

# Des séances pour tout savoir de son dos

Stéphanie Goncalvez, kinésithérapeute et spécialiste de la prévention, menait, mercredi, une séance de 45 minutes devant 24 élèves de CP et CE1, à Brantôme. La séance était très animée, leur professeur au fond de la classe participait aussi activement que ses élèves. Trois points essentiels ont été abordés : le poids des cartables et leur utilisation, la position assise, ainsi que le geste et la posture indispensable à la bonne santé du rachis. Les élèves ont surtout retenu comment bien porter leur cartable (sac à dos) et ont ainsi appris que le poids du sac ne doit pas, dans l'idéal, dépasser 10 % du poids de l'enfant. On est souvent loin du compte.

Quelques conseils pratiques ont été donnés par Stéphanie pour éviter le « surpoids du cartable ». S'organiser semble être le maître mot. Par exemple, on ne prend pas son livre de lecture quand on sait qu'il n'y a pas de séance de lecture ce jour-là.

## 4 000 heures assis

Les élèves passent environ 4 000 heures en posture assise, d'où l'importance de se tenir droit



**Les enfants ont fait des exercices pratiques et ont ramené des fiches chez eux.** PHOTO CLAIRE LUSSAC-FRANÇOIS

sur leur chaise que ce soit en classe, à la cantine ou à la maison. Pour ce faire, 15 postures ont été présentées en exercice : la position du lama, de l'autruche, du héron, de l'oiseau, de la girafe, du poisson, de la biche, de la chouette, de la cigale, du coq de l'orang-outang, du singe. La plus importante est celle du lama. Les enfants les ont répétées avec enthousiasme tout comme leur maîtresse. Lors du contrôle ils ont été « brillants », a d'ailleurs souligné l'intervenante.

À la fin de la séance, des fiches sur les différentes postures ont été distribuées afin que les parents entraînent leurs enfants à la maison.

Cette intervention est un partenariat avec la Fédération des parents d'élèves et le Syndicat national des masseurs kinésithérapeutes rééducateurs, les séances sont financées par la mairie de Brantôme. Un projet avec le collège, pour la classe de cinquième, est à l'étude.

**Claire Lussac-François**