

POSITION ASSISE PENDANT LES REPAS

Crescenti Julia, Dubois Maloé, Terville Norah



PROBLEMATIQUE

Importante différence de taille entre les deux groupes d'enfants.

Les chaises sont en général réglées à un niveau bas (28cm entre le repose-pied et l'assise).



Image générée par IA

Si les chaises sont réglées trop bas, les enfants les plus petits ont les pieds dans le vide. Si elles sont réglées plus haut, les enfants les plus grands ont les genoux pliés.

Les éducateurs n'ont pas le temps de régler les chaises à la bonne hauteur pour chaque enfant, à chaque repas.

Les éducateurs ne trouvent donc pas de solution pour que tous les enfants puissent manger confortablement, sans perdre du temps lors des repas. Pourtant, une mauvaise position assise perturbe l'activité (agitation).



ANALYSE

Les trotteurs sont âgés de 18 à 30 mois. Et les moyens de 30 mois à 4 ans (1).

La taille de l'assise recommandée par âge est la suivante :

- 0 à 2 ans : moins de 80 cm --> 18cm
- 2 ans : 80 à 95 cm --> 21cm
- 3 à 4 ans : 93 à 116 cm --> 26cm



Hauteur assise 18 cm



Hauteur assise 21 cm



Hauteur assise 26 cm

APPORTS THEORIQUES



Favoriser une posture assise avec de bons appuis des pieds comporte de nombreux avantages.

Le contact des pieds avec le sol permet à l'enfant de maintenir son équilibre et de se tenir droit (1). Pour pouvoir manipuler efficacement avec ses mains, il doit disposer d'un bon contrôle postural (2). En effet, le contrôle proximal constitue la base du contrôle distal : une assise stable favorise ainsi les manipulations fines, par exemple lors des repas (2 ; 3). Un appui stable et un bon contrôle du tronc, permis par une posture assise adaptée, favorisent également les capacités attentionnelles.



Image générée par IA

Les enfants n'étant pas assis dans une position confortable peuvent être davantage agités et bouger sur leur chaise. Il est donc plus compliqué pour eux de se concentrer sur le repas. Le temps de repas peut également être inconfortable et fatigant si l'enfant n'est pas dans une position le soutenant suffisamment (3).

L'utilisation d'un repose-pied contribue à cet appui stable, améliore le redressement du corps et renforce la stabilité proximale, permettant ainsi de libérer les appuis distaux (4).



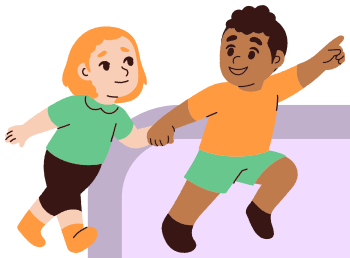
1 :Pikler, E. (2017). Être assis. In Grandin autonome (p. 135-140). érès. <https://doi.org/10.3917/eres.pikle.2017.01.0135>

2 : Adolph, K. & Franchak, J. (2017). The development of motor behavior. WIREs Cognitive Science.

3 :Sitting position and posture. (s. d.). Consulté 11 novembre 2025, à l'adresse <https://cambspborochildrenshealth.nhs.uk/services/cambridgeshire-childrens-occupational-therapy-service/sitting-position-and-posture/>

4 :Bachmann, E., & Corminboeuf, G. (2015). POSTURE ASSISE EN CLASSE: FACTEUR INDISPENSABLE AU DEVELOPPEMENT DES PREREQUIS SENSORI-MOTEURS DU GRAPHISME.

PROPOSITION D'ADAPTATION



Proposition de plots servant de repose-pied à ajouter sur les chaises Trip Trap.

Ces plots en bois permettront de régler facilement et rapidement la hauteur de l'assise afin d'adapter la position de chaque enfant selon les recommandations posturales.

Fixés à l'aide d'une bande magnétique, ils garantissent la stabilité et la sécurité des enfants.



Image générée par IA

Rapide et intuitif



Image générée par IA

Deux hauteurs de plots seront disponibles, afin d'ajuster la hauteur de l'assise en fonction des besoins individuels : 3,5 cm, et 7 cm, Ces hauteurs ont été choisies en fonction des recommandations de hauteur d'assise. Elles permettent d'obtenir une assise initiale de 28cm, une intermédiaire de 24,5cm et une dernière de 21cm.

Pour faciliter leur mise en place, les plots seront différenciés par un code couleur. Les plots de 3,5cm seront équipés d'une bande verte et les plots de 7cm d'une bande rouge.

À long terme, l'objectif est de favoriser l'autonomie des enfants : ils pourront aller chercher eux-mêmes les plots correspondant à leur couleur avant de s'installer pour le repas.



Pratique et nettoyable



MISE EN PLACE



Liste de matériel :

- Planche Bois ou Swiss CDF/panneaux bakélisés (conseillé par des menuisiers), Dimension : (38,5 x 22,5 x 3,5cm) et (38,5 x 22,5 x 7cm)
- Planche de métal
- Bande aimantée
- Scotch coloré (deux couleurs)
- Colle forte

Conseils :

- Mettre une pastille de couleur (rouge ou vert) selon le plot dont l'enfant a besoin pour faciliter leur mise en place par le personnel de l'intendance et les éducateurs.
- Permettre aux enfants qui reconnaissent la couleur de leur plot de l'installer eux-mêmes.



Références :

Adolph, K. & Franchak, J. (2017). The development of motor behavior. WIREs Cognitive Science.

Bachmann, E., & Corminboeuf, G. (2015). Posture assise en classe: facteur indispensable au développement des prérequis sensori-moteurs du graphisme.

Mathou (s. d.) *Comment bien choisir la taille des chaises en crèche*. Consulté le 17 novembre 2025, à l'adresse <https://www.mathou.com/fr/dossiers/comment-bien-choisir-la-taille-des-chaises-en-creche>

Pikler, E. (2017). Être assis. In R. Caffari, *Grandir autonome* (p. 135-140). <https://doi.org/10.3917/eres.pikle.2017.01.0135>

NHS. (s. d.). *Sitting position and posture*. Consulté 11 novembre 2025, à l'adresse <https://cambspborochildrenshealth.nhs.uk/services/cambridgeshire-childrens-occupational-therapy-service/sitting-position-and-posture/>

Vuilleumier, L., & Vuilleumier-Frutig, A. (2020). Le développement de postures stables et dynamiques chez l'enfant, pour permettre la réalisation d'une activité. In L. Vuilleumier, B. Moulis-Wyndels, A. Vuilleumier-Frutig, M. Bickle-GrazLe (Eds.), *développement sensori-moteur de l'enfant*. Deboeck. https://ergotherapie.ch/?page_id=289

Scannez ce QR code pour avoir accès aux différents projets réalisés (fiches et vidéos) :

