

# Bien assis pour mieux apprendre

<i>Préface de Christian Delvenne</i> .....	7
<i>Introduction</i> .....	9
<b><i>Première partie : L'assise autrefois</i></b>	
<b>Brudenne, précurseur ingénieux</b> .....	<b>10</b>
L'assise en bord de chaise .....	10
Historique du mobilier scolaire.....	10
Un mobilier scolaire adapté à la taille des élèves .....	12
Les bureaux d'autrefois .....	16
Les pupitres, supports de l'écriture.....	16
Droiture, rectitude, et... Rigidité .....	17
Écrire debout.....	18
L'apprentissage de la calligraphie.....	20
La posture des calligraphes.....	22
Conseils pour bien écrire .....	23
Écriture et connaissance de soi .....	24
<b><i>Deuxième partie : L'assise aujourd'hui</i></b>	
<b>Staffel : la rigidité du « Tiens-toi droit »</b> .....	<b>25</b>
Le règne de l'immobilité.....	25
Nos pauvres vertèbres.....	27
« Tiens-toi droit ! » .....	30
Staffel, l'initiateur de la rectitude et de la rigidité de l'assise à angle droit .....	30
S'appuyer contre un dossier.....	32
Bassin et colonne vertébrale indissociables.....	33
Le cartable, l'arbre qui cache la forêt! .....	33
Précocité des maux de dos .....	34
L'assise en position arrondie, facteur aggravant de la scoliose .....	35
Pression intradiscale en position assise .....	35
Un mobilier de plus en plus bas.....	36
L'observation des enfants en classe .....	37

**Troisième partie : L’assise de demain**

**Mandal : l’intelligence de l’assise .....39**

Les sièges ergonomiques .....39

Les coussins ergonomiques d’antéversion du bassin .....41

Biomécanique corporelle .....55

Les indispensables pupitres .....67

Le corps, support de l’esprit pour apprendre .....71

Les neurosciences tentent d’éclairer les mécanismes cérébraux  
de l’apprentissage .....75

Quelques conseils pour mieux faire apprendre .....81

La présence, véritable antidote de l’ennui .....87

**Conclusion .....91**

**Lexique .....93**

**Schémas .....97**

**Bibliographie .....105**