

Parfois, il arrive que le moment des devoirs soit source de conflit entre enfant et parent.

L'installation pour apprendre les leçons et faire les devoirs est souvent un des premiers facteurs de conflit. Aussi, au travers de cette fiche, nous allons faire un point sur les différentes positions (pas seulement assis à table) permettant à un enfant de travailler à la maison. C'est en prenant conscience que chaque enfant a des besoins différents en fonction de ses capacités, de ses besoins sensoriels, etc. ... que vous l'aidez à trouver les stratégies qui lui conviennent.

Voici quelques propositions à expérimenter.

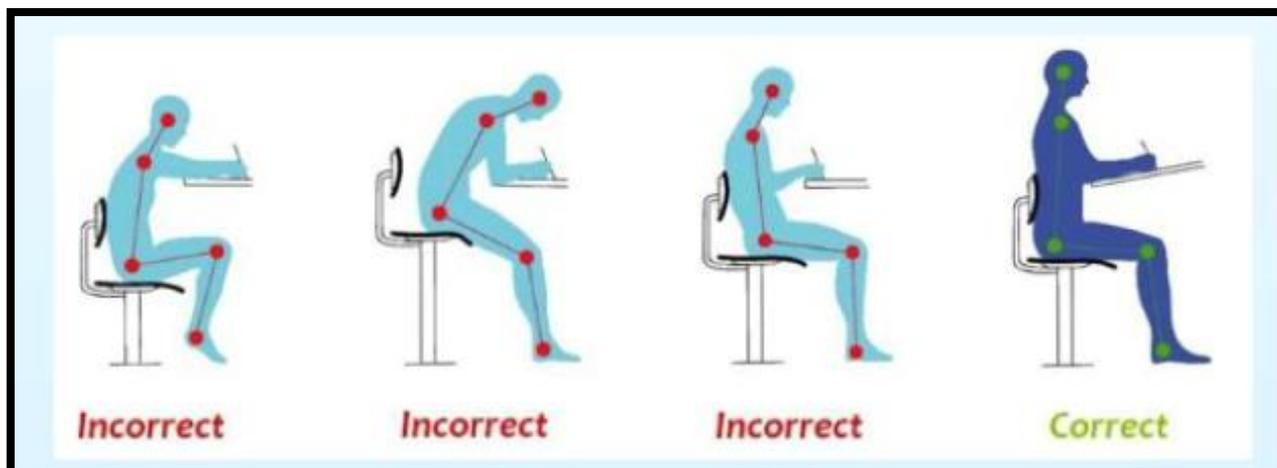
DIFFERENTES POSITIONS POUR APPRENDRE SES LEÇONS OU FAIRE SES DEVOIRS

1. Assis sur une chaise devant une table ou un bureau



La position est essentielle pour pouvoir écrire correctement.

- Pieds en appui sur le sol (ou sur un marche-pied, ou à défaut un carton, ou tout système D)
- La hauteur du bureau doit permettre de poser les coudes confortablement sur la table.
- les articulations des hanches, des genoux et des coudes sont maintenues à 90°
- Fesses au fond de la chaise
- Chaise près de la table



En privilégiant, dans la mesure du possible :

- Pièce calme
- Pas de téléphone à côté sauf si support pour les cours.

- Espace épuré de source de distraction (face à un mur plutôt que devant la fenêtre)
- Avoir un bon éclairage au dessus du bureau (lumière naturelle ou une lampe d'appoint de bureau avec une ampoule à 4000°Kelvin).

2. Travail à plat ventre sur le sol : possible pour la lecture & l'écriture



3. Travail à genou devant une table basse



NB : position possible en fonction des capacités motrices de l'enfant

4. Travail debout devant une table haute



5. Réciter une poésie ou une leçon en marchant



6. Lire ou apprendre une leçon, adossé contre un mur



NB : possibilité de mettre un petit coussin sous les fesses pour un meilleur confort.

7. Lire ou apprendre une leçon dans un hamac





LA POSITION "W"

Pourquoi et comment l'éviter ?

Qu'est ce que c'est ?

W

L'enfant s'assoit "en grenouille", les jambes à l'extérieur, en rotation interne. Il se sent plus stable dans cette position. Experts du développement moteur de l'enfant, les ergothérapeutes connaissent bien le "W" ! Lorsque l'enfant choisit principalement cette position, il faut être vigilant à ses conséquences sur :



Les articulations

Cette position est très exigeante pour les articulations des genoux et des hanches! Elle augmente les tensions dans ces articulations. Certains médecins évoquent des troubles orthopédiques.

La stabilité et le tonus

En bloquant le bassin vers l'avant, elle limite la rotation du tronc : l'enfant sera moins à l'aise pour se saisir d'objet hors de portée. La stabilité et le tonus postural ne sont pas sollicités de manière active.

La motricité fine

La position du tronc induit une faible stabilité des épaules, une difficulté à traverser l'axe médian, ce qui défavorise le développement de la motricité fine.

Les déplacements

Le jeune enfant qui choisit cette position va éprouver de plus grandes difficultés à en sortir, à se lever et préférera parfois limiter l'exploration de son environnement.

3 alternatives à cette position



Assis en tailleur



A plat ventre !



En V

Mais de nombreuses autres positions sont possibles !

Si votre enfant se positionne occasionnellement en "W", pas d'inquiétude ! Mais il faut intervenir si le "W" devient la position majoritaire de l'enfant. En parallèle, si vous constatez que votre enfant développe un retard dans le développement de ses coordinations motrices :



- un retard d'acquisition dans la motricité globale
- des difficultés de motricité fine
- des difficultés à se latéraliser
- un problème de fonctionnement dans ses activités quotidiennes

... parlez-en à votre ergothérapeute !

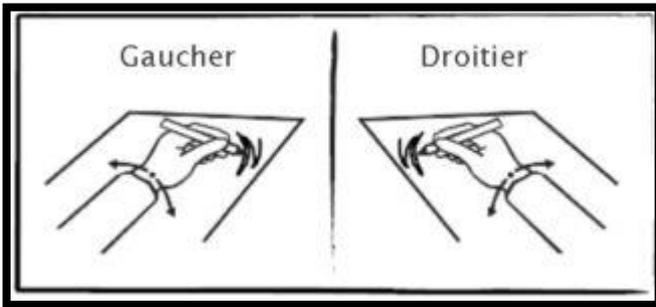
QUELQUES ADAPTATIONS DE LA POSITION ASSISE

Assises dynamiques (ballon bobath, tabouret oscillant, coussin d'assise etc...)



*Support pour les pieds dynamiques (spécialisés ou de **vieilles chambres à air** ou des **élastiques de gym** fonctionnent très bien aussi).*





L'inclinaison de la feuille est quelque chose d'important, ne demandez pas à l'enfant d'avoir le cahier bien droit.

A noter que **l'avant-bras** est dans le **prolongement de la feuille**, cela dans un bon sens.

Révisons nos positions sur la **PRISE DU CRAYON**

Les recherches bousculent les idées reçues¹:



Les quatre prises figurant à droite permettent un contrôle du crayon équivalent.



Ces 4 prises de crayon permettent d'acquérir une lisibilité et une vitesse d'écriture comparables.



Des variantes et d'autres types de prises pourraient être tout aussi fonctionnelles.



Tripode dynamique



Tripode latérale



Quadripode dynamique



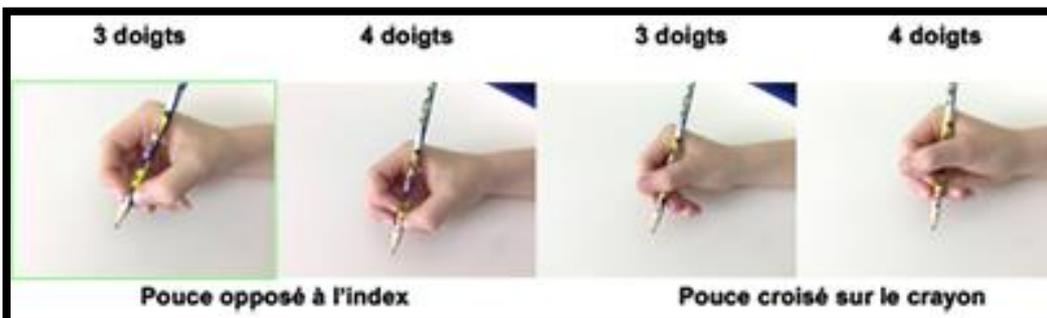
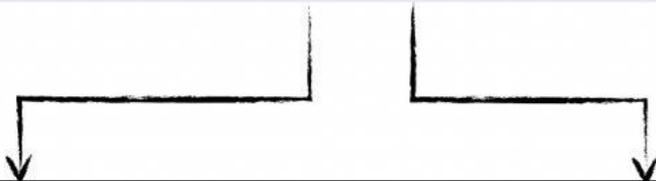
Quadripode latérale

Chez l'enfant, observez avant tout **L'EFFICACITÉ** de sa prise



Est-ce qu'il produit des mouvements détendus, précis et rapides ?

Est-ce que ce sont surtout ses doigts qui contrôlent le crayon ?



Il est à noter tout de même que la prise encadrée en **vert** reste **la plus efficace**.

- **DEVOIRS: Il ne reste pas assis! L'ergonomie et les positions de travail : vidéo de Josiane Caron Santha - ergothérapeute**

<https://www.youtube.com/watch?v=MPtdFDRL4Ks>

- **Article très intéressant d'une enseignante spécialisée**

<http://www.maitresseuh.fr/aider-les-eleves-qui-ont-la-bougeotte-en-3-etapes-a119032110>

- **Site internet expliquant position assise et position d'écriture**

http://ergo.scolaire.free.fr/positionnement_menu.htm

- **Autres liens**

https://www.decathlon.fr/p/coussin-d-equilibre-balancesoftdisc-reversible-modulable/_/R-p-171146

<https://www.bloghoptoys.fr/lasse-dynamique-pour-tous>

NB : certaines images ont été empruntées sur le net afin d'illustrer au mieux les explications. Merci de votre compréhension.