



5. Ce que je peux faire : mes capacités physiques

Cette activité te permettra de déterminer ce que tu peux faire physiquement dans le métier choisi. Réponds aux questionnaires qui suivent en cochant «Oui» ou «Non».

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 |

Au fur et à mesure que tu cliques, tes réponses seront calculées.

(1-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» :			

(1-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» :

(1-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» :

(1-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 où il faut ramper et 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

Reporte ici les résultats de chacune de tes capacités physiques.

(S) Travail sédentaire

(3) Souplesse

(L) Travail léger

(4) Dextérité manuelle

(M) Travail moyen

(5) Parler, s'exprimer

(H) Travail lourd

(6) Entendre, écouter

(2) Grimper, garder l'équilibre

(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 :

--