

MISSION CONSTRUCTION

Il a beau être un héros, le Flexaminator ne peut pas construire des bâtiments. Mais en volant, il lui arrive de foncer dans des bâtiments car il est maladroit. Dans la construction, on doit faire attention à beaucoup de choses pour prévenir les TMS.

LE FLEXAMINATOR



DURÉE

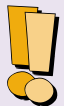
20 minutes

A PRÉVOIR

- Téléchargez le film Napo dans ... 'Allégez la charge !'
- Vidéoprojecteur
- Ordinateur portable.
- Fiche de travail: 'Causes'.

PRÉPARATIFS

- Télécharger 5 petits films du film 'Allégez la charge!' de la série NAPO. Surfer sur www.napofilm.be > sélectionnez français > Les films Napo > Napo dans ... 'Allégez la charge!'



Le téléchargement d'un fichier mp4 est conseillé.

- Prévoyez une salle pour montrer la vidéo.
- Imprimez pour chaque équipe le fiche de travail.

MISSION

Le film 'Allégez la charge!' de la série Napo se compose de 10 petits films. Dans chaque petit film une situation est proposée et peut être une cause pour le développement de TMS. Parmi les films, choisissez-en 5 qui sont plus appropriés à vos élèves.

Après chaque petit film, laissez une courte pause afin que les équipes puissent noter sur leur feuille de travail les causes et conseils.

Parcourez les 10 causes pour que chaque équipe dispose de la bonne liste. Elles en auront encore besoin par la suite.

TITRE DES FILMS	CAUSES
1. Stress des temps modernes	Le stress et les gestes répétitifs
2. Diviser pour régner	La répartition de la charge
3. Ergonomie radicale	La chaise à la bonne hauteur
4. Jeu de jambes	Mouvement de rotation répété de la colonne vertébrale.
5. Pas de prise	La prise en main
6. Question de niveau	La table à la bonne hauteur
7. Vibrations: danger !	Les vibrations
8. Duel	Les aides
9. On n'est pas de marbre!	Bouger
10. De près, c'est mieux	Porter près du corps

À l'aide de cette liste, les joueurs cherchent en équipe une astuce par cause pour prévenir les TMS. Il peut s'agir de choses qu'ils utilisent déjà, qu'ils ont déjà vues ou qui pourraient être utiles. Le but est de donner le plus d'astuces uniques par équipe. 3 minutes leur sont accordées.



SOLUTION

Vu qu'il existe plusieurs astuces possibles pour chaque cause, évaluez vous-même les astuces. Certaines astuces seront exprimées différemment, mais elles veulent finalement dire la même chose.

Exemples d'astuces:

TITRE VIDEO	CAUSES	EXEMPLES DE CONSEIL
1. Stress des temps modernes	Stress et mouvements répétitifs.	Changer de tâche (geste) toutes les 2 heures.
2. Diviser pour régner	Déplacement d'une charge lourde.	Il vaut mieux déplacer une charge lourde en 2 fois.
3. Ergonomie radicale	Bureau mal réglé (chaise trop haute).	Utiliser une chaise réglable ou un coussin.
4. Jeu de jambes!	Mouvement de rotation répété de la colonne vertébrale.	Déplacer tout le corps, pas juste le torse.
5. Pas de prise	Aucune poignée, aucune prise.	Utiliser la bonne poignée pour une prise en main maximale.
6. Question de niveau	Table de travail réglée à la mauvaise hauteur.	Utiliser une table réglable ou surélevée.
7. Vibrations: danger !	Vibrations, mauvais entretien du matériel.	Ne pas s'exposer trop longtemps aux vibrations.
8. Duel	Aucun moyen pour les charges lourdes et encombrantes.	Utiliser un chariot élévateur pour les charges lourdes et encombrantes.
9. On n'est pas de marbre !	Manque d'exercice, prendre une position statique prolongée.	Faire un footing pendant la pause de midi.
10. De près, c'est mieux	Une charge trop éloignée du corps.	Utiliser un sac à dos.

Une équipe commence par lire leur solution pour la 1ère cause. Les autres équipes vérifient si cette astuce se trouve également sur leur feuille. Si tel est le cas, que deux ou plusieurs équipes donnent la même astuce, les équipes doivent le signaler et barrer cette astuce. Si une astuce est unique car elle n'a été donnée que par une seule équipe, cette équipe gagne un point.

Une autre équipe lit ensuite son astuce pour la 2ème cause. Les autres équipes vérifient si elles ont la même astuce.

Et ainsi de suite jusqu'à la fin de la lecture de toutes les astuces. Toutes les équipes comptent le nombre de solutions non barrées qui leur reste, qui valent chacune un point. L'équipe avec le plus de points l'emporte.

DISCUSSION ULTÉRIEURE

En parcourant les réponses, discutez comment l'astuce peut prévenir les TMS.

DISTRIBUTION DES POINTS

L'équipe avec le plus de points gagne 5 points sur le fleximètre. L'équipe suivante gagne 4 points. La 3^{ème} équipe gagne 3 points, la 4^{ème} équipe 2 points. La dernière équipe gagne un point sur le fleximètre.

