

## Le banc perceptif postural

Le banc perceptif postural est un outil quasi indispensable pour l'atelier psychocorporel et vous allez comprendre pourquoi.

Le banc a une visée **posturale** car la position assise est privilégiée donc la recherche de l'**axialité** est constante. L'utilisation d'un bâton pouvant s'intégrer au banc favorise la perception de cette axialité par contact de la colonne vertébrale avec ledit bâton. Ce bâton (référence extérieure à notre corps) va faciliter la prise de conscience de notre colonne vertébrale dans l'espace dans les différents jeux perceptifs. Le même bâton, utilisé avec les deux sangles ou ceintures situées l'une au niveau du nombril l'autre au niveau des aisselles, va permettre la perception de l'axialité dans tous les mouvements et dans toutes les positions.

Le banc a aussi une visée d'**ancrage** puisque le bassin repose sur l'assise du banc légèrement inclinée pour respecter une tenue posturale sans effort (par une angulation de 120 degrés entre le dos (et bassin) et les cuisses). La position des membres inférieurs peut être modifiée pour des jeux de rééquilibrage tensionnels. Il est à noter que la hauteur et la taille du banc peut être adaptée à la morphologie de la personne. L'assise du banc possède un revêtement qui améliore le confort et limite les glissements.

Le banc facilite la tenue de postures qui seraient plus difficile à tenir directement au sol. De plus il autorise beaucoup plus de jeux perceptifs comparé à un contact du dos contre un mur.

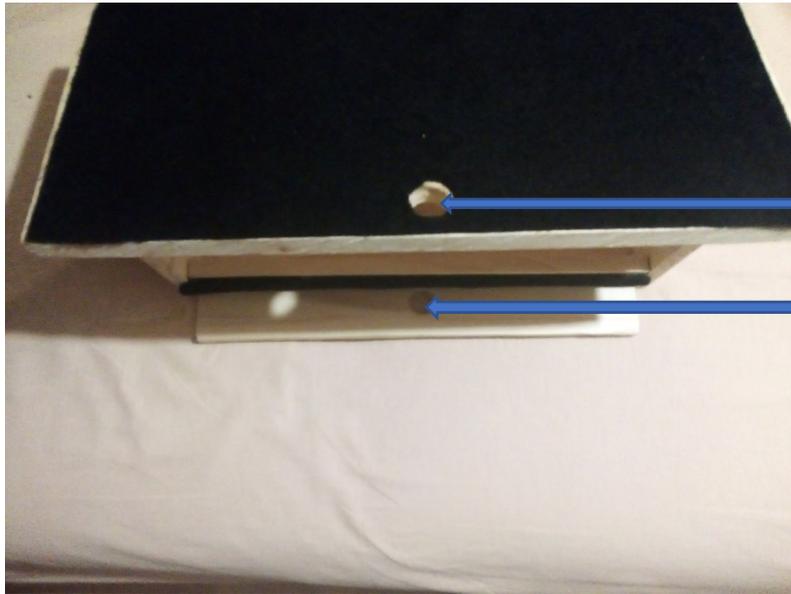
### **Construction d'un banc perceptif**

Il est possible de réaliser un banc par une pile de livre dont celui du dessus est incliné pour reproduire l'inclinaison de 120 degrés explicitée précédemment. Il sera par contre impossible d'incorporer le bâton à ce type de banc.

Il est possible d'adapter un banc qui existe dans le commerce pour lui donner les caractéristiques du banc postural (ajout du trou dans la partie postérieure mais il faudra fabriquer la fixation inférieure du banc).

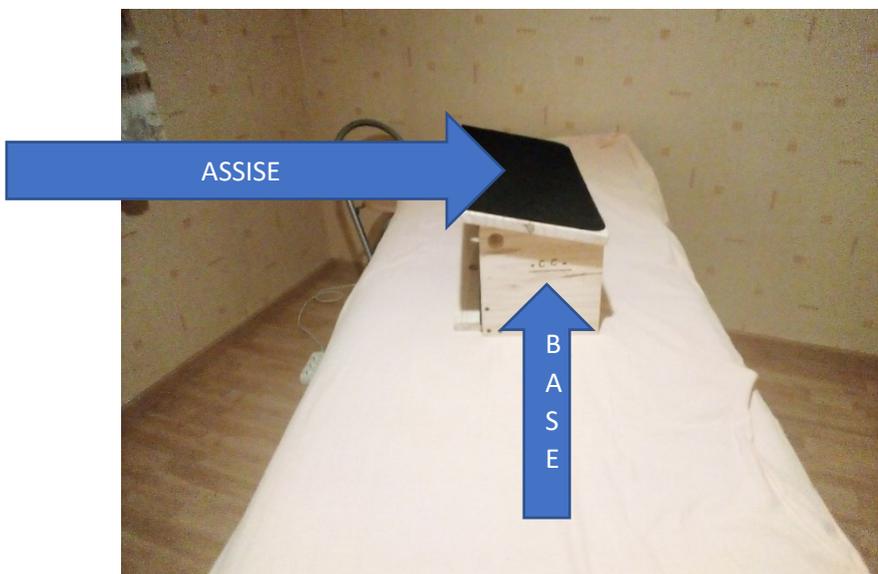
Il est aussi possible de construire ou faire construire un banc à partir des photos et indications suivantes :





Trou supérieur

Trou inférieur



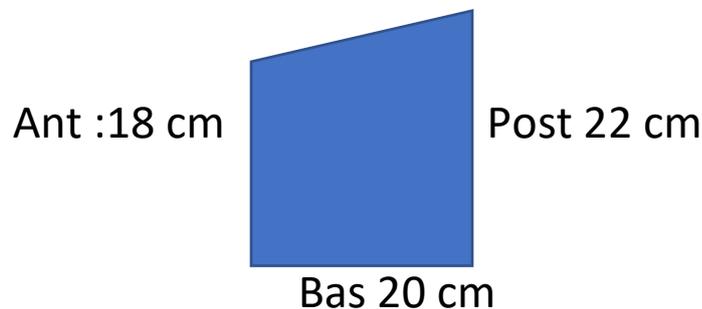
ASSISE

B  
A  
S  
E

## Dimensions (approximatives)

L'Assise (partie supérieure) longueur 50 cm largeur 25 cm.

La base : hauteur partie postérieure 22 cm et partie antérieure 18 cm (pour reproduire l'angulation 120 degrés)



**Trous** : un supérieur t un inferieur de 3 cm de diamètre pour introduire le bâton et le stabiliser verticalement. (les deux trous sont indispensables pour stabiliser le bâton). Le trou inferieur est au centre d'une planche qui solidarise les éléments verticaux du banc pour le stabiliser ( la longueur de la planche est de 42 cm).