



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.



S'asseoir correctement

Description de la tâche	L'élève établit une liste écrite des caractéristiques importantes pour s'asseoir correctement.
Evaluation/Exigences	Au moins 4 caractéristiques de la liste de contrôle correspondante sont nommées. De plus, démontrer ou citer un exemple pouvant induire à des surmenages du dos.
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">Les «mauvaises illustrations» figurent en annexe 2.
Consignes aux élèves	«Nommez les points auxquels vous devez veiller lorsque vous êtes assis longtemps à la place de travail ou à l'école. Démontrez également dans quelles positions assises vous ne devriez pas rester trop longtemps. Motivez votre réponse!»
Mise en place	Les élèves se répartissent dans la salle et remplissent le questionnaire (si possible avec des questions de test supplémentaires!).
Matériel	Questionnaire
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 Organisation - Personnes évaluées 1 personne Problèmes -

Annexe 2: Informations pour «S'asseoir correctement»



1. **Se tenir droit:** La tête est droite et la nuque étirée vers le haut. Le dos également est droit.
2. **Épaules relâchées:** Les épaules sont relâchées, légèrement tirées vers l'arrière.
3. **Angle de 90°:** Les genoux forment un angle de 90° à 100°. Adapter la hauteur de la chaise en conséquence.
4. **Pieds au sol:** Poser toute la plante du pied.
5. **Changer régulièrement de position:** Une position assise tonique permet de déplacer régulièrement la charge du dos.
6. **Se lever régulièrement:** Éviter de s'asseoir trop longtemps et se lever régulièrement. Se lever et s'étirer, chercher un verre d'eau, aller au téléphone, etc.
7. **Utiliser le dossier:** adosser également le bas du dos.

! Si l'on reste assis longtemps, il est recommandé de changer régulièrement de position afin d'éviter les problèmes de dos.

La pression exercée sur les disques vertébraux peut être multipliée par deux en cas de position assise incorrecte. C'est pourquoi il est important de ne pas rester assis dans une mauvaise posture trop longtemps.

