

# Les conseils SRP pour trouver le cartable adapté

Il est essentiel de prendre en considération le niveau scolaire de votre enfant lors du choix de son cartable, car différents modèles sont disponibles. Voici les principaux critères à privilégier pour sélectionner un cartable qui soit adapté, confortable et respectueux de son développement :

## La taille



Avant d'acquérir un sac à dos scolaire, il est primordial d'en **évaluer la taille**, celle-ci étant un indicateur de ses capacités et de ses limites. La taille du sac doit **correspondre à la morphologie de l'enfant**. Un sac trop petit ou trop grand risque de mal répartir le poids sur les épaules, ce qui pourrait entraîner **un déséquilibre corporel**. Cela pourrait provoquer des douleurs cervicales, des tensions musculaires, ainsi que des maux aux épaules et à la colonne vertébrale.

## L'organisation intérieure



Il est recommandé de choisir un modèle **doté de deux compartiments**, permettant ainsi une **répartition harmonieuse du poids** des fournitures scolaires. La présence de compartiments facilite également l'accès aux livres, cahiers, accessoires et autres affaires scolaires.

Le cartable étant exclusivement **réservé à un usage scolaire**, il est souhaitable que votre enfant dispose d'un sac distinct pour ses activités extrascolaires. Un sac étanche sera plus approprié pour les affaires de piscine, évitant ainsi de mélanger des objets mouillés avec les cahiers. Même chose pour les autres activités sportives, pour lesquelles l'usage d'un sac de sport plus conventionnel sera plus adapté.

## Le poids



Il est crucial de choisir un cartable léger à vide, car une fois rempli, son poids peut vite augmenter. Idéalement, une fois chargé, le poids du cartable ne doit **pas excéder 10% du poids de l'enfant**.

## Les bretelles et les sangles



Il est recommandé d'opter pour **un modèle doté de bretelles larges et rembourrées**, couvrant ainsi une bonne partie des épaules de l'enfant, ce qui atténue la sensation de poids une fois le sac rempli. Quant aux **sangles de poitrine**, elles sont **généralement ajustables sur la plupart des sacs**, permettant ainsi de les rallonger ou de les raccourcir selon les besoins. Toutefois, il est préférable qu'elles demeurent courtes.

Des sangles trop longues peuvent accroître la charge du cartable et entraîner l'enfant vers l'arrière, ce qui pourrait provoquer **des problèmes de dos**. Pour offrir une protection supplémentaire à cette partie du corps, il est également possible de choisir un cartable doté d'un dos rembourré, afin **d'alléger la sensation de poids des fournitures scolaires**.

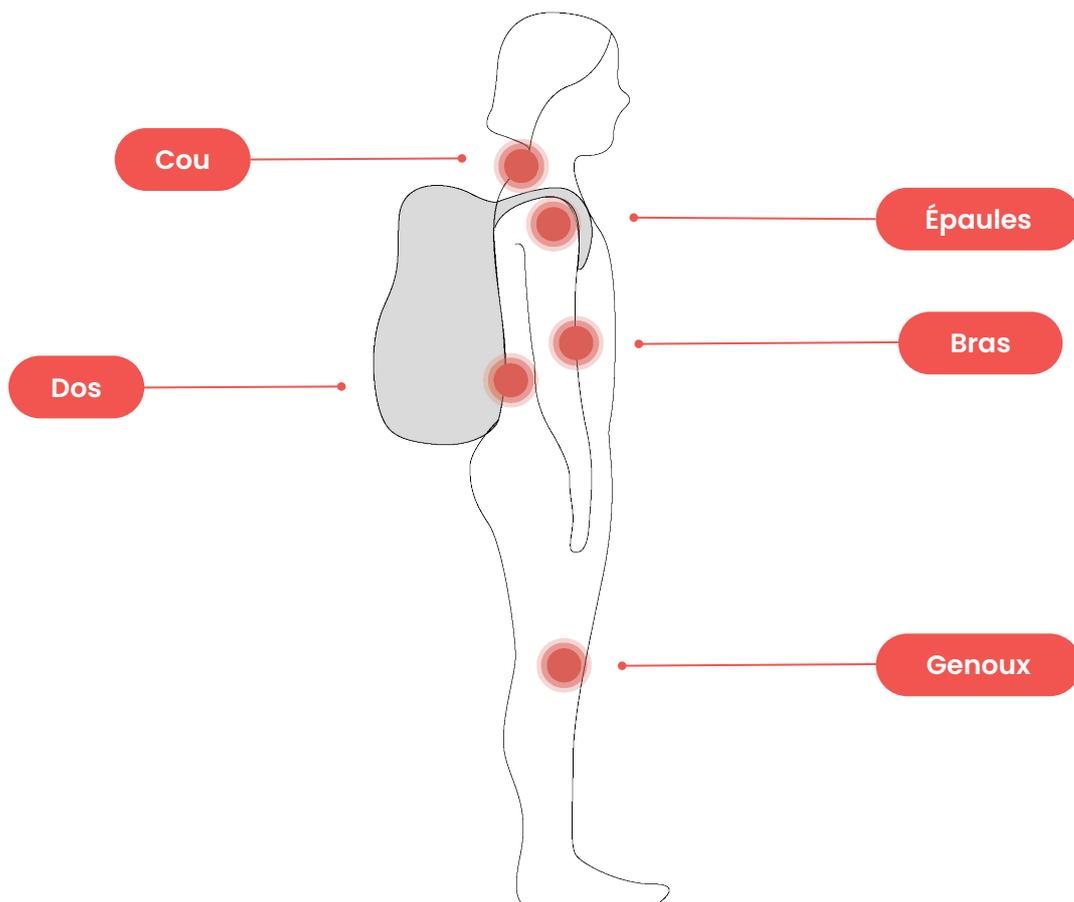
Enfin, assurez-vous que la poignée du cartable soit suffisamment large et rembourrée, afin **d'éviter toute gêne au niveau de la main**.

Le dos  
matelassé et  
la ventilation



Un dos matelassé procure **un soutien accru au niveau de la colonne vertébrale**, contribuant ainsi à réduire la pression exercée sur celle-ci. De plus, bien que souvent négligée, la ventilation du dos est essentielle pour **éviter l'accumulation de chaleur et de transpiration**. Il est donc judicieux de privilégier les sacs dotés de panneaux arrière ventilés ou fabriqués à partir de matériaux respirants.

## Choix du cartable



**Cou**

Une surcharge sur les épaules et sur le dos peut provoquer des douleurs cervicales, entraînant des troubles posturaux.

**Épaules**

Afin de prévenir la courbure exagérée du haut du dos, il est conseillé d'utiliser les deux bretelles pour ne pas provoquer des douleurs intenses aux articulations des épaules.

**Dos**

Une utilisation inappropriée (sangles trop longues, port d'une seule bretelle...) accentue la mauvaise posture de l'élève et peut provoquer des déviations de la colonne vertébrale.

**Bras**

Soulever et porter un sac en surpoids peut provoquer des microtraumatismes répétés qui s'expriment par des douleurs persistantes dans les muscles ou les articulations.

**Genoux**

Pour saisir ou poser son cartable, mieux vaut prendre l'habitude de fléchir les genoux pour ne pas trop solliciter le dos.

## Quel sac pour quelle classe ?

**Le cartable en  
maternelle**

Pour les classes de maternelle, un petit cartable ou sac à dos suffit pour ranger l'essentiel. À cet âge, la simplicité et la légèreté doivent primer pour assurer le confort de l'enfant.

**Le cartable en  
primaire**

À l'école primaire, plusieurs options s'offrent à vous : cartable classique, sac à dos ou cartable à roulettes. Il est crucial de privilégier un modèle qui soit à la fois confortable, léger et adapté à la morphologie de votre enfant ainsi qu'à son trajet quotidien entre la maison et l'école.

Pour une entrée en CP, il est recommandé de choisir un cartable dont la longueur se situe entre 35 et 37 cm. Au-delà de 38 cm, le cartable pourrait être encombrant et nuire au développement de l'enfant.

En ce qui concerne la largeur, une dimension de 12 à 15 centimètres est suffisante. Le cartable ne doit pas dépasser la largeur des épaules, cette simple règle étant un critère de sélection essentiel.

Le sac à dos au  
collège et lycée

Le sac à dos devient indispensable. Avec tous les cahiers et les manuels scolaires que le collégien ou lycéen devra transporter, privilégiez la robustesse et le confort, avec un sac à dos à bretelles ajustables et matelassées, et un dos rembourré en mousse.

Certains sacs à dos sont également équipés de plusieurs compartiments, offrant une bonne capacité de rangement. S'il est amené à travailler sur un ordinateur portable, un sac à dos de bagagerie informatique pourrait être approprié.

## Caractéristiques importantes



Poches extérieures

Il est conseillé de placer les objets lourds dans la poche principale du cartable et d'utiliser les poches latérales pour des objets plus légers afin de redistribuer le poids.

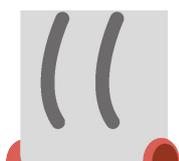
**PRIMAIRE - COLLEGE - LYCEE**



Poignée

Elle permet de soulever le sac facilement. Si le cartable possède des roulettes, l'enfant peut le tirer à l'aide de la poignée.

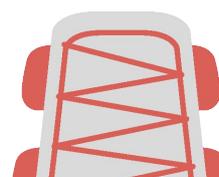
**COLLEGE - LYCEE**



Roulettes

Les cartables à roulettes sont une alternative au cartable que l'on porte sur le dos. Les bretelles restent tout de même indispensables pour le porter dans les escaliers.

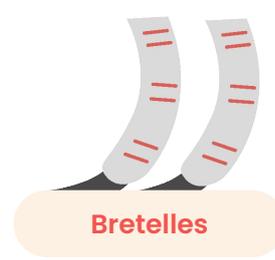
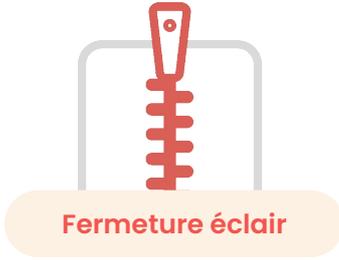
**PRIMAIRE - COLLEGE**



Sangles additionnelles

Les sangles additionnelles permettent d'avoir différents objets à portée de main, sans avoir à ouvrir son sac à dos.

**PRIMAIRE - COLLEGE**



Les fermetures éclair sont faciles d'utilisation et permettent à l'élève de ne pas perdre le contenu de son sac.

Lors de l'achat, vérifiez que les bretelles sont larges et rembourrées pour un confort optimal. Pour ne pas accentuer la cambrure du dos, le sac doit rester à 5 cm de la taille.

**PRIMAIRE - COLLEGE - LYCEE**

**PRIMAIRE - COLLEGE**