

ÉDU-CAS-DOS
et
SANTÉ, ÉQUILIBRE,
FORCE ET SOUPLESSE

*passion
à l'action*

**Centres de formation professionnelle
et d'éducation des adultes Sorel-Tracy**

Idées de transferts

1. Botanique (Fleurs, fines herbes, vivaces, arbustes).
2. Alimentation (Malbouffe).
3. Ornithologie (Les oiseaux du Québec).
3. L'environnement (Les façons de réduire la pollution).

Autres idées de transferts

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

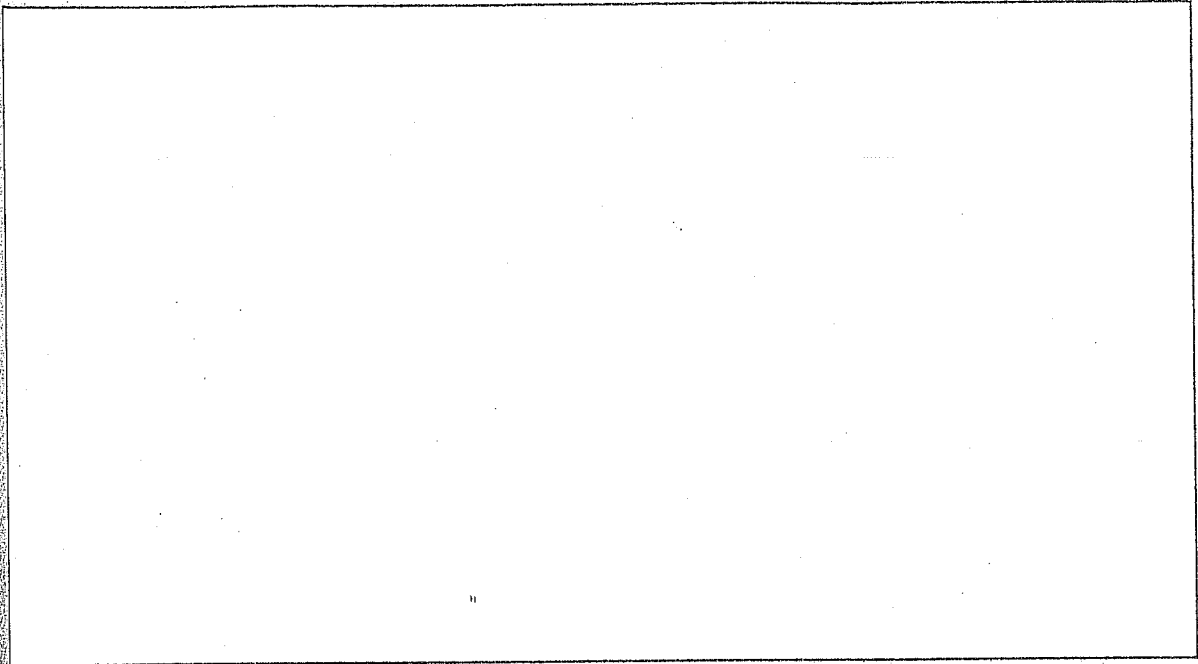
Êtes-vous bien assis ?

En avez-vous plein le dos ?

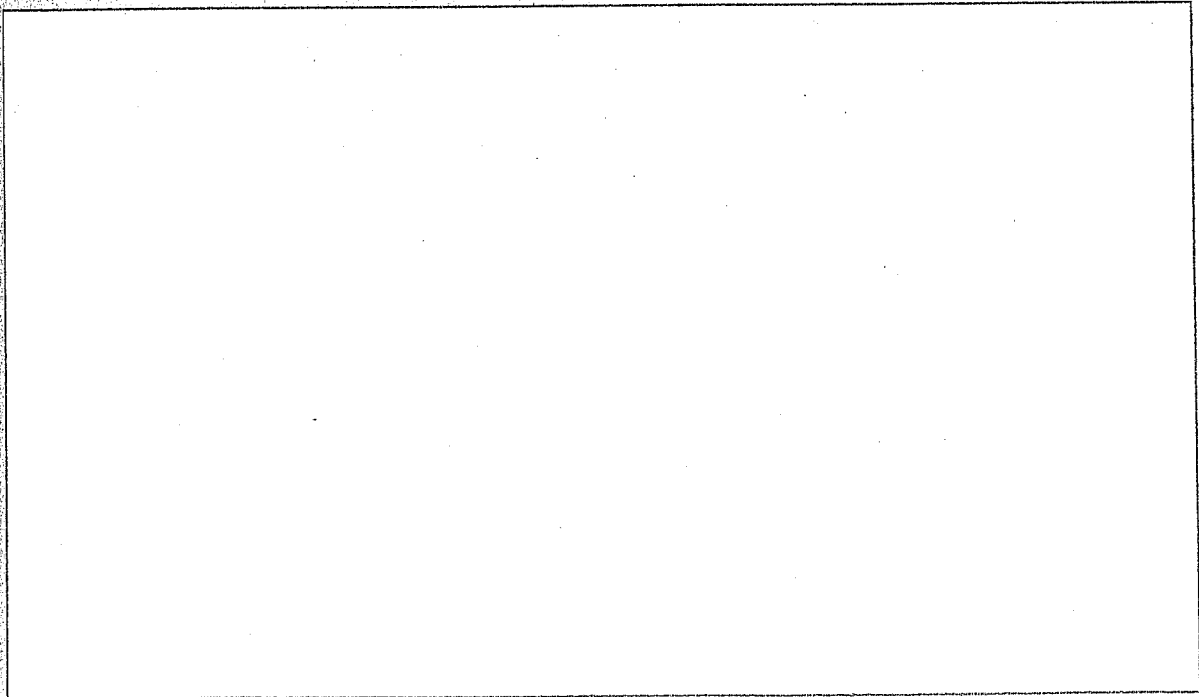
Conclusions et implications :

Êtes-vous conscient des déviations observées? Oui Non

1. Énumérez la liste des déviations moyennes et sévères.



2. En quelques phrases, décrivez votre posture. Pensez-vous que vous avez besoin d'un programme d'exercices? Quels sont les facteurs qui ont un impact sur votre posture et qui peuvent expliquer qu'elle est bonne ou pas?



ÉDU-CA-DOS

Questionnaire

(Ma posture dans la vie de tous les jours)

Situations	Toujours	parfois	jamais
Si j'ai mal au dos, je pratique des exercices pour améliorer ma condition.			
Quand je soulève un objet lourd au sol, je plie les genoux.			
Je porte un sac (sac à dos ou sac à mains) sur les deux épaules.			
Quand je transporte un objet je le tiens près de mon corps.			
Quand je pratique une activité sportive, je fais une bonne préparation physique.			
J'évite de porter des souliers à talons hauts.			
Quand je travaille en position assise (ordinateur) ou que j'écoute la télé j'adopte de bonnes postures.			
Je dors sur le dos.			
Je suis stressé.			

Labo 13B: Évaluation de votre posture

Nom

Groupe

Date

But: Apprendre à reconnaître les principales déviations posturales afin d'augmenter votre niveau de vigilance et de développer votre programme personnel de prévention ou de correction des maux de dos.

Procédure :

- Portez des vêtements légers (par exemple un maillot de bain); enlevez vos chaussures et vos bas.
- Travaillez en groupe de deux, une personne étant le sujet de l'évaluation et le partenaire l'évaluateur. Échangez ensuite les rôles.
 - Tenez-vous debout à côté d'une ligne à plomb, de telle sorte que la ligne passe vis-à-vis l'acromion (pointe de l'épaule).
 - Utilisez la fiche 1 et la figure 1 pour identifier les déviations de votre partenaire et indiquez-en la gravité (utilisez l'échelle d'estimation pour décider du degré de gravité).
 - Cumulez votre score de posture et utilisez l'échelle d'appréciation de la grille 1 pour évaluer votre posture.
- S'il vous reste du temps, effectuez des exercices pour le dos et la posture (voir labo 13C).

Résultats :

Inscrivez votre score total de posture (fiche 1).

Inscrivez le résultat d'évaluation de votre posture (voir l'échelle d'appréciation de la grille 1).

Fiche 1 ► Évaluation de votre posture

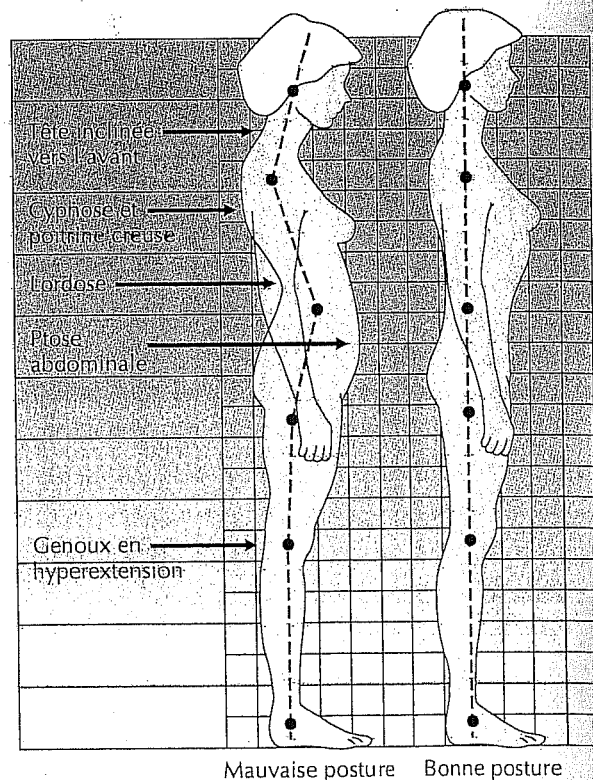
Vue de côté	Points*	Vue de dos	Points*
Tête penchée	_____	Tête inclinée	_____
Poitrine creuse	_____	Omoplates saillantes	_____
Dos rond	_____	Symptômes de scoliose	_____
		Épaules inégales	_____
Cyphose	_____	Hanches inégales	_____
Lordose	_____	Courbure latérale de la colonne	_____
Ptose abdominale	_____	Un côté du bassin plus haut que l'autre	_____
Genoux en hyperextension	_____		
Corps mince	_____		
		Score total	<input type="text"/>

* Échelle d'estimation de la gravité du problème

- 0 = aucun
- 1 = léger
- 2 = moyen
- 3 = grave

Grille 1 ► Echelle d'appréciation du score pour la posture

Appréciation	Score total
Excellent	0 à 2
Très bien	3 à 4
Bon	5 à 7
Moyen	8 à 11
Faible	12 et plus



Mauvaise posture Bonne posture

Figure 1 ► Comparaison entre une mauvaise et une bonne posture



Références

Richard Chevalier, « À vos marques, prêts, santé! », 3^e édition, Éditions du Renouveau pédagogique inc. (ERPI), Québec, 2003.

Thomas D. Fahey, Paul M. Insel, Walton T. Roth, adaptation de Annick Lainez et de Luc Chiasson, « En forme et en santé », Modulo Éditeur, Québec, 1999.

Gary Craftsow, « Yoga, guide complet », Éditions Caractère, 2007.

Stella et Jacques Choque, « Animations pour les personnes âgées », Éditions Lamarre, 2000.

Miriam Austin, « Yoga minute : Partout, pour tous! », Éditions Hachette, 2007

Richard Brennan, « La technique Alexander : Maîtrisez votre posture et votre vie », Les Éditions de l'Homme, 2006.