



BONNES PRATIQUES

Utiliser un cartable à bretelles

Garder son dos bien droit

Choisir un cartable ergonomique et léger

Bien répartir le poids dans le cartable

Porter son sac sur les deux épaules

Le cartable ne doit pas excéder 10% du poids de l'élève (9-11 ans = 3 à 3.6kg / 12-15 ans = 4 à 6 kg)





Des idées pour alléger son cartable

Éviter le superflu

Utiliser les casiers mis à disposition

Regrouper plusieurs matières dans un même cahier

Utiliser trieur et classeur à la place des cahiers

S'arranger avec un binôme pour les manuels

Et vous quelles sont vos idées ?

