



## Action « Un bon dos pour la vie » en école élémentaire

### Contexte :

- 1 enfant sur 3 scolarisé en 6<sup>ème</sup> se plaint de maux de dos, cette proportion passe à 2 sur 3 chez les adolescents scolarisés en seconde.
- Le plus souvent il s'agit de douleurs bénignes dues à la station assise prolongée, à l'inadaptation du mobilier scolaire, à la sédentarité et au stress.
- Parfois ces douleurs sont dues à de réelles affections arthro-musculaires qu'il convient de dépister, surveiller et traiter.
- Le fléau médico-social que constitue le mal de dos chez l'adulte doit nous inciter à prévenir cette affection dès l'enfance en informant les parents, enseignants et éducateurs, en éduquant les enfants et en adaptant l'ergonomie et les rythmes scolaires.

### Objectifs :

- Sensibiliser les enfants, les enseignants et les parents à la santé du dos.
- Éduquer les enfants à l'hygiène rachidienne et promouvoir l'activité physique.
- Participer à la démarche globale de promotion pour la santé des élèves.

### Participants :

- Enfants scolarisés en écoles élémentaires, cycles II et III
- Parents et équipes pédagogiques

### Programme :

#### 1. Réunion préparatoire (1H)

- Participants : Kinésithérapeute Intervenant / Membre du SPSE / Équipe pédagogique
- Objectifs : Présenter l'action, les modalités, les supports et arrêter le calendrier.

#### 2. Première intervention du Kinésithérapeute (3H) :

- Tests individuels d'évaluation posturogestuelle pour chaque enfant (5 minutes par élève)
- Information (1H) :
  - ✓ la colonne vertébrale : comment c'est fait, comment ça marche.
  - ✓ J'économise mon dos du matin au soir
  - ✓ Vive l'activité physique et le sport !
- Séance d'éducation posturo-gestuelle (1H - salle d'EPS).

### 3. Travail pédagogique en classe avec l'enseignant pendant un trimestre (6 H recommandé)

- Travaux dirigés avec les supports KFP.
- Recherches collectives de documentation.
- Pratique de l'éducation posturo-gestuelle en APS.
- Autres

### 4. Conférence d'information des parents (2H)

- Causes et conséquences du mal de dos,
- Description et fonctionnement de la colonne vertébrale,
- Ergonomie du mobilier scolaire,
- Conseils de prévention pour la vie quotidienne,
- Présentation du travail réalisé par les élèves,
- Présentation des ateliers « La Santé du Dos » proposés aux adultes.

### 5. Deuxième intervention du Kinésithérapeute (3H) :

- Tests posturo-gestuels comparatifs (évaluation de la rétention et de la bonne application des consignes de prévention) - corrections individuelles (1H).
- Réponse aux questions des enfants et présentation au Kiné intervenant du travail effectué en classe (1H).
- Séance Gym + relaxation du dos (salle d'APS - 1H).

### Documents et supports pédagogiques :

1. **Utilisés par l'intervenant** : Rachis plastique - Unité Fonctionnelle Vertébrale - Mannequin articulé – Diaporama et DVD « un bon dos pour la vie ».
2. **Utilisés par l'équipe pédagogique** : Livret pédagogique « protège ton dos » INPES, supports KFP prêtés par l'intervenant.....
3. **Remis aux enfants** : Petit journal du Dos INPES - Les supports de Travaux Dirigés INPES.
4. **Remis aux parents** : Fiche info santé KFP « Mal de dos, nos enfants sont concernés », Livret « Prendre soin de son dos » INPES

### Intervenants :

- Un(e) **Kinésithérapeute**, ayant validé une formation agréée Kiné France Prévention
- Le **Médecin** et/ou l'**IDE Scolaire** du secteur ainsi que l'**équipe pédagogique** sont invités à participer à l'action, selon leur disponibilité.