

## Augmente le niveau d'énergie

Lorsque je suis facilement distrait(e), je prends le tabouret oscillant par période de 20 minutes.



20 minutes  
à la fois

## Augmente le niveau d'énergie

Lorsque je me sens fatigué(e), je choisis de travailler debout.



- Le fait d'être debout réduit de 30 % la pression sur les disques intervertébraux ce qui a comme conséquence de diminuer le sentiment de fatigue chez l'élève, le manque de concentration et l'agitation.<sup>1</sup>

- Des résultats d'études ont démontré que le fait d'utiliser des tables qui permettaient à l'élève de travailler debout améliorerait de façon significative les fonctions exécutives et la mémoire de travail chez l'élève.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Eric Jensen <https://www.nemours.org/content/dam/nemours/www/filebox/service/preventive/nhps/pep/braininmind.pdf>, (Page consultée le 12 juin 2018).

<sup>2</sup> Texas A&M University. «New study indicates students' cognitive functioning improves when using standing desks», Eureka Alert! : the Global Source for Science News, 2016, [En ligne], [[https://www.eurekaalert.org/pub\\_releases/2016-01/tau-nsi011416.php](https://www.eurekaalert.org/pub_releases/2016-01/tau-nsi011416.php)], (Page consultée le 12 juin 2018).

## Réduit le niveau d'énergie

Lorsque j'ai un trop plein d'énergie, je choisis le tabouret oscillant.



20 minutes  
à la fois

## Saviez-vous que ?

Les élèves qui ont un TDA ne devraient pas utiliser le ballon. Être assis sur un ballon leur demanderait trop d'énergie et ils se sentiraient plus fatigués par la suite.

TDA =



## Saviez-vous que ?

Les élèves ayant un TDAH restent plus attentifs lorsqu'ils sont actifs.





## Saviez-vous que ?

La chaise Ray-Lax permet de soutenir son dos lorsqu'on travaille au sol.



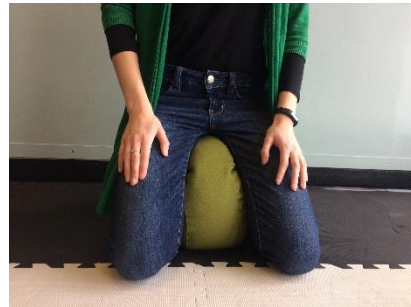
## Colonne vertébrale bien droite

Pour m'assurer que ma colonne vertébrale est droite, j'adopte une des trois postures suivantes :

1.



2.



3.



Attention!



Les genoux ne doivent pas être dans le vide!

Ils doivent être soutenus par un coussin ou toucher au sol.

## Soyez créatifs!

Mais assurez-vous que :

- Votre colonne vertébrale est droite;
- Vos genoux sont soutenus;
- Vos hanches sont plus hautes que vos genoux.



*« L'endroit où un élève choisit de s'asseoir dans la classe reflète et influence sa motivation, son engagement et sa disposition à apprendre. »<sup>3</sup>*

---

<sup>3</sup> Traduction libre de:

"It seems that there is a common belief that where students decide to sit within a classroom reflects upon their motivation, engagement, and willingness to learn." (Benedict & Hoag, 2004; Betoret & Artiga, 2004; Budge, 2000; Burda & Brooks, 1996; Daly & Suite, 1982; Marx, Fuhrer, & Hartig, 2000; Perkins & Wieman, 2005; Wannarka & Ruhl, 2008).