



ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

FICHE ACTIVITÉ

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

↳ PRAP : Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

Contenu	Théorie	Durée prévisionnelle en Minutes	30
---------	---------	---------------------------------	----

↳ Diaporama : Les principes de manutention

Quelle posture adopteriez-vous pour :

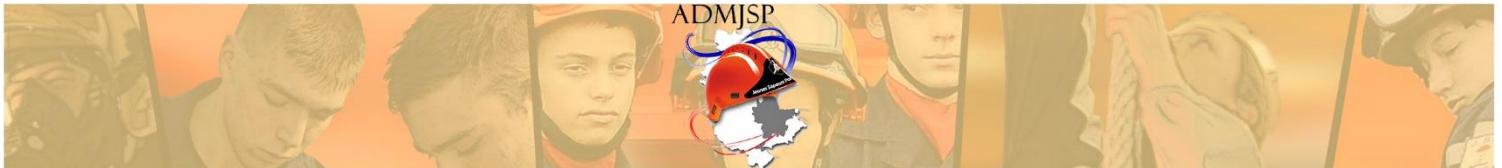
- ↳ Etre assis au bureau,
- ↳ Ramasser un objet au sol,
- ↳ Soulever un carton ou une caisse (vide),

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.



ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

→ 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):

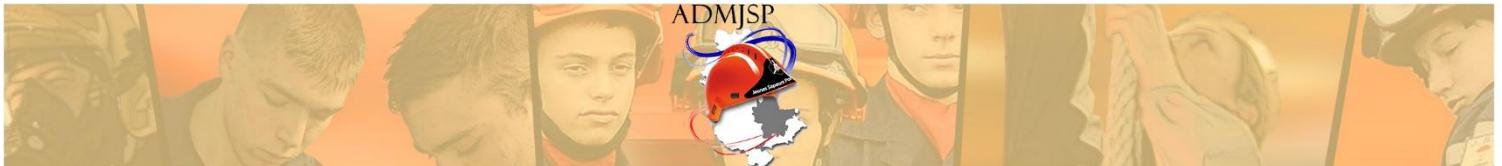
- ↳ INC 01 → tenir et manipuler une lance,
- ↳ INC 06 → descendre / remonter un dévidoir seul,
- ↳ INC 07 → rouler un dévidoir,
- ↳ INC 08 → établir / rouler un tuyau de 45 mm méthode classique,
- ↳ INC 11 → sortir et ranger un tuyau de 70 mm en hauteur
- ↳ INC 14 → cirer ses rangers

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.



ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

Matériel

- ↳ Ordinateur + vidéoprojecteur
- ↳ Diaporama sur site ADMJSP - espace formateur
- ↳ 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



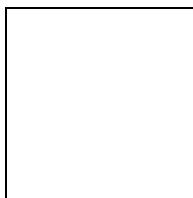
ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

Remarques

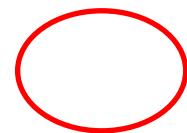
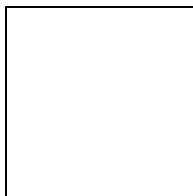
- ↳ Ces techniques seront perfectionnées lors de chaque apprentissage en reprenant le JSP qui ne respecterait pas les principes de manutention.

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

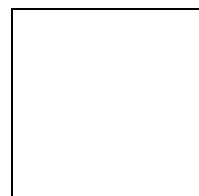


La fenêtre suivante s'ouvre :

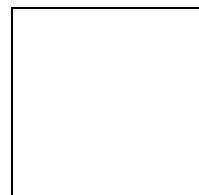


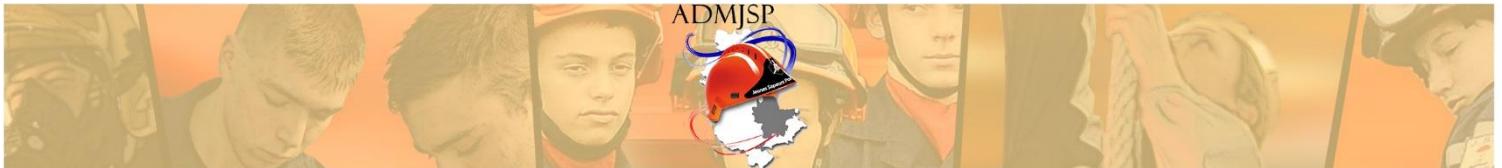
Vous trouverez en dessous de ces trois boutons quelques renseignements (introduction) sur les gestes et postures.

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 téléchargez et imprimer la fiche en format PDF : cliquez sur le bouton PDF à droite du titre.

INC 06

+ [DESCENDRE / REMONTER UN DÉVIATEUR SEUL] +



+ JUSTIFICATION +

Descendre ou remonter le déviateur dans son emplacement peut entraîner un piétement sur les disques intermédiaires si la position du déb est en flexion.

A la longue, cela entraînera des lumbagos ou des hernies discas avec l'apparition de douleurs dans le dos/mal de dos, une perte de force dans les jambes et le déplacement du muscle protégeant dans le disque interne, et une acceleration du vieillissement des disques.

+ CONSEILS POUR LA RÉALISATION +

- Analyser le cheminement pour éviter les obstacles

- Prendre le déviateur droit :
- Avoir les pieds décalés, boutre en appui sur le déviateur, une main en appui sur le plateau,
- Placer le pieds derrière le déviateur par un écarté.
- Descendre le déviateur tout droit vers l'arrière, sans des pas chassés.
- Dévier le déb au sol, sur toute hauteur.
- Si le déb est trop haut, faire un pas chassé.
- Monter les mains.
- Prendre son air et regard droit devant.

+ RISQUES +

+ Risque : les nombreux systèmes d'accrochage des déviateurs seront génératifs.

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

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