



# **Démarches Orientantes**

## **Semestre 6**

### **HEP Valais**

#### **Printemps 2016**

**Chargés de cours : Isabelle Dettwiller & Cédric Vergère**

**Etudiants : Timothée Gex-Collet & Guillaume Jordan**



## **1. Introduction**

Le projet présenté pour ce cours est un projet portant sur la branche de l'Education physique. En effet, il s'agit d'un projet destiné à des élèves en fin de scolarité obligatoire qui se destineront aux professions des métiers manuels. Ce projet vise à améliorer la condition physique et à préparer les futurs adultes au monde du travail.

Nous sommes tous deux enseignants au Secondaire 1. Nous enseignons tous les deux l'éducation physique aux élèves de ce degrés. Nous voyons l'éducation physique comme une hygiène de vie. Nous sommes donc sensibles aux problèmes de santé de nos élèves mais également ceux des adultes.

L'objectif de nos cours d'EPH est de rendre les élèves autonomes dans la pratique de l'activité physique. Au secondaire I, nous essayons de leur faire découvrir de nouvelles sortes d'activités. Au secondaire II, il s'agira de sensibiliser ces jeunes adultes aux éventuelles blessures qui pourraient survenir durant leur carrière professionnelle. Aussi nous sommes convaincus que si nous agissons dès le plus jeune âge sur la qualité du geste, sur une posture corporelle adéquate avec la profession et un renforcement musculaire, nous allons éloigner les problèmes de santé. C'est pourquoi nous avons réalisé pour ce travail, un programme de renforcement musculaire spécifique aux muscles posturaux mais également aux membres supérieurs.

## **2. Choix du projet et lien avec les cadres généraux institutionnels**

Le programme de renforcement musculaire présenté dans ce cours est destiné aux futurs élèves de l'Ecole Professionnelle des métiers de la bouche. Dans les métiers de la bouche, on retrouve essentiellement les professions suivantes : les bouchers, les boulangers, les pâtisseries, les cuisiniers, ...

Cette école et ces professions n'ont pas été choisies par hasard.

Premièrement, la SUVA a récemment créé un programme de renforcement mais celui-ci est destiné aux métiers de la construction et de l'artisanat. Rien n'a été prévu pour les métiers de la bouche et pourtant, selon les dernières publications et nos dernières discussions avec des professionnels de la santé (physiothérape, médecin), les blessures dues à un manque de renforcement musculaire sont de plus en plus fréquentes dans ces professions. Nous avons ainsi pris conscience de ce manque et, donc, avons décidé d'y remédier.

Deuxièmement, étant enseignants d'EPH, nous nous disons que nos élèves, très souvent inactifs en dehors du cadre scolaire, vont être parachutés dans le monde professionnel et vont ainsi subir des contraintes physiques importantes. La présentation ainsi que l'exécution de ce programme va donc non seulement préparer le futur apprenti à subir des contraintes physiques car il aura travaillé son renforcement, mais il aura aussi pris conscience de ce qui l'attend en termes de charge physique.

Par ailleurs, on peut constater que ce phénomène a été pris en considération par les cantons puisqu'ils ont demandé à des organes tel que la SUVA de préparer des séances de renforcement spécifiques à la profession pour les cours d'EPH.

De plus, d'un point de vue légal, on peut constater que dans les manuels d'Education Physique destinés aux écoles professionnelles, on retrouve depuis peu les objectifs suivants à réaliser dans le cours d'EPH :



- Rendre autonome l'élève
- Donner un sens préventif
- Tenir compte des exigences spécifiques à la profession<sup>1</sup>

Si le cahier des charges de l'enseignant d'EPH dans les écoles professionnelles a pour but de non seulement rendre autonome l'élève dans sa pratique sportive mais aussi de donner un sens préventif, on constate qu'il y a la même volonté du côté du PER pour les enseignants d'EPH :

- CM31 : travail de la tenue corporelle dans différentes situations (déplacement d'une charge)
- CM 31 : entraînement des quatre facteurs de la condition physique
- CM 31 : mise en application des règles de sécurité spécifiques et des règles d'assurance
- CM 31 : connaissance des bienfaits d'une pratique sportive régulière et équilibrée sur la santé
- CM 31 : identification et analyse des besoins physiologiques (mouvement)

Nous sommes donc entièrement convaincus de notre projet puisqu'il reprend exactement les objectifs enseignés dans les Ecoles Professionnelles mais aussi ceux des écoles obligatoires. Ce programme de renforcement fait donc le lien entre l'école obligatoire et le monde professionnel puisqu'il répond aux exigences des deux institutions formatrices nationales.

Parmi tous les objectifs du PER cités ci-dessus, on peut dire que tous, sans exception, sont pris en compte dans ce programme. Ce dernier a donc réellement été conçu pour aider l'élève à entrer dans le monde professionnel.

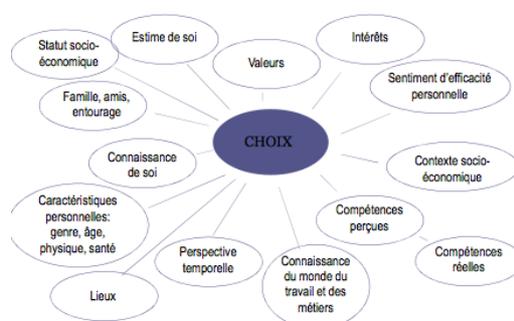
### **3. Les concepts théoriques utiles au projet**

Etant tous deux enseignants d'EPH et n'ayant pas de titulariat de classe, il est difficile de connaître entièrement le parcours scolaire de nos élèves. Cependant, nous sommes en mesure de les rendre attentifs sur les contraintes physiques que peut apporter tel ou tel choix de profession. En effet, dans le cours Démarches orientantes, la phrase de Donald Super nous a particulièrement interpellés. Ce dernier citait ceci : *Le développement de carrière est un processus continu qui va de l'enfance jusqu'à la vieillesse influencé par différents facteurs et composé des différents rôles exercés par une personne au cours de sa vie.* Certes nous, les enseignants d'EPH, sommes peut être des acteurs intermittents dans le choix de la carrière de nos élèves. Nous sommes par contre convaincus que l'habitude physique fait partie d'un facteur primordial dans le choix d'une future profession. Aussi il est donc de notre devoir de conseiller l'élève et de lui proposer des pistes de réussite à

---

<sup>1</sup> Programme d'études cadre, pour l'enseignement du sport dans les écoles professionnelles, octobre 2001

sa carrière. Dans le cas de ce programme, nous mettrons l'accent d'une part sur la pénibilité physique de ces professions et l'élève pourra prendre conscience de son choix. D'autre part, cela permettra à l'élève de poursuivre sa carrière sans être gêné par des problèmes de santé. Par ailleurs D. Super affirme que dans le 2<sup>ème</sup> stade, celui de l'exploration, le sujet doit trouver son exploration vocationnelle et prendre en compte la réalité. Ce projet montre une partie de la réalité du métier, puisque les exercices proposés ont été conçus justement pour éviter les blessures. On peut donc affirmer que le jeune est conscient de ce qui peut l'attendre s'il choisit une telle profession, mais aussi et c'est justement là la chose intéressante du projet, prévenir d'éventuelles blessures. L'enseignant d'EPH a donc son importance également dans le choix de la profession de ces élèves, puisqu'il peut proposer des pistes de réussite de carrière dans le domaine de l'éducation physique.



La diagramme ci-dessus nous montre la complexité du choix d'une profession. Il met aussi les différents facteurs qui peuvent influencer ce choix. Dans une des bulles, il est écrit : *caractéristiques personnelles, genre, âge, physique, santé*. L'enseignant d'EPH est en relation directe avec cette bulle puisqu'il doit évaluer les différentes contraintes physiques. Il peut donc conseiller un jeune sur sa future profession. Il voit aussi les points faibles et par conséquent il peut préconiser tel ou tel exercice dans le but d'atteindre son objectif. Le projet présenté est un exemple concret d'exercice pouvant aider un jeune désirant s'orienter vers des professions manuelles spécifiques aux métiers de la bouche.

De plus, si nous nous basons sur le descriptif du site internet *orientation.ch*, nous nous apercevons que l'une des qualités essentielles pour l'apprentissage d'un métier du boucher par exemple, est la résistance physique<sup>2</sup>. Nous sommes donc en mesure de conduire nos élèves et de les orienter en fonction de leur capacité physique.

Finalement nous pouvons orienter et encourager nos élèves à faire un stage afin qu'ils se rendent compte des contraintes physiques de la profession mais aussi qu'ils réalisent qu'un programme de renforcement tel que celui présenté pour les métiers de la bouche peut les aider à poursuivre leur carrière grâce à un renforcement adéquat des muscles trop ou peu sollicités.

<sup>2</sup> <http://www.berufsberatung.ch/dyn/1109.aspx?data=ability&id=1373>, consulté le 20 avril 2016 à 16 :04



#### 4. Plan d'action du projet

Ce projet, comme nous l'avons cité plus haut, est destiné à des jeunes qui s'orientent vers des métiers de la bouche. Il a plusieurs buts principaux :

- Faire le lien entre l'activité physique en scolarité obligatoire et celle en scolarité professionnelle
- Prendre conscience de l'importance du renforcement musculaire dans ces métiers.
- Montrer les contraintes dans le choix de la profession.
- Prévenir et anticiper le risque des blessures liées à la profession.

L'introduction de cet entraînement peut être faite à l'école dans le cadre d'un cours d'EPH. Il convient par la suite que l'élève s'investisse par lui-même à la maison, qui plus est, durant ses vacances avant l'arrivée dans la vie professionnelle.

Le projet comprend deux parties.

La partie ci-dessous est destinée à l'échauffement avec une part de cardiovasculaire. Il est libre et peut se faire sous forme d'intermittent. La seconde partie prend en compte un renforcement général des muscles posturaux. Les différents exercices proposés permettent de renforcer les muscles dits posturaux. Des douleurs dorsales sont souvent la cause d'un arrêt de l'activité professionnelle. Un travail régulier permet donc de maintenir un tonus musculaire apte à supporter des charges de travail conséquentes.



Nom: % \_\_\_\_\_  
Prénom: % \_\_\_\_\_

Illustration	Points clés	Remarques	Période	Séries	Répétitions	Charge	Pause
	15' d'échauffement cardio (corde à sauter / footing / rameur) + articulations (épaules, coudes, poignets, hanche)	Exp. de corde à sauter: 10 x 40" de saut-20" de repos, varier les sauts: pieds joints, alternés	Semaine 1-17				
	Le dos rester plat et non creusé, placer le ballon à la hauteur du coup du pied	Soulever une jambe après l'autre (difficile), placer le ballon à la hauteur des cuisses	Semaine 1-17	4	20"	poids du corps	30"
	Décoller l'épaule gauche et toute la jambe droite puis les reposer, inverser.	Soulever les bras et les jambes en même temps (facile)	Semaine 1-17	4	20 rép	poids du corps	30"
	Les pieds sont posés contre la paroi et non crochés, placer le ballon à la hauteur de la hanche	Ne pas tirer sur la tête,	Semaine 1-17	4	20 rép de chaque côté	poids du corps	30"
	S'asseoir sur la partie avant du ballon, effectuer les mouvements lentement sans donner d'accoup.	Ne pas poser les mains derrière la tête, mais devant soi (plus facile) ou sur les épaules (plus difficile)	Semaine 1-17	4	20 rép	poids du corps	30"



La seconde partie de ce projet sert à renforcer les muscles sollicités à longueur de journée, mais également ceux qui sont peu ou pas sollicités par l'activité professionnelle. En effet on constate qu'un déséquilibre entre les muscles agonistes et antagonistes créent des tensions aux niveaux articulaires ce qui conduit souvent à des douleurs puis des arrêts maladies. Les exercices choisis sont donc en relation avec les mouvements liés à la profession.



Nom: % \_\_\_\_\_

Prénom: % \_\_\_\_\_

Position départ	Position arrivée	Points clés	Période	Séries	Répétitions	Charge	Pause
		Fléchir légèrement les jambes, garder le dos droit et la tête resté dans le prolongement de la colonne.	semaine 1-4 semaine 5-8 semaine 9-12 semaine 13-16 semaine 17-20	3 4 5 3 4	15 15 15 20 20		60" 60" 60" 60" 60"
		Former un angle 90° avec le coude, fixer l'épaule effectuer le mouvement de bas en haut	semaine 1-4 semaine 5-8 semaine 9-12 semaine 13-16 semaine 17-20	3 4 5 3 4	15 15 15 20 20		60" 60" 60" 60" 60"
		Monter simultanément les bras, garder les jambes fléchies durant l'exécution, ne pas cambrer le dos	semaine 1-4 semaine 5-8 semaine 9-12 semaine 13-16 semaine 17-20	3 4 5 3 4	15 15 15 20 20		60" 60" 60" 60" 60"
		Garder les jambes fléchies, effectuer la traction, rester 2" en position finale avant de relacher progressivement	semaine 1-4 semaine 5-8 semaine 9-12 semaine 13-16	3 4 5 3	15 15 15 20		60" 60" 60" 60"
		Jambes légèrement fléchies, les coudes restent collés au corps durant l'ouverture	semaine 1-4 semaine 5-8 semaine 9-12 semaine 13-16 semaine 17-20	3 4 5 3 4	15 15 15 20 20		60" 60" 60" 60" 60"

## 5. Les moyens requis et les coûts

Les moyens matériels sont relativement peu conséquents. En effet, le programme de renforcement est rédigé sur une carte de grandeur A5 qui est plastifiée. Elle est donc facile à emporter et ne se détériore pas.

Concernant le coût, il est relativement bas. En effet, il s'agit d'un programme accessible à tout le monde.

- Swissball : 30.-
  - Elastique : 6.-
  - Tapis de sol : 10.-
- Total : 46.-

Le matériel est généralement de bonne qualité ce qui permet de le rentabiliser sur plusieurs années. Hormis le Swissball, le matériel est également facile à ranger et ne

prend pas de place. De plus il se transporte facilement ce qui permet de l'emmener à l'extérieur.

## **6. Les forces et les faiblesses du projet**

Comme tout projet, on retrouve des forces qui nous amènent donc à promouvoir ce projet. Cependant il y a également des points sur lesquels nous pouvons encore travailler. Le graphique ci-dessous illustre parfaitement les différents points de vue. Ce

qui est intéressant, c'est que l'on va pouvoir, grâce à ce graphique, améliorer continuellement nos faiblesses.



Si nous reprenons les forces de notre travail, nous pouvons donc retenir essentiellement l'aspect santé. En effet, on note que notre travail sert à développer une condition physique saine. Ce programme est une très bonne base pour des jeunes qui souhaiteraient poursuivre une activité au fitness par la suite. En effet, après un entretien avec la direction d'une école professionnelle des métiers de la bouche, nous avons constaté que le fitness était une très bonne alternative en terme d'activité physique pour ces types des métiers : horaires irréguliers donc une impossibilité de faire un sport collectif. Ce programme est une excellente étape d'apprentissage au fitness car il met en place un positionnement correct du corps sans charge.

Inversement on retrouve des faiblesses dans notre travail, qui peuvent bien entendu être améliorées.

Si nous reprenons l'aspect du manque d'exercices cardiovasculaires, il convient également de mentionner que ces exercices sont principalement dédiés à un renforcement de la mobilité des membres supérieurs. Il serait donc intéressant de faire un programme complémentaire avec un accent particulier sur l'effort cardiovasculaire.



Après notre entretien avec la Direction d'une école professionnelle, nous avons retenu que les activités physiques telles que la course à pieds et le vélo étaient régulièrement pratiquées par les professionnels des métiers bouches. Nous pouvons donc effectuer en parallèle un programme similaire pour ce type d'activité. De plus, cela permettrait de varier l'activité physique et par conséquent d'éviter de tomber dans toutes sortes de lassitudes. Ce programme complémentaire serait d'ailleurs parfaitement en accord avec les objectifs du PER mais également les objectifs fixés par la PEC.

Afin de palier à d'éventuelles mauvaises manipulations, il serait intéressant de faire une application pour un smartphone, afin de corriger les mouvements. De plus, on rentrerait entièrement dans les volontés du PER en utilisant les MITIC.

## **7. Extension du projet**

Comme nous l'avons dit, ce projet constitue une excellente base dans l'apprentissage à la mobilité, au placement du corps durant l'exécution d'un mouvement ainsi qu'à la musculation. Aussi, ce projet porte sur une durée de 20 semaines. Dans le futur, il conviendrait de reprendre ce programme et de l'adapter à des machines à poids libres ou guidés dans des salles de force. Ceci serait une suite très intéressante car de plus en plus d'écoles professionnelles sont équipées de ce type d'engins. Le travail présenté dans ce cours conviendrait donc parfaitement à des élèves en fin d'école obligatoire qui souhaitent s'orienter vers des métiers manuels et physiques. Il ferait donc une excellente transition entre l'EPH au Secondaire I et l'EPH au Sec II. Notons encore que c'est aussi à cet âge que les jeunes se développent physiquement. Griller des étapes conduirait les élèves/apprentis vers un risque plus important de blessures.

## **Conclusion :**

Le cours présenté durant ce semestre nous a permis de voir que même si nous n'étions pas des enseignants de base (titulaire d'une classe), notre fonction d'enseignant d'EPH avait un sens dans le choix de la carrière professionnelle de nos jeunes.

Nous sommes convaincus qu'une bonne santé passe par l'enseignement du sport à l'école et par une pratique régulière de l'activité physique. De plus, selon les chiffres de la SUVA, un effort adapté en fonction des professions diminue le risque de blessure et donc le taux d'absentéisme au travail.