



Degré	10 ^e à 12 ^e année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Santé
Compétence	Connaître les facteurs ayant un effet positif sur la santé pour les appliquer régulièrement
Niveau B	Je reconnais les surmenages/efforts excessifs dans mon quotidien (professionnel) et les évite.



Soulever des charges

Description de la tâche	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.
Evaluation/Exigences	Nommer au moins 3 des 7 conseils élémentaires pour soulever correctement des charges. L'application pratique lors de l'exercice du test est correcte. Les consignes de correction de l'enseignant sont appliquées.
Critères d'observation	Le test n'est pas réussi, si lors de l'exercice pratique... <ul style="list-style-type: none">• la charge est soulevée avec le dos courbé.• la charge est soulevée d'un seul côté.• la charge est soulevée avec les bras tendus, éloignés du corps.• on constate une rotation du tronc en soulevant et reposant la charge.• la charge est soulevée par à-coups.• la charge est soulevée sur la pointe des pieds.• les consignes de correction ne sont pas appliquées.
Consignes aux élèves	«Inscrivez les facteurs dont vous devez tenir compte lorsque vous soulevez des charges.» <i>Une fois ce travail effectué:</i> «Quelles sont les deux erreurs que commet la personne sur cette image?» <i>L'enseignant montre l'agrandissement de l'image de la personne soulevant une charge.</i> «Essayez maintenant d'appliquer ces principes. Voici un haltère de 5kg. Soulevez-le correctement. Je vous rends attentifs à d'éventuelles erreurs. Tentez de corriger votre position sur la base de mes consignes.»
Mise en place	Les élèves se répartissent dans la salle et inscrivent les principes. L'enseignant leur montre ensuite l'image d'une personne soulevant une charge de façon erronée. Les élèves doivent reconnaître les erreurs. Ils les inscrivent également, avant de passer à l'exercice pratique.
Matériel	Haltères de 5kg ou médecine-ball ou barres
Source	Imhof, Ch., Partoll, A. & Wyss, T. (2006). <i>tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen</i> . Bern: Schulverlag blmv AG.
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée 5 min. pour le questionnaire, 3 min. pour l'exercice pratique Organisation Dans les grandes classes: stations d'exercices par deux ou trois, station de test chez l'enseignant Personnes évaluées 1 personne testée Problèmes Il est possible de «mal» s'exercer aux stations

Soulever et porter des charges de façon erronée est souvent à l'origine d'une mauvaise sollicitation du dos. En tenant compte de sept conseils de base, il est possible d'éviter des blessures de l'appareil moteur:

Soulever correctement - comme un haltérophile

Observez la posture des personnes ci-dessous. Soulevez ensuite de façon correcte un objet de poids moyen en tenant compte des 7 conseils proposés.

Où sont les erreurs?



Partir d'une position debout stable

Saisir la charge à deux mains

Position accroupie

Charge près du corps

Dos droit

Sans à-coups

Pas de rotation du tronc



«Pas comme ça»

Eviter de soulever des charges en courbant le dos



«Pas comme ça»

Eviter de porter des charges lourdes d'un côté



«Pas comme ça»

Eviter les rotations du tronc en soulevant et reposant la charge