



Degré	5 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Posture, soulever et porter des charges
Compétence	Soulever des charges de manière appropriée pour éviter les traumatismes
Niveau A	Je nomme et je démontre les caractéristiques d'une position correcte debout et assise. Je sais comment porter une charge.



Posture dans la vie courante

Description de la tâche

Les élèves ont deux tâches:

1. Sur une feuille, ils inscrivent 3 points importants pour le travail assis.
2. Sur la feuille, ils dessinent une personne soulevant une charge (p.ex. une caisse, un pot de fleurs). À côté, les élèves inscrivent 3 phrases sur le thème «Soulever et porter des charges correctement».

Evaluation/Exigences

Chaque tâche doit comprendre 3 points importants corrects pour que le test soit réussi.

Critères d'observation

1^{re} tâche:

- Se tenir assis de manière dynamique, changer souvent de position
- S'asseoir droit (dos droit, bassin dressé)
- Pas de pli dans la nuque
- Se lever toutes les 20 minutes, s'étirer et bouger
- Régler la hauteur du siège et le dossier dans une position correcte
- Disposer de suffisamment de lumière

2^e tâche:

- Mettre les charges près du corps avant de les soulever
- Soulever sans heurt en utilisant les jambes et en gardant le dos droit
- Disposer la charge symétriquement à la colonne vertébrale
- Déposer la charge en gardant le dos droit

Consignes aux élèves

«Ce test vise à contrôler si vous remplissez les exigences suivantes: 1. Je connais les points importants pour travailler dans une position assise correcte. 2. Je sais comment soulever et porter des charges en ménageant le dos.»

Mise en place

-

Matériel

1 copie de la feuille de travail par élève

Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 4, 4^e-6^e année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 2, p. 9.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 30 minutes par classe
Organisation	-
Personnes évaluées	Toute la classe
Problèmes	-

Nom: _____

Contrôle – remplis-tu les exigences?

1^{re} exigence: «Je connais les points importants pour travailler dans une position assise correcte»

2^e exigence: «Je sais comment soulever et porter des charges en ménageant le dos»

1^{re} tâche

Ecris un texte qui montre que tu remplis la première exigence.

2^e tâche

Dessine une personne soulevant une charge (p.ex. caisse, pot de fleurs). À droite, écris quelques phrases qui montrent que tu remplis la deuxième exigence.

Personne soulevant une charge:

Phrases:
