

# TOUTES LES BONNES MESURES

## ÉVALUATION DU PARTICIPANT SUR LA MANIPULATION DU MATÉRIEL

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Foyer de soins \_\_\_\_\_

Formation initiale \_\_\_\_ Formation d'appoint \_\_\_\_ Évaluation après une blessure \_\_\_\_

| Technique  | OUI | NON |
|--|-----|-----|
| <p><b>Conseil de golfeur</b><br/>                     Utilisez votre main libre pour vous tenir à une structure afin de soutenir le haut de votre corps lors du soulèvement d'un objet.<br/>                     Contractez vos abdominaux.<br/>                     Fléchissez légèrement le genou de la jambe qui soutient votre poids et soulevez votre autre jambe en ligne droite derrière vous alors que vous vous penchez vers l'avant pour ramasser l'objet, en vous pliant au niveau des hanches.<br/>                     Saisissez l'objet fermement, poussez sur la surface fixe alors que vous redescendez votre jambe arrière et replacez le haut de votre corps en position verticale.</p>  |     |     |
| <p><b>Soulèvement à une main avec les genoux fléchis</b><br/>                     Tenez-vous debout à côté de l'objet.<br/>                     Contractez vos abdominaux.<br/>                     Sortez le fessier, fléchissez les genoux et empoignez l'objet.<br/>                     Dépliez vos jambes pour revenir en position debout.<br/>                     Tenez votre bras libre loin de votre corps pour contrebalancer le poids.<br/>                     Faites de petits pas et gardez le dos droit.</p>  |     |     |
| <p><b>Fente partielle à une main</b><br/>                     Tenez-vous debout à côté de l'objet.<br/>                     Écartez les pieds de la largeur de vos épaules, une jambe légèrement devant l'autre.<br/>                     Placez une main sur une surface fixe ou sur votre cuisse pour vous soutenir.<br/>                     Contractez vos abdominaux.<br/>                     Sortez le fessier, fléchissez les genoux et baissez-vous lentement pour empoigner l'objet.<br/>                     Saisissez l'objet et regardez vers l'avant, la tête alignée avec votre dos.<br/>                     Pour vous soutenir, poussez sur la surface ou sur votre cuisse alors que vous soulevez le poids.<br/>                     Soulevez l'objet en dépliant vos jambes jusqu'à la position debout et en poussant doucement vos hanches vers l'avant.</p> |     |     |
| <p><b>Soulèvement avec flexion des genoux</b><br/>                     Tenez-vous face à l'objet.<br/>                     Placez-vous avec les jambes écartées en positionnant l'objet entre vos genoux.<br/>                     Contractez vos abdominaux.<br/>                     Sortez le fessier, fléchissez les genoux et pliez-vous au niveau des hanches et des genoux pour vous baisser au niveau de l'objet.<br/>                     En gardant vos coudes près de votre corps et vos bras entre vos genoux, saisissez l'objet et regardez vers l'avant, la tête alignée avec votre dos.<br/>                     Redressez-vous en poussant les hanches vers l'avant et en fléchissant les jambes pour soulever l'objet.</p>  |     |     |
| <p><b>Soulèvement avec trépied/fente</b><br/>                     Placez un pied à côté de l'objet.<br/>                     Contractez vos abdominaux.<br/>                     Sortez le fessier, fléchissez les genoux et baissez-vous lentement pour mettre un genou au sol.<br/>                     Positionnez l'objet près du genou au sol.<br/>                     Empoignez l'objet fermement avec les deux mains.<br/>                     Tirez l'objet jusqu'au milieu de la cuisse et soulevez-le pour le transférer à la cuisse opposée.<br/>                     Si possible, placez les deux avant-bras sous l'objet avec les paumes orientées vers le haut et serrez l'objet contre votre ventre et votre poitrine.<br/>                     Préparez-vous pour le soulèvement.</p>   |     |     |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>Regardez vers l'avant, la tête alignée avec votre dos.<br/>Soulevez l'objet vers le haut en dépliant vos jambes et en vous assurant de maintenir votre colonne en position neutre.</p>   |  |  |
| <p><b>Pousser/tirer un chariot</b><br/>Placement adéquat du corps<br/>Les pieds écartés, alignés avec les hanches,<br/>utilisez vos jambes et votre poids corporel pour vous déplacer en douceur et ralentir progressivement.<br/>Tirez; une fois que vous avez commencé à tirer, faites de petits pas en arrière.<br/>Ne faites pas de torsion des hanches ni de mouvements soudains.</p>  |  |  |
| <p><b>Surface à surface</b><br/>Assurez-vous que la voie est dégagée et placez-vous face à la charge en alignant adéquatement votre corps.<br/>Préparez-vous au transfert de poids; rapprochez la charge le plus près possible de vous.<br/>Fléchissez légèrement les genoux et penchez-vous légèrement au niveau des hanches. Gardez la tête alignée avec le corps et contractez les muscles abdominaux.<br/>Empoignez la charge avec une prise ferme, sécuritaire et efficace.<br/>Repositionnez le poids en effectuant un transfert de poids tout en gardant l'objet près du corps. Bougez les jambes et ne faites pas de torsion avec le corps.</p> |  |  |

**Éléments à surveiller**

---



---



---



---

**Éléments bien réussis**

---



---



---



---

**Commentaires de l'évaluation**

---



---



---



---



---



---



---



---

Formation réussie \_\_\_\_\_ Reprise de la formation recommandée \_\_\_\_\_  
Autre \_\_\_\_\_

Signature de la personne formatrice \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_