

Qu'est-ce qu'un coussin d'air?

- Un coussin en vinyle rond ou en forme triangulaire qui peut être gonflé.
- Les coussins d'air sont conçus pour créer du mouvement lorsqu'on est assis dessus.
- Les coussins d'air sont offerts en différents styles et tailles.



À quel type d'élève un coussin d'air profiterait-il?

- Les élèves qui sont actifs et qui ont de la difficulté à rester assis (p. ex. ils bougent fréquemment, ils se lèvent, ils se bercent dans leur chaise, ils ne tiennent pas en place, etc.).
- Les élèves qui ont une mauvaise posture lorsqu'ils sont assis.

Quels sont les avantages d'utiliser un coussin d'air?

- Possibilité de rester assis pendant de plus longues périodes.
- Plus grande attention à la tâche ou la leçon.
- Meilleure posture en position assise.

Pourquoi les coussins d'air fonctionnent-ils?

- Les petits mouvements et la pression profonde ressentis lorsqu'on est assis sur un coussin d'air calment le système nerveux.
- Les petits mouvements aideront l'élève à moins bouger dans tous les sens et à mieux se concentrer sur sa tâche.

Comment et quand peut-on utiliser les coussins d'air?

- Les coussins d'air sont habituellement utilisés sur le siège d'une chaise et peuvent aussi être utilisés au sol durant les activités en cercle.
- Il est préférable d'utiliser les coussins pendant de courtes périodes tout au long de la journée, environ 20 à 30 minutes à la fois lorsqu'une attention est requise (p. ex. durant les cours, à l'heure de la lecture ou lors des assemblées).



Autres conseils :

- Inspecter régulièrement les coussins d'air pour s'assurer que le bouchon est bien inséré et que la pression d'air est adéquate.
- Pour tester la pression d'air, pousser avec les deux mains sur chaque côté du coussin (côtés supérieur et inférieur); on devrait sentir un certain mouvement de l'air.
- Si les deux mains se rejoignent et se touchent, c'est que le coussin d'air n'est pas assez gonflé.
- S'il est impossible de comprimer le coussin, c'est qu'il est trop gonflé.
- Les enfants peuvent s'asseoir sur le côté bosselé ou lisse du coussin.
- Lorsque les élèves sont assis sur le coussin d'air, leurs pieds devraient pouvoir toucher le sol.

Où acheter des coussins d'air?

- Plusieurs entreprises canadiennes vendent des coussins d'air.
- Demandez à votre thérapeute de vous donner plus de détails ou de vous faire essayer un coussin d'air.
- Vérifiez les ressources disponibles à votre école.