

Recommandations pour favoriser un usage raisonné du sac d'école

Toute désignation de personne, de statut ou de fonction vise indifféremment l'homme ou la femme.

Le poids du sac d'école constitue une préoccupation partagée par les familles, les enseignants, les professionnels de la santé mais également et surtout par les usagers eux-mêmes. Si un sac trop lourd peut contribuer à des douleurs ou troubles musculo-squelettiques, il ne constitue généralement pas le seul facteur déterminant dans l'apparition d'éventuels déséquilibres posturaux ou de maux de dos.

La bonne nouvelle, c'est que la plupart des problèmes liés aux sacs à dos lourds peuvent être évités ou atténués grâce à des mesures préventives simples. La clé réside dans une approche consciente et organisée pour réduire la charge portée par les élèves et optimiser la façon dont le sac est porté. La prévention repose ainsi et avant tout sur une bonne organisation du travail scolaire, une utilisation adaptée du matériel et l'acquisition, par les élèves, de bonnes habitudes dès le début de leur scolarité.

Les directions sont invitées à sensibiliser les équipes enseignantes aux recommandations suivantes.

1. Former les élèves à l'organisation du matériel scolaire

L'allègement du sac d'école commence par l'apprentissage de l'organisation.

En début d'année scolaire, il est demandé aux enseignants de consacrer le temps nécessaire pour :

- expliquer aux élèves comment préparer leur sac et leur laisser le temps nécessaire pour le faire ;
- apprendre à utiliser conjointement le casier (lorsque disponible) et le sac d'école ;
- rappeler régulièrement qu'il n'est ni nécessaire ni souhaitable de transporter l'ensemble des cahiers, livres ou classeurs chaque jour ;
- utiliser l'agenda comme véritable outil d'organisation quotidienne.

Les enseignants peuvent également sensibiliser les élèves, notamment les plus jeunes, à :

- porter le sac sur les deux épaules ; éviter de le porter sur une épaule ou en bandoulière ;
- régler correctement les bretelles afin que le sac reste près du dos, et attacher (pour autant qu'elle existe) la ceinture ventrale du sac afin que le poids repose sur les hanches et non sur les épaules ;
- répartir le poids de manière équilibrée ;
- placer les objets les plus lourds au plus près du dos ;
- ne pas attacher sa boîte à lunch au sac à dos, mais la tenir à la main.

Il s'agit, ensuite, d'accompagner les élèves dans l'apprentissage de cette autonomie et s'assurer que tous les élèves acquièrent cette compétence.

Lorsque des sanctions sont prises en cas d'oubli de matériel, elles doivent viser prioritairement à développer les aptitudes organisationnelles dans la préparation du sac et la planification des tâches.

Les tâches à domicile sont communiquées suffisamment à l'avance afin de permettre aux élèves d'organiser progressivement le matériel à emporter.

La planification régulière des tâches effectuées à domicile contribue également à réduire durablement le poids du sac d'école.



Cette compétence organisationnelle fait pleinement partie des apprentissages à développer par l'école.

2. Repères concernant le poids du sac d'école

Les professionnels de la santé (pédiatres, médecins scolaires, physiothérapeutes) recommandent généralement que le poids du sac d'école n'excède **pas environ 10 % du poids de l'enfant** lorsqu'il est porté quotidiennement.

À titre indicatif, voici les poids recommandés selon l'âge :

Âge approximatif	Poids moyen de l'enfant	Poids conseillé du sac
4-6 ans	18 à 24 kg	2 à 2,5 kg
7-9 ans	25 à 32 kg	2,5 à 3 kg
10-12 ans	33 à 45 kg	3 à 4,5 kg
13-15 ans	45 à 60 kg	4,5 à 6 kg

Ces chiffres constituent **un repère indicatif** et non une limite médicale stricte. Un sac légèrement plus lourd, porté sur une courte distance et correctement ajusté, n'entraîne pas nécessairement de problème. À l'inverse, un sac plus léger mais porté longtemps ou de manière inadaptée peut également provoquer des inconforts.

L'objectif n'est pas de contrôler systématiquement le poids des cartables, mais de favoriser des habitudes d'organisation permettant aux élèves de n'emporter que le matériel indispensable.

3. Limiter le matériel demandé chaque jour

Les enseignants veillent, dans la mesure du possible, à :

- ne demander que le matériel réellement nécessaire aux activités prévues ;
- éviter que plusieurs disciplines exigent simultanément des ouvrages volumineux lorsque cela peut être anticipé ;
- privilégier, lorsque cela est pertinent, des dossiers plus légers plutôt que des classeurs complets ;
- coordonner les demandes de matériel au sein de l'équipe pédagogique.

4. Encourager l'utilisation des casiers

Lorsque des casiers sont disponibles :

- les élèves sont encouragés à y laisser les documents qui ne sont pas utiles à domicile ;
- les enseignants rappellent régulièrement quels supports peuvent rester à l'école ;
- un temps peut être prévu en fin de journée, particulièrement en début d'année, afin de permettre aux élèves de préparer sereinement leur sac.

L'utilisation régulière des casiers constitue une mesure simple et efficace pour limiter les charges transportées.

5. Valoriser les ressources numériques

Lorsque les infrastructures le permettent, il est recommandé de :

- privilégier les ressources numériques en complément des manuels papier ;
- limiter les impressions inutiles ;
- mettre à disposition certains documents sur les plateformes numériques de l'établissement.

Ces pratiques contribuent également à réduire le matériel transporté par les élèves.

6. Sensibiliser les familles

Les parents jouent un rôle important dans l'acquisition de bonnes habitudes. Ils sont également invités à :

- choisir un sac d'école adapté à la morphologie (largeur du dos notamment) de l'enfant, suffisamment léger et muni idéalement de deux bretelles réglables (larges aux épaules et plus étroites sous les bras) et d'éventuelles pochettes ou compartiments multiples pour répartir le poids du matériel scolaire. Un sac à roulettes est une option envisageable, en particulier si un élève présente des troubles préexistants ;
- vérifier régulièrement le contenu du sac ;
- encourager leur enfant à préparer son sac en fonction de son horaire ;
- retirer les objets devenus inutiles.

S'agissant du choix du sac, il est également important ne pas négliger l'aspect sécuritaire (visibilité = sécurité), par exemple avec un sac à dos aux couleurs vives et dotés d'éléments réfléchissants. La norme DIN 58124 répond actuellement aux principales exigences de sécurité.

Message clé

Le meilleur moyen d'alléger durablement le sac d'école repose sur une responsabilité partagée : une organisation efficace des élèves, une planification coordonnée des tâches à domicile et du matériel demandé par les enseignants, ainsi qu'une utilisation judicieuse des casiers et des ressources numériques.

Le poids du sac à dos est un facteur qu'il peut être utile de surveiller dès la rentrée. Des mesures simples comme alléger la charge, bien ajuster le sac et rester attentif aux signaux d'inconfort peuvent contribuer au bien-être des élèves.

L'organisation, l'utilisation de l'agenda et des casiers, la coordination entre enseignants ainsi que l'acquisition progressive de l'autonomie constituent les leviers les plus efficaces pour limiter durablement le poids transporté.

Service de l'enseignement, août 2026