



Vélo Québec

Sakado

Description de l'activité

Sakado est une activité au cours de laquelle on procède à la pesée du sac à dos de chaque enfant. On profite de l'occasion pour faire de la sensibilisation pour un dos en santé et se questionner sur le rôle de l'enseignant en regard de ce qui se retrouve dans le sac à dos.

Clientèle visée

Préscolaire, 1^{er}, 2^e et 3^e cycle du primaire

Durée de l'activité

Variable selon le nombre de pèse-personnes disponibles. Prévoir de 30 à 45 minutes pour une classe et un pèse-personne.

Objectifs

- Sensibiliser les élèves et les enseignants à l'importance de porter un sac à dos adéquat ayant un contenu de poids raisonnable
- Apprendre aux élèves à bien ajuster leur sac à dos

Matériel requis

- Un pèse-personne
- Les documents qui figurent en annexe

Préparation

Consultez les annexes et choisissez l'information que vous désirez diffuser aux élèves. Imprimez la documentation que vous désirez remettre aux élèves et la grille à compléter lors de la pesée. Préparez un atelier sous forme de kiosque dans la cour d'école à l'entrée ou à la sortie des classes pour effectuer la pesée.

Déroulement

Chaque élève apporte son sac à dos pour le peser, se pèse et complète ensuite la grille en annexe pour vérifier si le poids du sac est raisonnable par rapport à son propre poids. Vous pouvez poursuivre l'activité avec un exercice de mathématiques en classe. La documentation en annexe peut également être distribuée aux élèves pour les sensibiliser.

QUAND EST-CE TROP LOURD POUR MOI ?

REGARDE CE TABLEAU ET TU VERRAS LE POIDS
QUE TU PEUX TRANSPORTER !

	Si ton poids est de...		Tu ne dois pas transporter plus de...	
	lb	kg	lb	kg
Élèves d'école primaire Pas plus de 10 % de ton poids	50	23	5	2,3
	60	27,2	6	2,7
	70	31,2	7	3,1
	80	36,3	8	3,6
	90	40,8	9	4
	100	45,4	10	4,5

COMBIEN PÈSENT LES CHOSES QUE TU TRANSPORTES DANS TON SAC ?

CECI EST SEULEMENT UN POIDS APPROXIMATIF.
IL VAUT MIEUX PESER TES EFFETS PERSONNELS.

LES ESSENTIELS

	lb	kg
Gros manuel scolaire – chacun	6	2,7
Petit manuel scolaire – chacun	2	0,9
Cahier de note (100 pages) – chacun	0,75	0,34
Cartable avec du papier	1,5	0,68
Ordinateur portable	6	2,7
Gros livre de poche	1	0,45
Équipements de sports	10	4,5

LES EXTRAS

	lb	kg
Souliers de course	2	0,9
Bouteille d'eau	0,23	0,11
GameBoy	0,5	0,23
Collation	2	0,9
Serviette mouillée	2	0,9
2 boissons	2	0,9
10 CD	1,1	0,5

AJOUTE CE QUE TU TRANSPORTES HABITUELLEMENT DANS TON SAC À DOS POUR UNE
JOURNÉE. TROUVE LE POIDS MAXIMAL QUE TU PEUX PORTER PUIS VÉRIFIE SI TU AS
BESOIN D'ALLÉGER TON SAC À DOS.

ALORS, QUELLE EST LA MEILLEURE FAÇON DE PORTER UN SAC À DOS ? C'EST TRÈS SIMPLE ! NE LE SURCHARGE PAS ET AJUSTE-LE BIEN.

FEUILLET DE L'ENSEIGNANT



POUR CHOISIR UN SAC À DOS

- Choisis un matériel léger comme la toile.
- Les bretelles d'une largeur de 5 centimètres (2 pouces) et le dos de ton sac doivent être rembourrés. Le dessus de ton sac ne doit pas dépasser le dessus de tes épaules. Le bas de ton sac ne doit pas être plus bas que tes hanches.
- Opte pour un sac qui a une ceinture de hanches ou de taille. Elle t'aidera à redistribuer le poids ailleurs que sur tes épaules et ta colonne.

POUR PORTER TON SAC À DOS

- NE FAIS PAS BALLOTTER ton sac à dos sur le côté – ceci peut exercer une pression sur ta colonne, créer de la tension sur les articulations et les muscles de ton dos.
- PORTE LES DEUX BRETELLES sur tes épaules et ajuste-les afin que ton sac soit confortable. Tu devrais pouvoir glisser ta main entre ton sac et ton dos.
- UTILISE LA CEINTURE DE TAILLE de ton sac. Cela réduit la tension sur ton dos et transfère une partie du poids sur tes hanches.
- NE PORTE PAS ton sac à dos trop bas car tu auras tendance à te pencher vers l'avant et ceci mettra trop de poids sur le haut de ton dos. Ton sac ne doit pas être appuyé sur tes fesses.



POUR SOULEVER TON SAC À DOS

- Plie tes genoux pour soulever ton sac à dos puis pose-le à la hauteur de la taille sur une surface stable avant de l'enfiler.
- Évite de tourner ton corps lorsque tu soulèves ton sac.
- Utilise tes deux mains pour vérifier le poids de ton sac à dos.
- Soulève ton sac en utilisant la force de tes jambes. Relève-toi en dépliant tes genoux et en gardant ton dos droit. Enfile une bretelle à la fois.



- Vérifie le poids de ton sac. Essaie de le garder **en dessous de 10% du poids de ton corps.* Ceci correspond à la « charge maximale » que tu peux porter.** Pèse ton sac à dos lorsqu'il est rempli et compare son poids à celui de ta « charge maximale ».
- **Ne surcharge pas ton sac à dos.** Transporte seulement ce

dont tu as besoin pour la journée. Répartis le poids uniformément dans ton sac à dos.

- Mets les items les plus lourds près de ton corps afin que la majorité du poids soit près de ton centre de gravité.
- Mets les items qui sont de formes irrégulières ou pointues vers l'extérieur. Ainsi, ils ne feront pas de pression sur ton dos.

*Les élèves du secondaire peuvent transporter jusqu'à 15% de leur poids.



Association des chiropraticiens du Québec
www.chiropratique.com
Numéro sans frais : 1 866 292-4476

La chiropratique. Pour être bien, bien droit.

UN SAC À DOS LÉGER ET AJUSTÉ. UN DOS EN SANTÉ !

FEUILLET DE L'ÉLÈVE

HÉ ! POURQUOI TE BLESSER LE
DOS AVEC TON SAC À DOS ?
ALLÈGE-LE. TON DOS
TE REMERCIERA.



FAIS CET EXERCICE DE CALCUL MENTAL ! C'EST GÉNIAL !

Tu transportes plus de 10 % de ton poids*
dans ton sac à dos ? N'attends pas d'avoir
mal au dos. Allège-le maintenant !

Si ton poids est de . . . transporte seulement

23 kg / 50,7 lb	2,3 kg / 5 lb
32 kg / 70,5 lb	3,2 kg / 7 lb
40 kg / 88,2 lb	4 kg / 8,8 lb
50 kg / 110,2 lb	5 kg / 11 lb

Est-ce que tu connais le poids des items
que tu transportes dans ton sac à dos
quotidiennement pour aller à l'école ?
Regarde ceci ! Tu pourrais être surpris.

Souliers	1 kg / 2,2 lb
Serviette mouillée	1 kg / 2,2 lb
6 livres scolaires	2,7 kg / 5,9 lb
2 cartables	1,5 kg / 3,3 lb
10 CDs	0,5 kg / 1,1 lb
Game-Boy	0,25 kg / 0,5 lb
Bouteille d'eau	0,25 kg / 0,5 lb
Équipement de sport	4,5 kg / 9,9 lb
Dîner/collation	1 kg / 2,2 lb
Ordinateur portable	2,7 kg / 5,9 lb

* Les élèves du secondaire ne doivent pas transporter plus de 15 % de leur poids.

LAISSE LES ITEMS DONT TU N'AS PAS BESOIN À LA MAISON
OU À TON CASIER À L'ÉCOLE. FAIS LE MÉNAGE DE
TON SAC À DOS À TOUTES LES SEMAINES.

NE TRANSPORTE PAS LE POIDS DU MONDE DANS TON SAC À DOS



Enlève du poids de sur ton épaule. Ne fais pas balloter ton sac sur le côté – ceci peut exercer une pression sur ta colonne, créer de la tension sur les articulations et les muscles de ton dos. Encore mieux! Ne choisis pas un sac à bandoulière.



Tu ne voudrais pas avoir l'air d'un bossu. Si tu ne fais pas attention au poids que tu transportes dans ton sac à dos et à son ajustement, cela pourrait t'arriver.



Ne courbe pas ton dos lorsque tu soulèves ton sac! Utilise la force de tes jambes. Relève-toi en dépliant tes genoux pour soulever ton sac. Si tu ne le fais pas, tu augmentes les probabilités d'avoir des problèmes de dos.



ALORS, QUELLE EST LA MEILLEURE FAÇON DE PORTER UN SAC À DOS ? C'EST TRÈS SIMPLE ! NE LE SURCHARGE PAS ET AJUSTE-LE BIEN.



Porte les deux bretelles de ton sac et ajuste-les. Tu devrais pouvoir glisser ta main entre ton sac et ton dos. Pour enfiler ton sac, pose-le sur la table et mets une bretelle à la fois.



Dans ton sac, mets les items les plus lourds le plus près de ton corps. Utilise la ceinture de taille ou de hanches afin de réduire la tension sur ton dos. **NE PORTE PAS** ton sac trop bas car tu auras tendance à te pencher vers l'avant et ceci mettra trop de poids sur le haut de ton dos. Ton sac ne doit pas être appuyé sur tes fesses.

CHOISIS UN SAC À DOS AVEC PLUSIEURS COMPARTIMENTS. LE POIDS SEMBLERA BEAUCOUP PLUS LÉGER SUR TON DOS CAR IL SERA MIEUX RÉPARTI.



Association des chiropraticiens du Québec
www.chiropratique.com
Numéro sans frais: 1 866 292-4476

La chiropratique. Pour être bien, bien droit.