

Liens avec le PEC :

- Prévient et dépiste les signes de troubles (physiques).
- Est acteur vis-à-vis de ses conditions de travail.
- Agit dans le sens d'une prévention efficace.
- Est attentif à la protection de la santé des professionnels de l'équipe.

Objectifs pédagogiques :

Au terme de cet enseignement, les étudiant-e-s sont capables de :

- Identifier les potentielles conséquences de l'activité professionnelle des EDE sur leur santé physique.
- Comprendre la mécanique du dos et les dynamiques posturales.
- Analyser les douleurs afin d'identifier les activités contraignantes.
- Formuler des solutions d'amélioration de la santé.
- Reconnaître et appliquer les principes « geste et posture ».

Descriptif du cours :

Sur la base d'éléments anatomiques et biomécaniques, vous comprendrez les répercussions de votre gestuelle quotidienne, professionnelle et à domicile, sur les différentes structures de votre corps, notamment sur votre dos. Vous analyserez, sur la base de vidéos d'activités, différentes postures et vous comprendrez leur impact physique et leur origine environnementale, organisationnelle ou individuelle. Utilisant la pression intra discale ou la douleur comme indicateur de pénibilité, vous serez à même d'anticiper les conséquences physiques des différents mouvements et de trouver des solutions pratiques pour en réduire l'impact.