

## Movin'sit



### COURTE DESCRIPTION

Le Movin'sit est un coussin de vinyle biseauté qui permet d'adopter une posture assise plus optimale ou encore de bouger tout en demeurant assis.

Comment cet outil fonctionne-t-il?

Il s'utilise sur une chaise ou au sol, selon la posture assise à adopter. En ajustant la pression de l'air selon l'effet voulu, le Movin'sit permet à l'enfant ou à l'adulte de s'asseoir tout en pouvant bouger.

### COMMENT L'UTILISER DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS

Le Movin'sit s'utilise de plusieurs manières, selon la pression d'air voulue :

En gonflant peu le coussin, de façon à ce qu'il demeure souple, le Movin'sit se place sur la chaise et permet ainsi à l'enfant ou à l'adulte de demeurer assis en adoptant une posture optimale tout en lui permettant de bouger.

Le Movin'sit se place aussi au sol, de façon à ce que l'enfant s'y assoit, pour favoriser l'attention et la disponibilité lors des causeries.

Les autres avantages de l'outil (ou spécificités) :

Il est disponible en taille junior (26 cm x 26 cm) ou régulière (36 cm x 36 cm).

### À QUI S'ADRESSE-T-IL?

Le Movin'sit est un outil qui s'adresse aux enfants, adolescents et adultes. Sa texture agréable permet d'obtenir une meilleure conscience corporelle.

Il permet de travailler les muscles stabilisateurs du tronc pour améliorer la posture assise. Le Movin'sit permet également de sautiller légèrement et/ou de bouger le bassin afin de répondre à des besoins sensoriels, tout en favorisant une meilleure attention et disponibilité.

### PRÉCAUTIONS

Comme le coussin Movin'sit rend la position assise plus instable, il peut engendrer une certaine fatigue musculaire chez les enfants ayant des difficultés de tonus ou de contrôle postural. En ce sens, il est recommandé d'utiliser ce coussin par courtes périodes, d'environ 10-20 minutes maximum.

À noter que l'utilisation du coussin est moins recommandée dans les tâches de précision graphique (ex. : écriture, coloriage) chez les jeunes enfants, en raison des difficultés supplémentaires relatives à la posture.