



# Démarches orientantes

**“Mieux vaut prévenir que guérir”**



HEPVS – Semestre de printemps 2019

Module 103.402 - Démarches orientantes

Virginie Clivaz et Amandine Lachat



## Table des matières

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Introduction.....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>2. Objectifs en lien avec le PER .....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>3. Missions et buts du Cycle d'orientation.....</b>   | <b>4</b>  |
| 3.1. Art. 4 Missions et buts .....   | 4         |
| 3.2. Section 6: Missions d'orientation.....  | 5         |
| <b>4. Concepts théoriques .....</b>  | <b>7</b>  |
| 4.1. L'objectif de l'approche orientante.....  | 7         |
| 4.2. Activation du développement vocationnel et personnel .....  | 7         |
| 4.3. Méthodologie de l'approche orientante .....   | 8         |
| 4.4. Principe d'infusion .....   | 8         |
| 4.5. Principe de collaboration .....   | 8         |
| 4.6. La mobilisation .....   | 9         |
| <b>5. Plan d'action (actions, répartition des rôles,...) en lien avec les éléments<br/>précités.....</b> | <b>9</b>  |
| <b>6. Les moyens requis et les coûts/budget du projet.....</b>   | <b>10</b> |
| <b>7. Éventuelles difficultés ou obstacles et alternatives .....</b>                                     | <b>10</b> |
| <b>8. Apport de la réflexion et du projet .....</b>  | <b>12</b> |
| <b>9. Conclusion .....</b>   | <b>13</b> |
| <b>10. Annexes.....</b>  | <b>14</b> |
| 10.1. Description des postes en EPH.....   | 14        |
| 10.2. Planification générale de la séquence.....   | 15        |



## 1. Introduction

“Neuf adultes sur dix souffriront du dos au moins une fois dans leur vie.”  
L’accumulation des gestes effectués dans le cadre du travail serait la cause principale des atteintes au dos. Des études d’ampleur internationale montrent que 25 à 30 % des employés se plaignent de douleurs dorsales. C’est donc souvent au travail que l’on se blesse et c’est malheureusement trop souvent à cause du dos que l’on perd son travail.

Le but de ce projet est d’accompagner et de guider les élèves dans leur choix professionnel en les sensibilisant aux problèmes de santé auxquels ils devront potentiellement faire face dans leur vie professionnelle. Nous souhaitons également les sensibiliser aux routines à adopter afin de perdurer dans le métier de leur choix et d’éviter la reconversion professionnelle pour cause d’ennui de santé.

Afin que la transition du monde scolaire au monde professionnel se fasse au mieux, nous souhaitons informer les élèves sur la santé du dos et les préparer à faire face à cette problématique en mettant en place des activités de prévention et des routines de vie.

## 2. Objectifs en lien avec le PER

Notre projet sera multidisciplinaire et donc en adéquation avec différents objectifs du plan d’étude romand, soit:

### Sciences:

MSN 37 — Analyser les mécanismes des fonctions du corps humain et en tirer des conséquences pour sa santé...

...en identifiant des comportements à risque, en les analysant et en évaluant leurs conséquences personnelles et sociales

...en recourant à des connaissances anatomiques et physiologiques



### Education physique:

CM 31 — Reconnaître les pratiques sportives favorables à l'amélioration de sa condition physique et de son capital santé...

...en acquérant de façon durable un comportement responsable à l'égard de sa santé et de celle des autres

...en appliquant les principes d'échauffement et diverses notions liées aux méthodes d'entraînement

CM 32 — Consolider ses capacités de coordination et utiliser son corps comme moyen d'expression et de communication...

... en affinant la perception du schéma corporel

... en consolidant ses capacités de coordination

CM 33 — Entraîner des techniques et développer des habiletés motrices...

...en enrichissant les mouvements par variation de la forme, de la vitesse, du rythme et de l'amplitude

### Formation générale:

FG 32- Répondre à ses besoins fondamentaux par des choix pertinents

... en prenant conscience des conséquences de ses choix personnels sur sa santé

## **3. Missions et buts du Cycle d'orientation**

### **3.1. Art. 4 Missions et buts**

<sup>1</sup> Le CO, en poursuivant la formation de base confiée à l'école primaire, a pour mission fondamentale de renforcer les connaissances et compétences nécessaires à une progressive orientation du jeune vers les choix qu'il est appelé à effectuer.

<sup>2</sup> Le CO a notamment pour buts de:

a) consolider et compléter les savoirs acquis par l'élève à travers un enseignement exigeant et de qualité;



b) l'orienter progressivement vers la voie qui correspond le mieux à ses aptitudes et à ses goûts;

c) former chez lui la capacité de discernement utile à sa perception de la société et du monde du travail et permettre le développement des compétences de collaboration et de communication;

d) développer chez lui, de manière équilibrée, structurée et par souci d'unité fondamentale de l'homme, à la fois l'intelligence, le sens des responsabilités, la volonté, la créativité, la mémoire, l'affectivité, la spiritualité et les dispositions physiques.

<sup>3</sup> Intégré au tissu social communal ou régional, le CO est également un lieu de rayonnement culturel.

### 3.2. Section 6: Missions d'orientation

#### Art. 52 *Offre de l'orientation scolaire et professionnelle*

<sup>1</sup> L'office d'orientation scolaire et professionnelle constitue la structure cantonale spécifique d'aide à l'orientation. Il collabore étroitement avec les associations professionnelles et les écoles du secondaire Il afin d'offrir aux élèves du CO des informations complètes sur les différentes possibilités de formation.

<sup>2</sup> Il gère des permanences décentralisées dans chaque CO régies par un règlement qui arrête le temps de présence minimal d'un conseiller en orientation dans chaque établissement.

<sup>3</sup> Le conseiller en orientation affecté à la permanence d'un CO est associé aux questions relevant de l'orientation scolaire et professionnelle des élèves et à la coordination des tâches qui y sont liées.

<sup>4</sup> Les prestations des offices d'orientation scolaire et professionnelle sont gratuites pour les élèves des CO.

<sup>5</sup> L'orientation est de la responsabilité première des parents. Afin d'aider l'élève à définir son parcours professionnel, une collaboration étroite entre ces derniers, les enseignants et le conseiller en orientation est établie.



### *Art. 53      Orientation progressive*

La structure du CO et l'enseignement qui y est dispensé visent à permettre à l'élève de choisir progressivement la voie de formation qui convient le mieux à ses aptitudes et à ses goûts. Dans ce sens:

- a) l'élève reçoit une éducation aux choix professionnels dispensée, en règle générale, par le titulaire de classe. Cette éducation lui permet de connaître les différents profils de métiers qui composent le monde du travail et de découvrir les divers types de formation et de parcours scolaires possibles;
- b) l'élève a un enseignant référent pour l'aider et le soutenir dans les étapes liées à des choix entre ses projets et la réalité qui s'offrent à lui, voire pour l'aider dans ses démarches en cas de besoins avérés;
- c) l'élève effectue un ou des stages en milieu professionnel pendant la durée du CO;
- d) un portfolio d'orientation, défini à l'article 54, aide l'élève à établir un bilan continu de ses choix de formation(s) future(s);
- e) un conseiller en orientation est à la disposition de l'élève et de ses parents ainsi que des établissements scolaires pour une orientation individualisée;
- f) l'élève réalise un bilan de son orientation scolaire et professionnelle en milieu de 2CO en collaboration avec le titulaire et les parents et, en cas de besoin, avec le conseiller en orientation.

### *Art. 54      Portfolio d'orientation*

<sup>1</sup> Le portfolio d'orientation, en complément du livret scolaire, est un document officiel du Département fourni à l'élève. Il suit celui-ci durant tout son parcours au CO.

<sup>2</sup> Il inclut notamment un document rempli par le titulaire, sur avis du conseil de classe, indiquant les compétences générales du jeune ainsi que des attestations et documents propres à chaque élève.



## **Art. 55**      *Stages pratiques en milieu professionnel*

<sup>1</sup> Les stages sont encouragés afin d'aider l'élève à découvrir ses aptitudes, à s'orienter et à s'intégrer dans la vie active.

<sup>2</sup> Un stage en milieu professionnel, dans un cadre défini par l'office de l'orientation scolaire et professionnelle, est recommandé avant la fin de la 2CO. Il est coordonné par le titulaire, avec le soutien des parents, en concertation avec l'entreprise concernée et, si nécessaire, avec le conseiller en orientation. Il peut se dérouler durant les vacances scolaires ou sur le temps de classe.

<sup>3</sup> Les stages sont favorisés en dernière année de scolarité obligatoire.

## **4. Concepts théoriques**

### **4.1. L'objectif de l'approche orientante**

L'objectif de l'approche orientante est de sensibiliser les jeunes à différentes formations et à différents domaines professionnels (court terme), de faire des liens entre l'école et le milieu du travail (moyen terme) et de faciliter le choix d'une profession aux jeunes et contrer par la même occasion le décrochage scolaire (long terme). Notre projet permet aux élèves de transiter vers le milieu du travail en leur donnant des clés pratiques qui leur permettront non seulement de faire le bon choix de métier, mais également de leur faire prendre conscience qu'une bonne santé (spécifiquement un dos en bonne santé) leur permettra d'éviter une reconversion professionnelle forcée.

### **4.2. Activation du développement vocationnel et personnel**

La démarche d'orientation est un processus de recherche qui comprend 4 étapes principales qui sont :

L'exploration : phase de découverte au cours de laquelle l'élève ajoute de nouvelles informations à son répertoire existant, ce qui modifie sa manière d'appréhender les choses.

La cristallisation : phase de compréhension où l'élève organise les informations reçues.



La spécification : phase de choix où l'élève évalue les informations pour prendre une décision qui va confirmer ou affirmer des options antérieures.

La réalisation : phase d'action où l'élève utilise les informations pour atteindre les objectifs qu'il s'est fixés.

Durant notre séquence, nous allons demander aux élèves de traverser les deux premières étapes décrites ci-dessus, à savoir l'exploration et la cristallisation.

### **4.3. Méthodologie de l'approche orientante**

Nous proposerons des apprentissages significatifs en partant de situations-problèmes réelles afin que les élèves se sentent concernés et intéressés par le contenu de la séquence. Leur implication dépendra également de la diversité des activités proposées lors des différents cours, de la multiplication des contextes d'expérimentation, afin que chacun puisse y trouver son compte (lever de charge pour les métiers physiques, posture pour les métiers statiques, etc.) et que le projet tienne compte de l'hétérogénéité des élèves.

### **4.4. Principe d'infusion**

De nombreuses références au monde du travail et à la vie réelle seront intégrées lors des deux leçons d'éducation physique. Les différents postes de cette double leçon, permettront de toucher l'ensemble des élèves en proposant des situations-problèmes qui se retrouvent dans divers corps de métier. Par ailleurs, des liens entre le monde scolaire et le monde professionnel seront également créés au travers d'exercices de posture (position des élèves sur leur chaise en classe).

Au travers des cours d'éducation des choix et grâce à une réflexion faite autour des risques liés aux différents métiers, les élèves auront d'une part un aperçu des possibilités de carrière qui s'offrent à eux et d'autre part cela leur permettra de cumuler des indices pour leur orientation.

### **4.5. Principe de collaboration**

L'association et la collaboration entre les différents partenaires (enseignants, intervenant externe) permettra de mettre en place les conditions nécessaires à l'infusion. Dans notre cas, il s'agira du titulaire (ou enseignant d'éducation des choix)



de l'enseignant d'éducation physique et de l'enseignant de sciences (projet multidisciplinaire).

#### **4.6. La mobilisation**

La mobilisation est un élément qui va permettre non seulement de lutter contre le décrochage scolaire, mais aussi de motiver les élèves à être actifs pendant les cours et d'éveiller chez eux le désir de réussir et de s'orienter. Le fait de proposer des activités qui sortent de l'ordinaire augmentera l'intérêt et la motivation des élèves. La démarche de notre projet a pour but de sortir les élèves du quotidien des cours (motivation) tout en leur fournissant un apport (mise en pratique, idée pour l'avenir, etc.).

L'attitude motivée des élèves sera recherchée en permettant à l'élève de faire l'expérience du pouvoir personnel, soit de le placer en situation de choisir, d'agir, de résoudre des problèmes, d'exprimer une opinion, d'exercer son jugement critique et de faire valoir ses acquis et ses apprentissages. En couplant au sentiment de pouvoir personnel le besoin de réussite, les élèves développeront leur sentiment d'efficacité, leur estime de soi et une volonté d'autoformation. Finalement, l'action sera motivée en s'inscrivant dans le temps (voir le cheminement pour apprivoiser le futur, discerner ce qui est prévisible et contrôlable, penser au bénéfice à long terme). Ainsi, ces éléments permettront d'éveiller chez l'élève le désir de réussir et de s'orienter, de l'inclure dans ses apprentissages.

#### **5. Plan d'action (actions, répartition des rôles,...) en lien avec les éléments précités.**

Notre projet se présentera sous la forme d'une séquence planifiée comme suit:

La séquence débutera par une heure de sciences qui sera consacrée à un rappel sur les mécanismes des fonctions du système locomoteur et plus particulièrement celles liées au dos afin de les comprendre, de les analyser et d'en tirer des conséquences pour leur santé.

Suite à cela, une heure double d'éducation physique sera proposée aux élèves. Durant la première heure, ils devront passer dans différents postes sur le thème de



la prévention des blessures du dos (lever de charges, posture, gainage...) qui leur permettront de se confronter à des situations problèmes et de relever des petits challenges. La seconde partie du cours sera consacrée à la mise en commun des expériences et à la réflexion. L'objectif est que les élèves fassent des liens avec le contenu du cours de sciences pour trouver les solutions aux situations problèmes.

La séquence se poursuivra avec une ou plusieurs heures d'éducation des choix lors desquelles des liens avec le monde professionnel seront tissés. Les élèves seront amenés à rechercher les contraintes physiques propres à différentes catégories de métiers en se basant sur les connaissances acquises lors du cours de sciences et d'EPH. Ils devront ensuite trouver des solutions pour palier à ces contraintes et à ces éventuels risques. Ils devront finalement se mettre par petits groupes et créer des posters de prévention pour chaque catégorie de métier.

## **6. Les moyens requis et les coûts/budget du projet.**

Les moyens requis pour ce projet ne sont pas très élevés. En effet, les séances d'éducation des choix et de sciences ne demanderont aucun moyen spécifique supplémentaire. Lors des cours d'éducation physique, le matériel dont nous aurons besoin se trouvera déjà en salle de sport.

Les coûts resteront donc minimes mais le projet demandera cependant une implication totale du titulaire, de l'enseignant de sciences et de l'enseignant d'éducation physique, ainsi qu'une certaine souplesse de leur part afin d'accorder du temps à la réalisation de ce projet.

## **7. Éventuelles difficultés ou obstacles et alternatives**

La première difficulté potentielle dépendra des connaissances préalables des élèves concernant le fonctionnement du dos. Qu'auront-ils vu et retenu de ce thème parcouru en 9CO? Pour contrer cet éventuel obstacle, l'enseignant de sciences pourra évaluer les représentations de ses élèves avant de débiter la séquence.

Une autre difficulté pourrait également apparaître au niveau de la coordination entre les différents enseignants afin que les diverses séances se suivent de manière logique. Les enseignants devront donc faire preuve de souplesse au niveau de leur



programme. Cependant, si la séquence est bien anticipée, cela ne devrait pas poser de problème.

Les risques de blessures durant le cours d'EPH pourront être réduits en effectuant un échauffement fonctionnel et en mettant en place des dispositifs sécurisés. Si les élèves ne parviennent pas à créer de lien entre la théorie et la pratique lors de la mise en commun de la seconde heure d'EPH, l'enseignant devra guider les élèves sur la réflexion à mener. Les séances en salle de sport devront être conduites de manière sécurisée et cadrée.

En éducation des choix, le peu de connaissance sur les différents métiers et les risques de santé liés à certaines pratiques pourraient avoir des répercussions sur la qualité de l'échange ainsi que sur son dynamisme. Cependant, l'enseignant pourra mettre les élèves sur des pistes, les interroger afin de les guider dans leur réflexion.

Étant donné que le projet sera réalisé avec des 10CO, il se peut que certains élèves n'aient pas encore fait de choix professionnels futurs ou qu'ils ne sentent pas directement concernés par ce thème. Ces incertitudes ne poseront cependant pas de réels problèmes pour autant que l'enseignant parvienne à faire des liens avec des situations de tous les jours.

Le manque de motivation de certains élèves pourrait également avoir une influence négative sur les activités. Pour contrer cette possibilité, l'enseignant veillera à faire constamment des liens avec des éléments concrets, des situations réelles et adaptées, afin que les élèves se sentent concernés, s'impliquent dans les différentes activités. Il proposera également des activités variées (théoriques, pratiques) afin de rendre la séquence attractive.

Une des plus grandes difficultés de ce projet sera finalement de trouver les bons mots pour ne pas dégoûter les élèves de certains métiers, mais plutôt de les rendre attentifs et de leur donner des outils pour se préserver et pour pouvoir entrer dans le monde professionnel sereinement.



## 8. Apport de la réflexion et du projet

Le cours “démarche orientante” ainsi que la réflexion que nous avons menés à travers la conception de ce projet a permis de nous rendre compte que le champ des possibles est très vaste lorsqu’il est temps de choisir un métier et que les élèves ont besoin d’être guidés dans leur choix de carrière. Il est donc important de proposer un large éventail d’activités afin de découvrir les différentes caractéristiques des métiers (santé, salaire, horaire, lieu etc.). Notre choix s’est donc porté sur une séquence centrée sur l’aspect sanitaire des métiers.

En réalisant cette séquence, nous avons pensé qu’il était important de ne pas cacher aux élèves les possibles risques de santé liés à certaines professions. Au premier abord, notre séquence peut donc faire peur et pousser certains élèves à changer d’orientation. Cependant, notre séquence rebondit rapidement sur la prévention, les habitudes, les rituels à adopter afin que les risques de blessures potentielles en soient grandement diminués et que les jeunes puissent s’engager sereinement dans la profession auxquelles ils se destinent.

En préparant cette séquence, nous nous sommes également rendues compte de l’importance de cibler le besoin des élèves afin de les rendre attentifs et intéressés. En effet, en réfléchissant aux différentes orientations possibles des élèves, nous avons remarqué que nous devons diversifier notre séquence afin que l’élève empirique y trouve son compte dans les réflexions et les activités proposées.

La réflexion sur l’élève collectif nous a permis de déterminer un thème de séquence touchant chacun d’entre nous à un moment donné de notre vie ou de notre carrière: le mal du siècle, soit le mal de dos.

La prise de conscience, suffisamment tôt, de ce mal de société, permettra de rendre l’élève responsable concernant sa santé. Rendre les élèves attentifs au plus vite sur les bons gestes à adopter ne sera que bénéfique pour leur carrière et leur employeur. En effet, la santé impacte grandement l’efficacité, la productivité, mais également l’implication et la motivation. Un apprenti ou un travailleur en santé sera



également moins souvent blessé ou malade. Ainsi, à court terme, elle permettra à l'apprenti de réussir sa formation, et à long terme, de perdurer dans son métier.

## 9. Conclusion

A travers les différentes séances de cette séquence, nous souhaitons préparer les élèves à la transition dans le milieu professionnel. Le but de la séquence est donc de leur faire prendre conscience certes, que certains métiers peuvent avoir des conséquences sur leur santé, mais surtout que ces conséquences peuvent être évitées en adoptant certains petits réflexes au quotidien. L'orientation des élèves ne devrait donc plus être influencée par des critères d'ordre physique.

Finalement, l'expérience pourra être prolongée par différentes activités complémentaires en fonction du temps à disposition:

- Témoignage d'un individu ayant dû se reconvertir pour problèmes de santé
- Diffusion de reportages dans lesquels des travailleurs de divers environnements témoignent de leurs expériences
- Instauration de moments de pleine conscience (posturologie, sophrologie, respiration etc.) en début de chaque leçon d'éducation des choix.



## 10. Annexes

### 10.1. Description des postes en EPH

#### Poste 1: Swissball

Les élèves tiennent 30s assis en équilibre sur le ballon sans que les pieds ne touchent le sol. Après ces 30s, ils ferment les yeux et restent le plus longtemps en équilibre. Qui tient le plus longtemps sans poser les pieds par terre?

#### Poste 2: Gainage statique

Tenir le plus longtemps possible en position de gainage ventral.

#### Poste 3: Lever de charge

Lever une charge, la transporter sur quelques mètres en passant sous un obstacle et la poser finalement par terre. Comment préserver son dos lors des quatre phases?

#### Poste 4: Swissball

Sur le Swissball, les élèves doivent passer de la position “assise” à la position “à genoux” et vice versa sans poser les pieds par terre.

#### Poste 5: Déplacement de charge

Les élèves doivent déplacer une charge posée en hauteur d'un endroit à un autre en la glissant dans une première phase et en effectuant une rotation dans une seconde phase.

#### Poste 6: Jeu

Deux contre deux. Exemple: mini-foot, mini-hockey, mini-basket



## 10.2. Planification générale de la séquence

### *Séance 1: Sciences*

#### **Objectif général:**

- Rappel de la structure et du fonctionnement du dos (programme de 9CO)

#### **Objectif spécifique:**

- L'élève est capable de nommer les différentes parties du dos
- L'élève est capable donner la fonction de ces différentes parties

### *Séance 2-3: Éducation physique*

#### **Objectif général:**

- Réaliser les différents postes et tisser les liens avec la théorie

#### **Objectif spécifique:**

- L'élève est capable de faire des liens avec le contenu du cours de sciences
- L'élève est capable de trouver des solutions aux situations problèmes proposés

### *Séance 4 et suivantes: Education des choix*

#### **Objectif général:**

- Comprendre les risques physiques liés à certains corps de métier et trouver/proposer des solutions pour palier à ces risques

#### **Objectifs spécifiques:**

- L'élève sera capable d'explicitier les dangers potentiels pour la santé de certaines professions
- L'élève sera capable de discuter, d'exprimer ses idées et de collaborer au sein de son groupe pour créer un poster de prévention à l'aide de documents spécifiques et des éléments vus lors des cours précédents.