

RÉSUMÉ

Le mal de dos est une réalité chez les enfants et préoccupe aussi leur entourage. Les adultes leur tiennent souvent ces propos en pensant bien faire : « Tiens-toi droit », « Arrête de gesticuler sur ta chaise » ou « Règle les bretelles de ton sac »... Mais ces conseils ne s'avèrent pas être tous basés sur une réalité scientifique. Nous avons donc cherché comment nous pouvons inculquer à des élèves de 6^{ème} et de 5^{ème} une bonne ergonomie rachidienne.

Notre démarche a comme objectif de répondre aux questions suivantes :

- Y a-t-il une augmentation significative du niveau de connaissance pratique et théorique après notre intervention ? Et s'il y a eu une différence significative, est-elle valable pour les deux niveaux scolaires ?
- Est-il plus efficace de faire passer le message préventif dans une classe de 5^{ème} ou de 6^{ème} ?

23 élèves de 6^{ème} et 23 élèves de 5^{ème}, âgés de 10 à 13 ans, ont participé à notre méthode de prévention. Nous leur avons proposé un programme basé sur un enseignement théorique en classe et la mise en pratique de ces connaissances dans des ateliers au gymnase. Nous avons utilisé diaporamas, squelette, bâtons, jeux, ballons de Klein Vogelbach, ... pour rendre l'intervention ludique et pour les impliquer dans la maîtrise de leur dos.

Nous avons mis en place un système d'évaluation : les élèves sont notés sur leurs connaissances avant et après notre intervention. Au total, 32 items sont répartis dans 3 épreuves théoriques et 3 épreuves pratiques.

L'analyse statistique des résultats obtenus nous a permis de constater d'une part, une augmentation significative du niveau de connaissances relatives au rachis pour l'ensemble des élèves, et d'autre part, notre message préventif est adapté aux deux classes puisqu'il n'y a pas de différence significative entre les 6^{èmes} et les 5^{èmes}.

« Tu me dis, j'oublie, tu m'enseignes, je me souviens, tu m'impliques, j'apprends »
Benjamin Franklin.

Mots-clés : Back pain – children – school – prevention – education
Rachialgies – enfants – école – prévention – éducation