

PRINCIPE DIRECTEUR N° 3

AMÉLIORER L'AUTONOMIE ET LA RESPONSABILITÉ DE L'ÉLÈVE



Stratégie : Étirements sur chaise

Niveaux : Maternelle à la 12^e année

Objectif :

- L'apprentissage à distance peut accroître le temps que les élèves et le personnel passent assis en position stationnaire devant l'ordinateur.
- Demeurer assis pendant une longue période peut souvent causer de la douleur, un engourdissement ou de la fatigue.
- N'oubliez pas de vous étirer toute la journée! Des exercices assis s'incorporent facilement à vos activités quotidiennes.

Comment :

- Visionnez la vidéo *Yoga au bureau : stretching sur chaise (tous niveaux)*.
- Faites la série d'exercices avec les élèves de la classe.
- Montrez les exercices aux élèves pour qu'ils puissent les faire au besoin.

Matériels :

- Vidéo : *Yoga au bureau : stretching sur chaise (tous niveaux)*
- une chaise
- deux blocs (p. ex. : blocs de yoga, repose-pieds, boîtes à chaussures vides, etc.)

Exemple :



Pratiques inclusives à considérer :

- Levez-vous et éloignez-vous de votre poste de travail toutes les 25 à 30 minutes.
- Reposez-vous les yeux : regardez autour de la pièce et concentrez-vous sur un tableau ou un objet éloigné au lieu de fixer votre regard sur l'écran d'ordinateur.
- Changez de position : vous pouvez varier la façon de vous asseoir pendant la journée (alterner entre la position debout sur une surface plus élevée, la position assise ou à genoux au sol sur une surface plus basse, et la position assise à votre bureau).

Références et liens :

5 étirements et exercices pour améliorer la posture

<https://chiropractic.ca/fr/blogue/5-etirements-et-exercices-pour-ameliorer-la-posture/>