

Fournitures scolaires pour la première année

- 1 classeur à anneaux (format A4, dos 4 cm, le levier n'est pas obligatoire !)

Le classeur doit contenir 3 intercalaires : mathématiques (intercalaire rouge), langue maternelle (intercalaire bleu), divers (intercalaire vert).

- 1 farde à rabats pour les devoirs et les feuilles à terminer.
- 1 enveloppe en plastique transparent format A4 pour le matériel mathématique.

- 6 fardes à devis

- bleue pour l'éveil
- jaune pour religion
- rouge (référentiel de math)
- blanche (communications aux parents)
- verte (pour les petits livres découverts en classe)
- mauve (pour le bulletin)

- 4 cahiers

- 1 cahier mince à 3 lignes (*) : « Devoirs » (couverture bleue).
- 1 cahier épais à 3 lignes(*) : « Exercices » (couverture rouge).
- 1 cahier épais lignés : «Cahier de vie, de chants et de poésies» (couverture jaune).
- 1 cahier de brouillon (couverture verte).

(*) 3 lignes = cahier avec rails pour l'apprentissage de l'écriture.

- Quelques chemises en plastique perforées A4
- Ardoise « Bic Velleda » (Dim : 19 x 26 cm) avec 2 feutres fins et 1 effaceur
- 1 plumier comprenant :

1 crayon ordinaire n°2, 1 taille-crayon, 1 paire de ciseaux, 1 gomme, 1 latte et de la colle, 1 crayon vert, un crayon rouge et un crayon bleu.

1 autre plumier comprenant : des crayons de couleurs, des marqueurs.

- 3 crayons ordinaires (n°2), 2 tubes de colle, 1 gomme et 1 paire de ciseaux. Ceci servira de réserve et restera à l'école (le tout bien étiqueté dans un sac plastique type congélation).

- Un jeu de cartes, deux dés et une latte
- 1 sac de gymnastique
des baskets, un tee-shirt blanc, un short court (hauteur mi-cuisses)
bleu ou noir.
- 1 boite de mouchoirs en papier pour la classe



Pour bien me choisir, vous trouverez ci-joint quelques conseils !



Il existe tellement de modèles et à tous les prix, qu'il n'est pas facile de choisir le bon **cartable** pour ses enfants. Si vous hésitez, voici les principaux critères que vous devez prendre en compte.

-
- Un bon cartable est léger
 - Le cartable doit être pratique et pas plus large que les épaules
 - Rigide et résistant
 - Avec des bretelles larges et rembourrées
 - Cartable à roulettes ou pas ?

Un bon cartable est léger

Une fois rempli, le **cartable** ne doit pas peser plus de 10% du poids de l'enfant. Il est donc préférable de choisir un **cartable** léger, d'autant plus que les enquêtes sur ce sujet montrent régulièrement qu'en réalité, les enfants portent bien plus souvent le double, avec un **cartable** qui pèse plutôt dans les 8 kilos.

Le cartable doit être pratique et pas plus large que les épaules

C'est un critère à respecter : pas de **cartable** plus large que les épaules. Il doit être adapté au niveau d'enseignement, à l'âge et à la morphologie. Mais aussi pratique d'utilisation et donc facile à manipuler.

Rigide et résistant

L'enfant ayant tendance à ranger ses fournitures en vrac, un **cartable** rigide et résistant est préférable pour ne pas blesser son dos.

Avec des bretelles larges et rembourrées

De larges bretelles rembourrées s'imposent pour le confort. N'oublions pas que tout le poids du **cartable** pèse directement sur les **épaules**.

Idéalement une sangle permet de maintenir le **cartable** en bonne position et de limiter ses mouvements.

Fidèle compagnon de votre bambin, à savoir son cher et tendre cartable, peut se révéler bien encombrant, voire néfaste pour son dos. Quels sont les bons réflexes à adopter ? Suivez les conseils de Caroline Lambert, chiropraticienne.

L'idéal : un cartable qui se porte sur le dos. Le meilleur modèle de cartable est celui qui se porte sur le dos. Les sacs en bandoulière peuvent, par leur poids, déformer la colonne vertébrale de votre enfant qui aura tendance à se pencher ou se plier pour compenser.

Vérifiez la solidité du cartable. Un bon cartable doit avoir une structure solide et être rembourré dans le dos. Vérifiez la qualité des coutures, du tissu ou de la toile, des fixations des sangles, du fond et du rabat de fermeture.

Choisissez un cartable adapté à votre enfant. Idéalement, la taille du cartable doit correspondre à la carrure de votre enfant. Mieux vaut éviter un cartable trop large, pour qu'il ne se retrouve pas coincé dans les embrasures de portes ou les ouvertures des bus, trams et métros.

Pesez son cartable. Théoriquement, la charge totale d'un cartable ne doit pas dépasser 10 % du poids d'un enfant. En réalité, il est quasiment impossible de respecter cette consigne. Les écoliers portent généralement près de 10 kilos sur leurs frêles épaules. N'hésitez pas à peser leur sac et à l'alléger autant que possible pour éviter l'apparition de scoliozes.

Apprenez-lui à bien porter son cartable. Un cartable doit être porté sur les deux épaules, bien plaqué contre le dos. Autre repère : le haut du cartable doit se situer au niveau des épaules.

Rangez et équilibrez ses affaires. Pour répartir au mieux la charge, mieux vaut placer les livres les plus lourds au centre du cartable. Plus de risque, ainsi, qu'il ne bascule vers l'arrière. Votre enfant aura aussi moins d'efforts à faire pour se tenir droit. Pensez également à bien répartir ses cahiers, sa trousse et objets divers pour équilibrer le cartable.

Méfiez-vous des roulettes. Le désavantage du cartable à roulettes réside dans le fait que, pour le tirer, l'enfant doit garder son dos constamment en torsion, ce qui n'est pas très bon. Par ailleurs, on se dit trop vite que comme il est sur roulettes, il peut être davantage chargé... C'est oublier que l'enfant doit généralement monter ou descendre des escaliers, et donc porter son cartable !

Aidez-le à préparer son sac. Conseillez votre enfant pour qu'il ne garde que l'essentiel dans son cartable. Voyez avec lui le programme du lendemain et apprenez-lui à n'emporter que le strict nécessaire. Les enfants, surtout les plus jeunes, ont tendance à vouloir prendre des jouets ou autres objets. Vérifiez cela avec eux.

Privilégiez un goûter léger. Ne négligez pas le poids et la place des collations et boissons dans le cartable. S'il existe une fontaine à eau dans l'école, mieux vaut l'utiliser.

Aidez-le à bien mettre son cartable. Une astuce, pour mettre son cartable sur le dos : posez-le sur une table, il sera alors plus facile de passer les bras dans les lanières.