

1.5.2 Ce que je peux faire : mes capacités physiques

Cette activité te permettra de déterminer ce que tu peux faire physiquement dans le métier choisi.

Légende

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| (S) Travail sédentaire | (2) Grimper, garder l'équilibre |
| (L) Travail léger | (3) Souplesse |
| (M) Travail moyen | (4) Dextérité manuelle |
| (H) Travail lourd | (5) Parler, s'exprimer |
| | (6) Entendre, écouter |
| | (7) Regarder, observer |

Réponds aux questionnaires qui suivent en cochant «Oui» ou «Non».

(S) Travail sédentaire : Généralement assis avec peu de déplacements et d'exercices. Doit parfois soulever un poids de 10 livres (5 kg) ou moins

Réponds aux questions suivantes :		Oui	Non
1	Es-tu capable d'accomplir un travail qui exige d'être toujours assis?		
2	Es-tu capable d'accomplir un travail qui exige d'être assis, de se tenir debout ou de marcher, mais aussi de soulever des objets légers si nécessaire?		
3	Es-tu capable d'accomplir un travail qui n'exige pas de lever des poids supérieurs à 10 livres (5 kg), comme des dossiers, des grands livres et des petits outils?		
4	Es-tu capable d'accomplir un travail où tu n'as pas à te déplacer?		
Compte le nombre de «OUI» : _____			

(L) Travail léger : Soulever un poids maximal de 20 livres (10 kg) et soulever régulièrement des objets pouvant peser jusqu'à 10 livres (5 kg)

Réponds aux questions suivantes :		Oui	Non
1	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut soulever des poids n'excédant pas 20 livres (10 kg)?		
2	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut soulever régulièrement des objets de 10 livres (5 kg) ou moins?		
3	Es-tu capable d'accomplir un travail où tu n'as pas souvent à te tenir debout ou à marcher, bien qu'il faille parfois soulever des objets?		
4	Es-tu capable d'accomplir un travail où tu es assis la plupart du temps, mais où il te faut pousser ou tirer des leviers de commande à l'aide des bras ou des jambes?		
Compte le nombre de «OUI» : _____			

(M) Travail moyen : Soulever un poids de 50 livres (23 kg) ou moins et soulever régulièrement des objets pouvant peser jusqu'à 20 livres (10 kg)

Réponds aux questions suivantes :		Oui	Non
1	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut soulever des poids de 50 livres (23 kg) ou moins?		
2	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut soulever régulièrement des objets pouvant peser jusqu'à 20 livres (10 kg)?		
3	Es-tu capable d'accomplir un travail où tu es assis et où tu dois pousser et tirer régulièrement et vigoureusement des leviers de commande à l'aide des bras ou des jambes?		
4	Es-tu capable d'accomplir un travail qui te demande d'être debout la plupart du temps et de marcher beaucoup?		
Compte le nombre de «OUI» : _____			

(H) Travail lourd : Soulever un poids de 100 livres (45 kg) ou moins et soulever régulièrement des objets pouvant peser jusqu'à 50 livres (23 kg)

Réponds aux questions suivantes :		Oui	Non
1	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut soulever des poids pouvant peser jusqu'à 100 livres (45 kg)?		
2	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut soulever régulièrement des objets pouvant peser jusqu'à 50 livres (23 kg)?		
3	Es-tu capable d'accomplir un travail qui demande beaucoup de force physique?		
4	Es-tu capable d'accomplir un travail où tu dois utiliser des outils ou des machines pour soulever des poids?		
Compte le nombre de «OUI» : _____			

(2) Grimper, garder l'équilibre : Travail qui demande de l'agilité pour grimper et pour garder l'équilibre

Réponds aux questions suivantes :		Oui	Non
1	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut grimper et redescendre (échelles, escaliers, échafaudages, rampes d'accès, poteaux, cordages, etc.)?		
2	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut garder l'équilibre en marchant, en se tenant, en rampant ou en courant sur des surfaces étroites, glissantes ou en mouvement?		
3	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut monter et garder l'équilibre sur une échelle, un poteau, un échafaudage, etc. et en redescendre sans tomber?		
4	Es-tu capable de garder l'équilibre sur le pont d'un bateau lorsqu'il y a de la houle?		
Compte le nombre de «OUI» : _____			

(3) Souplesse : Travail qui oblige à se pencher, s'agenouiller, s'accroupir ou ramper dans des espaces réduits

Réponds aux questions suivantes :		Oui	Non
1	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut se pencher vers l'avant?		
2	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut s'agenouiller?		
3	Es-tu capable d'accomplir un travail qui vous contraindrait à ramper et à marcher à quatre pattes?		
4	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut se pencher afin de travailler dans un espace réduit?		

Compte le nombre de «OUI» : _____

(4) Dextérité manuelle : Travail qui demande de se servir de ses deux bras et des deux mains

Réponds aux questions suivantes :		Oui	Non
1	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut étendre les mains et les bras dans une direction quelconque?		
2	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut saisir, tenir, attraper, tourner ou manipuler d'une façon quelconque des objets avec une ou les deux mains?		
3	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut cueillir, pincer ou manipuler des objets avec les doigts?		
4	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut toucher des objets afin d'en connaître la taille, la forme, la température ou la texture?		

Compte le nombre de «OUI» : _____

(5) Parler, s'exprimer : Travail qui consiste à communiquer des renseignements aux autres de façon claire et concise, à discuter ou à exprimer oralement des idées

Réponds aux questions suivantes :		Oui	Non
1	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut t'entretenir régulièrement (en personne ou au téléphone) avec des clients, des collègues ou le public?		
2	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut exprimer tes idées oralement, de façon claire et précise?		
3	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut parler clairement et de façon précise dans un endroit bruyant?		
4	Es-tu capable d'accomplir un travail où ce que tu dis doit être intéressant, par exemple parler devant un groupe?		

Compte le nombre de «OUI» : _____

(6) Entendre, écouter : Travail qui consiste à entendre ce qui se dit et distinguer les sons avec précision; travail qui demande une aptitude à retenir les détails d'une communication orale

Réponds aux questions suivantes :		Oui	Non
1	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut écouter ce que les autres ont à dire?		
2	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut faire attention aux détails et reconnaître clairement les termes utilisés?		
3	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut écouter et comprendre des instructions détaillées?		
4	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut faire la différence entre des sons normaux et des sons inhabituels?		
Compte le nombre de «OUI» : _____			

(7) Regarder, observer : Travail qui demande une aptitude à distinguer la forme, la taille, l'éloignement, le mouvement, la couleur ou d'autres caractéristiques d'objets donnés

Réponds aux questions suivantes :		Oui	Non
1	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut examiner de très près de petits objets?		
2	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut voir clairement des objets très éloignés, même dans le noir?		
3	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut reconnaître clairement les distances entre des objets et juger leur position par rapport à toi-même?		
4	Es-tu capable d'accomplir un travail où il faut reconnaître et différencier des couleurs?		
Compte le nombre de «OUI» : _____			

Résumé de l'activité



Reportez ici les résultats de chacune de vos capacités physiques.

- | | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| (S) Travail sédentaire _____ | (2) Grimper, garder l'équilibre _____ |
| (L) Travail léger _____ | (3) Souplesse _____ |
| (M) Travail moyen _____ | (4) Dextérité manuelle _____ |
| (H) Travail lourd _____ | (5) Parler, s'exprimer _____ |
| | (6) Entendre, écouter _____ |
| | (7) Regarder, observer _____ |

Note les capacités dont les résultats sont «3» ou «4».

Trouve trois métiers qui demandent ces capacités physiques. Note-les ici.

Métier 1 : _____

Capacités: _____

Métier 2 : _____

Capacités : _____

Métier 3 : _____

Capacités : _____
