

Rester en bonne santé pendant l'apprentissage

Le programme «Rester en bonne santé pendant l'apprentissage de forestier-bûcheron» veut contribuer à améliorer les aptitudes physiques des apprentis et les préparer de façon optimale à leur profession exigeante. Cet objectif ne peut s'atteindre que si les trois lieux de formation – entreprise formatrice, école professionnelle et cours interentreprises – intègrent des éléments de promotion de la santé dans leur cursus. Concrètement, il s'agit de séries d'exercices quotidiens de préparation au travail, ainsi que de tests sportifs ou de programmes d'entraînement. Les aspects théoriques sont traités à travers des thèmes comme la physiologie, l'ergonomie ou l'alimentation.



(Fotos: G. Jimmy, BAFU)

Développement du programme

Les éléments de ce programme ont été développés et testés dans trois régions pilotes sur la base des expériences déjà réalisées en foresterie ou dans des branches apparentées. La division Forêts de l'Office fédéral de l'environnement a assuré la direction du projet, en collaboration avec l'Ortra Forêt Suisse et avec l'accompagnement d'un groupe d'experts en formation issus de divers services forestiers cantonaux, de ForêtSuisse et de Codoc. Le développement et la mise en œuvre du projet a été confié à l'entreprise lifetime health.

Personne de contact

Stefan Flury, coresponsable Codoc:
stefan.flury@codoc.ch,
tél. 032 386 12 45



(Foto: Kantonsforstamt SG)

Éléments du programme

Les éléments du programme sont présentés sur le site internet www.codoc.ch/fr/promotion-de-la-sante. Les documents et vidéos peuvent être visionnés ou téléchargés.

Usage : Entreprise formatrice / Cours interentreprise

Recueil complet d'exercices d'activation et d'entraînement, classés en fonction des objectifs poursuivis	<ul style="list-style-type: none"> • Téléchargement gratuit • Disponibles dès la mi-2018 sous forme de carte aide-mémoire
3 séries de programmes d'exercices quotidiens de 10 à 15 min en vue d'activer le corps et de développer la coordination	<ul style="list-style-type: none"> • Téléchargement gratuit
Film d'information: film d'une durée de 5 minutes à l'attention notamment des entreprises formatrices sur l'utilité des exercices quotidiens	<ul style="list-style-type: none"> • Lien film d'information, gratuit
Visites d'experts dans les entreprises formatrices: introduction des exercices avec l'ensemble de l'équipe forestière et introduction de processus de travail ergonomiques	<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de solliciter un soutien financier de Codoc auprès de Stefan Flury • Possibilité d'obtenir des adresses d'experts auprès de Stefan Flury

Usage : Écoles professionnelles

Vidéos avec exercices d'entraînement (traduction de vidéos déjà existantes de l'entreprise Cardiopuls)	<ul style="list-style-type: none"> • Lien gratuit sur le site internet dès la mi-2018
Tests sportifs en vue de connaître son niveau de condition physique, avec recommandations pour l'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> • Téléchargement gratuit
Manuel avec plan de progression , séquences d'enseignement et matériel pédagogique sur le thème de la santé pour les écoles professionnelles	<ul style="list-style-type: none"> • Téléchargement gratuit
Visites d'experts dans les écoles professionnelles: introduction des exercices avec les enseignants et les apprentis	<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de solliciter un soutien financier de Codoc auprès de Stefan Flury • Possibilité d'obtenir des adresses d'experts auprès de Stefan Flury
Exposés d'experts dans les écoles professionnelles sur les thèmes de l'ergonomie, des sciences du mouvement et de l'alimentation	<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de solliciter un soutien financier de Codoc auprès de Stefan Flury • Possibilité d'obtenir des adresses d'experts auprès de Stefan Flury

Personne de contact

Stefan Flury, coresponsable Codoc: stefan.flury@codoc.ch, tél. 032 386 12 45