



## FICHE ACTIVITE

Référence : APS A1

U.V. J.S.P. concernée(s)

1

2

3

4

Théorie

Pratique

Evaluation

U.V. **ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE**

### U.V. – J.S.P. 1

Séquence

↳ Gestes et postures

Contenu	Théorie	Durée prévisionnelle en Minutes
		30

↳ Diaporama : Les principes de manutention

Quelle posture adopteriez-vous pour :

- ↳ Etre assis au bureau,
- ↳ Ramasser un objet au sol,
- ↳ Soulever un carton ou une caisse (vide),

Trouvez un maximum de principes pour protéger votre dos.

→ Afficher la diapo 4

Laissez les JSP s'exprimer, leur demander de proposer des solutions qui respectent les principes de manutention, si nécessaire ils peuvent vous les démontrer.

Après débat, le formateur poursuit le diaporama.



→ Les dix principes :

1. Evaluer la charge
2. Se placer au plus proche de la charge
3. Décaler ses pieds
4. Plier les jambes
5. Gainer son dos
6. Garder les bras tendus
7. Avoir des prises fermes
8. Lever la charge tête redressée
9. Utiliser son élan
10. Prendre un appui complémentaire.

### **Application en caserne et à la maison :**

A la fin de la séance, chaque JSP devra trouver 3 situations traumatisantes pour les lombaires dans ses habitudes de vie.

Contenu	Pratique		Durée prévisionnelle en Minutes	60
---------	----------	--	---------------------------------	----

### **Apprentissage :**

Choisir et préparer 2 ou 3 des techniques parmi les suivantes (vidéos sous intranet):

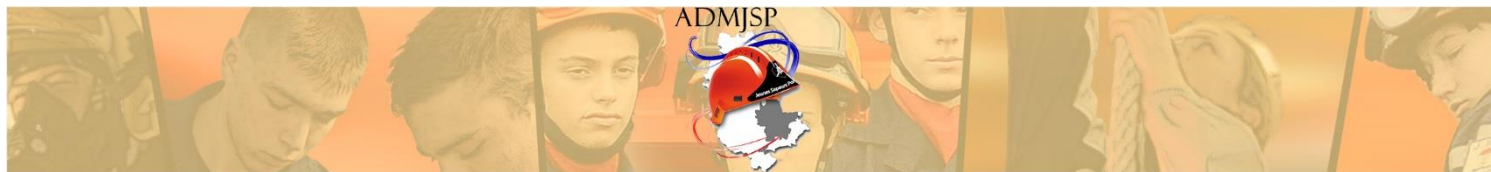
- ↪ INC 01 → tenir et manipuler une lance,
- ↪ INC 06 → descendre / remonter un dévidoir seul,
- ↪ INC 07 → rouler un dévidoir,
- ↪ INC 08 → établir / rouler un tuyau de 45 mm méthode classique,
- ↪ INC 11 → sortir et ranger un tuyau de 70 mm en hauteur
- ↪ INC 14 → cirer ses rangers

Après débat, le formateur démontre le geste à vitesse réelle puis à vitesse commentée.

Puis en binôme, les JSP reproduisent la posture et se corrigent mutuellement.

**Sous Intranet** vous avez aussi d'autres vidéos que vous pouvez choisir :

→ A la fin de cette fiche, chapitre remarques, vous trouverez le chemin d'accès.



## Matériel

- ↪ Ordinateur + vidéoprojecteur
- ↪ Diaporama sous ATENA
- ↪ Accès à INTRANET,
- ↪ LDV,
- ↪ Carton ou caisse vide,

## Consignes

- ↪ Il est souhaitable de se faire aider ou conseiller par un formateur de la filière SAP ou de la filière INC.
- ↪ Ces techniques seront perfectionnées lors de chaque apprentissage en reprenant le JSP qui ne respecterait pas les principes de manutention.

Cela implique que chaque formateur doit maîtriser les techniques pour lui-même dans un premier temps et dans un second temps pour faire passer le message lors des démonstrations en les rappelant au tant que de besoin.

- ↪ Certaines techniques seront vues lors des manœuvres elles-mêmes :

INC 04 → Ranger / sortir une caisse non lisse seul

INC 05 → Ranger / sortir une caisse non lisse seul – prise en diagonale

INC 10 → porter deux bidons d'émulseurs

INC 12 → dresser l'échelle à coulisses

INC 06 → monter et descendre un dévidoir seul ne se fera qu'en JSP 4 **et si** le JSP possède une corpulence et une force lui permettant de mettre en place le dévidoir seul sur le FPT.

- ↪ Monter et descendre d'un PL est vu dans "règles de sécurité dans les véhicules"

Les techniques SAP seront vues en SUAP.

## Ce qu'ils doivent retenir

- ↪ Insister sur les points clefs des techniques lors de la démonstration et/ou du visionnage de la vidéo.

## Lieu

- ↪ Salle de cours

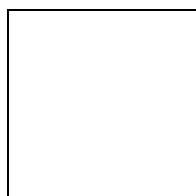


Remarques

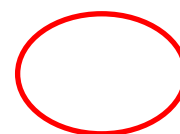
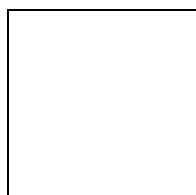
↪ Ces techniques seront perfectionnées lors de chaque apprentissage en reprenant le JSP qui ne respecterait pas les principes de manutention.

Cela implique que chaque formateur doit maîtriser les techniques pour lui-même dans un premier temps et dans un second temps pour faire passer le message lors des démonstrations en les rappelant au tant que de besoin.

↪ **Rubrique : gestes et postures → INC**

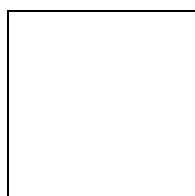


La fenêtre suivante s'ouvre :

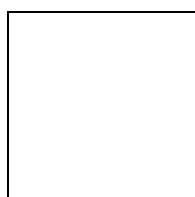


Vous trouverez en dessous de ces trois boutons quelques renseignements (introduction) sur les gestes et postures.

Cliquez sur INC : la fenêtre suivante s'ouvre :



**ATTENTION** : les vidéos ne sont pas téléchargeables.





# ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

Par contre vous pouvez télécharger et imprimer la fiche en format PDF : cliquez sur le bouton PDF à droite du titre.

Fiche qui reprend les grandes lignes de la vidéo en développant :

- ↪ Justification
- ↪ Conseils pour la réalisation
- ↪ Risques
- ↪ Ponts clefs

**INC 06**  
« L'DESCENDRE / REMONTER UN DÉVIDEUR SOUS »



**« JUSTIFICATION »**

Descendre ou remonter le dévidoir dans son emplacement peut entraîner un placement sur les bords du rétroviseur ou la position du bras sur le flanc.

À la fin de l'acte, vérifiez les serrages ou les bornes cliquées, vérifiez l'état du dévidoir, puis à l'écroulement d'une partie des dévidoirs horizontaux et au déplacement du rouleau pédestre dans le disque bleu, et une explosion de la partie des dévidoirs.

**« CONSEILS POUR LA RÉALISATION »**

- Analyser le cheminement pour éviter les obstacles

**« Prendre le dévidoir des deux »**

- Avant les pieds, descendre, toute en appui sur le dévidoir, une main en crochets, l'autre en supination sur la partie bleue, descendre par un crochets

- Descendre le dévidoir en force arrière, sans dépasser le coude

- Crochets de pied sur l'axe de la bobine

- Se tourner des deux

- Placer les pieds

- Appuyer des deux pieds sur le sol

**« Ponts clefs des deux »**

- Se placer face à dévidoir en force arrière

- Placer les crochets du dévidoir dans les arêtes du fil en force avant

- Placer une main sur le pied pour éviter le glissement

- Placer le dévidoir dans son emplacement pendant le déplacement et les pieds bleus

- Consulter le des deux pendant l'installation de la ligne

**« RISQUES »**

- Aussi, les nouveaux systèmes d'accrochage des dévidoirs seront généralisés