



Je rentre en 1^e année primaire

chez Mmes Marie, Sarah et Sandrine



JE CHOISIS UN CARTABLE CONFORTABLE.

Conseils et astuces
pour bien choisir
son cartable. *

Dans mon cartable, je n'ai PAS besoin de :

- Plumier
- Crayon ordinaire
- Crayons de couleurs
- Latte
- Gomme
- Taille-crayon
- Paire de ciseaux
- Colle
- Farde à rabats



→ **Tous ces objets seront proposés en classe.**

Mon sac de gymnastique sera composé de :

- Un short bleu ou noir
- Un t-shirt blanc
- Des sandales de gymnastique blanches
- Un sac aéré

**UNE RÉUNION COLLECTIVE EST PRÉVUE
LE MARDI 26 AOUT 2025 À 19H EN CLASSE.**

Conseils et astuces
pour bien choisir
son cartable. *

Les cartables, d'un point de vue ergonomique, sont-ils tous égaux? Malheureusement, non!

❶ Les cartables à roulettes

Lorsque l'enfant tire le cartable à roulettes, il marche en permanence avec une main derrière lui et se retrouve donc dans une position de torsion qui fait souffrir sa colonne vertébrale. Pire encore lorsqu'il doit monter un escalier : au mieux, il porte son cartable d'une seule main, au pire, il continue à le traîner derrière lui. En théorie, ces cartables sont aussi conçus pour être portés sur le dos, mais dans la pratique, l'armature des roulettes est souvent gênante et l'enfant est donc peu enclin à porter son cartable sur le dos. Et puis, il y a le poids : ces trolleys sont beaucoup plus lourds que la moyenne (certains vont jusqu'à 4 kg à vide).



❷ Les cartables en bandoulière

Le problème de la bandoulière, c'est l'asymétrie. Tout le poids du cartable se retrouve du même côté et là encore, la colonne vertébrale de l'enfant souffre.

❸ Le sac à dos : le cartable idéal

Il est léger, se porte sur le dos sans dépasser la largeur du dos de l'enfant. Il a de larges bretelles réglables pour plus de confort. Encore faut-il en faire bon usage de ce cartable idéal. Et là, le maître mot c'est « trier » pour ne pas devoir transporter d'objets inutiles.



Idéalement, le poids du cartable rempli ne devrait pas dépasser 10% du poids de l'enfant en primaire.

Article de Corinne Gerbinet, C'est la rentrée: conseils et astuces pour bien choisir son cartable,

<https://www.rtbf.be/article/c-est-la-rentree-conseils-et-astuces-pour-bien-choisir-son-cartable-9390928>

BIENVENUE EN 2^{ÈME} ANNÉE

chez Mr Loïc, Madame Julie et Madame Aurélie

Dans mon cartable, j'ai besoin de-d' :

- 1 plumier vide
- 2 boîtes de mouchoirs
- la farde élastique de 1^{ère}
- le cahier de lecture de 1^{ère}
- le carnet de bord de 1^{ère}
- 1 petite boîte en plastique (style boîte à collation) pour y ranger les « étiquettes-calculs »



Dans mon cartable, je n'ai **PAS** besoin de :



- crayon ordinaire, crayons de couleurs, latte, gomme, taille-crayon, ciseaux.

→ Tous ces objets seront fournis en classe.

Dans mon sac de gym, j'ai besoin de :

- un short noir ou bleu et un t-shirt blanc
- sandales de gym blanches

→ Le tout dans un sac aéré

→ Tous ces objets porteront mon nom.



A vos agendas :



Une réunion collective est prévue le mardi 26 août 2025 à 19h.