

LE SAC À DOS



TRUCS ET ASTUCES



Le poids du sac

Entre 10% et 15% du poids de l'enfant



La hauteur

Le sac doit être au maximum entre les épaules et les fesses.



Les bretelles

Ajustables, rembourrées et d'une largeur de 5 cm



La répartition

Les objets lourds sont répartis le long du dos.

LES ÉTAPES GAGNANTES POUR UN SAC À DOS AJUSTÉ

- 1** Mettre le sac à dos sur le dos de l'enfant avec les sangles complètement relâchées.
- 2** Boucler la ceinture de la taille sur les hanches.
- 3** Tirer sur les sangles des bretelles pour les ajuster.
- 4** Attacher la sangle de la poitrine.
- 5** Ajuster les sangles sur les épaules.

Conseils de pros

Magasiner le sac à dos avec votre enfant.

Transporter la boîte à lunch à l'extérieur du sac.

Mettre une bouteille d'eau vide et la remplir à l'école.

Faire le ménage du sac à dos toutes les semaines.

RÉFÉRENCES

Protégez-vous.(2013). Quatre règles simples pour choisir le bon sac d'école. Repéré à <https://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/rentree-scolaire-choisir-le-bon-sac-a-dos>

Naître et grandir. (2016). Sac à dos: comment bien le choisir. Repéré à <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/ecole/fiche.aspx?doc=sac-dos-comment-bien-choisir>

Decathlon. Quoi mettre dans le sac à dos de randonnée d'un pré-ado?Repéré à https://conseilspport.decathlon.fr/conseils/quoi-prendre-dans-son-sac-dos-de-randonnee-avec-un-pre-ado?tp_9840