

COMMENT CHOISIR LE BON SAC À DOS

IMPORTANT

Assurez-vous que le modèle est adapté à la taille de l'enfant.

PANNEAU DORSAL REMBOURRÉ

POCHETTE INTÉRIEURE

Pour les objets plus lourds qui doivent être placés près du corps.

Mettre les items pointus sur le devant du sac, vers l'extérieur.

MATÉRIAU LÉGER

Toile résistante et imperméable.

SANGLES DE RAPPROCHEMENT

Si le sac en est muni, utilisez-les pour rapprocher le poids du sac du dos de l'enfant.

BRETELLES REMBOURRÉES ET AJUSTABLES (± 5 CM DE LARGE)

Ajuster les bretelles pour que le sac à dos une fois rempli :

- Ne dépasse pas le dessus des épaules.
- Repose à la hauteur des hanches.
- Dégage le cou et les aisselles.
- Laisse passer une main au dos.

SANGLE AJUSTABLE À LA POITRINE

La sangle de poitrine sert à maintenir le sac en place, à décharger les épaules et à réduire la tension au cou.

CEINTURE AJUSTABLE AUX HANCHES

La ceinture de taille doit être bien appuyée sur les hanches, afin que le poids du sac soit distribué au bassin.

IMPORTANT

Il faut porter les 2 bretelles du sac à dos. N'en porter qu'une seule occasionne un déséquilibre qui peut avoir des conséquences sur la posture, la démarche et le dos.



Association des
chiropraticiens
du Québec

Une posture adéquate et de saines habitudes favoriseront le bon développement de votre enfant. Découvrez nos astuces futées pour une rentrée en santé en visitant le chiropratique.com!

POUR UNE RENTRÉE EN SANTÉ, L'AFFAIRE EST DANS LE SAC!



**PARENTS,
SOYEZ
ALERTES!**

SI L'ENFANT DOIT :

- Se pencher vers l'avant pour compenser le poids du sac à dos.
- Lever l'épaule pour éviter que la bretelle glisse.
- Placer une main sous son sac pour soulager la pression de ses épaules.
- Insérer les pouces sous les bretelles pour tirer le sac.

SI :

- Le sac à dos bat sur le postérieur de l'enfant quand il marche/ballotte quand il court.
- La peau de l'enfant porte la marque des bretelles quand il enlève son sac.
- L'enfant se plaint de douleurs au dos, au cou ou aux épaules.



LE SAC EST SOIT TROP LOURD, MAL AJUSTÉ ET/OU MAL REMPLI!

VOICI 4 #CHIROTRUCS POUR BIEN ENFILER LE SAC

- 1** Prendre le sac au sol en pliant les genoux et en gardant le dos droit.
- 2** Déposer le sac sur une surface à la hauteur des hanches.
- 3** Enfiler une bretelle à la fois.
À ÉVITER: Donner un élan ou un coup de hanche au sac pour enfiler la 2^e bretelle.
- 4** Attacher la sangle de poitrine et la ceinture de taille.

LE SAVIEZ-VOUS?

Le poids total du sac et son contenu ne doit pas dépasser 10% du poids de l'enfant de niveau primaire et 15% de l'élève au secondaire.



Association des
chiropraticiens
du Québec

Une posture adéquate et de saines habitudes favoriseront le bon développement de votre enfant.
Découvrez nos astuces fûtées pour une rentrée en santé en visitant le chiropratique.com!