



Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> 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 C	Je désigne des surmenages/efforts excessifs qui apparaissent à mon lieu de travail. J'adopte un comportement plus adapté à la santé.



## Efforts dans le quotidien professionnel

<b>Description de la tâche</b>	L'élève sait reconnaître les conséquences sur sa santé des efforts effectués à son travail. Pour chaque facteur à risque, il sait nommer une mesure pour limiter ce risque.	
<b>Evaluation/Exigences</b>	Au moins 1 mesure concrète nommée pour chaque facteur à risque. Idéalement ces mesures sont déjà appliquées.	
<b>Critères d'observation</b>	-	
<b>Consignes aux élèves</b>	«Cochez sur la liste les facteurs à risque que vous rencontrez à votre place de travail. Réfléchissez ensuite aux mesures à prendre pour diminuer ces risques.»	
<b>Mise en place</b>	Les élèves se répartissent dans la salle et répondent au questionnaire.	
<b>Matériel</b>	Questionnaire	
<b>Source</b>	Stillhart, M. (2006). <i>Sportheft des BWZ Rapperswil</i> .	
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée	3 min. pour le questionnaire
	Organisation	Travail individuel
	Personnes évaluées	1 personne testée
	Problèmes	Il est uniquement possible d'estimer si les mesures sont effectivement appliquées sur la place de travail. Récolter des données empiriques pour les différents groupes professionnels, afin de savoir quels efforts sont réellement spécifiques à la profession.

## Efforts dans le quotidien professionnel

Un quotidien professionnel statique ou monotone peut conduire à de mauvaises sollicitations physiques. Si ces sollicitations sont reconnues à temps, il est possible de les contrer par des mesures ciblées. En premier lieu, il est important de reconnaître les facteurs à risque liés au travail.

Cochez les facteurs qui constituent un risque dans votre profession:

- Efforts statiques:
- position assise prolongée
  - positions de travail statiques
  - position debout ou courbée prolongée
  - position de travail constante

- Efforts dynamiques:
- travail manuel lourd
  - levage de charges fréquent
  - rotation du tronc
  - pousser / lever
  - porter de lourdes charges
  - plier le tronc vers l'avant

- Environnement:
- vibrations
  - secousses
  - glisser / chutes
  - bruit

- Contenu du travail:
- monotonie
  - travail répétitif

- Climat de travail:
- style de conduite du maître d'apprentissage
  - mobbing des autres collaborateurs

Ne figure pas sur cette liste, mais constitue un effort particulier dans ma situation:

-----

**Remarques éventuelles:**

---

---

---