

Santé: Soulever des charges (niveau B)

Dans ce test, l'élève apprend à reconnaître les surmenages/efforts excessifs dans son quotidien (professionnel) et les évite.

Par écrit, l'élève établit une liste de principes jouant un rôle important pour soulever des charges (lourdes). À l'aide des points de la liste, il est en mesure de soulever correctement un haltère.



[Soulever des charges \(niveau B\)](#) (pdf)

[Soulever des charges \(niveau B\): Fiche d'évaluation](#) (xls)

Remarque

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A – susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B – par la moyenne d'entre eux et le niveau C – par les meilleurs.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO