

LE FLEXAMINATOR



RÈGLES DU JEU POUR LE COORDINATEUR DE JEU

INTRODUCTION

'Le Flexaminator' est un jeu informatif qui sensibilise les élèves du 3ème cycle de l'enseignement secondaire à l'existence des troubles musculosquelettiques, en abrégé les TMS.

Les TMS regroupent des problèmes (douleurs, démangeaisons, picotements, chaleur, crampes, courbatures, ...) au niveau des structures musculosquelettiques (muscles, tendons, ligaments, nerfs, ...). Ces troubles peuvent se situer au niveau des membres supérieurs (épaules, coudes, poignets), au niveau des membres inférieurs (genoux) et au niveau de la nuque ou du dos. Ces problèmes sont dus à une «surcharge».

Pour plus d'informations à propos des TMS, vous pouvez consulter le site web www.preventiondestms.be.

Ce jeu apporte aux élèves des connaissances et des compétences à propos de l'adoption de bonnes postures et de l'importance de la lutte contre les TMS.

En tant que coordinateur de jeu, vous avez un rôle organisationnel dans le jeu et vous faites en sorte que le jeu se déroule bien. Dans le dossier «Pour le coordinateur de jeu», vous trouverez tous les documents indispensables pour assurer le bon fonctionnement du jeu.



Aperçu du plan par étapes:

1. Cherchez une équipe de collègues intéressés et motivés.
2. Distribuez les missions aux professeurs participants.
3. Introduction aux élèves.
4. Suivi du jeu.
5. Fin du jeu.
6. Evaluation.

1. CHERCHEZ UNE ÉQUIPE DE COLLÈGUES MOTIVÉS

Le jeu comporte 10 missions générales et 3 missions propres à la profession pour les sections soins de santé, construction et coiffure. Partagez les missions entre les collègues. Il est possible que chaque professeur participant accompagne une mission, mais il se peut également qu'un professeur se charge de plusieurs missions.

Informez les collègues intéressés par ce projet. Il est important de mentionner que chaque mission ne dure que 20 minutes et peut être insérée dans n'importe quel cours. Déterminez un délai pour l'exécution des missions, de sorte que le jeu soit délimité dans le temps. On peut jouer le jeu pendant différents cours répartis sur une semaine ou sur une période plus longue. Pour que le jeu soit mis en valeur, nous conseillons d'y jouer pendant une courte période (quelques semaines au maximum). Afin d'informer vos collègues, vous trouverez dans le dossier «mails» des textes que vous pouvez copier et adapter.



Mail de recrutement pour tous les professeurs

Chère/cher collègue,

Au sein de notre école, nous avons décidé de sensibiliser nos élèves du 3ème cycle aux troubles musculosquelettiques (TMS). Nous faisons cela à l'aide du jeu «Le Flexaminator», réalisé à la demande du Service public fédéral Emploi, Travail et Concertation sociale.

Le jeu apporte aux élèves des connaissances et des compétences pour adopter de bonnes postures ergonomiques et pour lutter contre les TMS. Cela se fait à l'aide de 10 missions générales et de 3 missions spécifiques à la profession (pour les sections soins de santé, construction et coiffure). Les missions durent en moyenne 20 minutes.

Je suis à la recherche de professeurs voulant se charger d'une ou plusieurs missions dans la classe
..... Les missions peuvent être intégrées à n'importe quel cours, entre le/..../..... et le/..../..... .

Avez-vous envie d'accompagner une mission ou souhaitez-vous plus d'informations? Faites le savoir avant le/..../..... .

D'avance merci!

.....

Remettez aux professeurs qui se montrent intéressés une ou plusieurs missions dont ils se chargent. Donnez-leur également plus d'informations via ce mail:

Mail informatif pour les professeurs participants

Chère/cher collègue,

Je suis ravi(e) de votre participation au jeu «Le Flexaminator», un jeu pour sensibiliser les élèves du 3ème cycle de l'enseignement secondaire aux troubles musculosquelettiques (TMS).

Chaque mission se compose d'un document préliminaire pour le professeur et de fiches de travail pour les élèves. Je vous transmets les documents nécessaires sous format électronique/sur papier (barrez ce qui ne convient pas).

N'oubliez pas d'effectuer cette mission avec la classe entre le/..../..... et le/..../..... .

D'avance merci et amusez-vous bien!

.....



2. FOURNISSEZ LES MISSIONS AU(X) PROFESSEUR(S) PARTICIPANT(S)

En tant que coordinateur de jeu, vous pouvez imprimer toutes les missions du jeu sur papier, ensuite les partager entre les professeurs participants. Vous pouvez également envoyer une version électronique du dossier aux professeurs participants, qui imprimeront l'ensemble eux-mêmes. Ainsi, vous partagez le travail.

1

Jeu «Le Flexaminator»

- Jeu «Le Flexaminator»: Quoi et comment?

2

Pour le coordinateur de jeu

- Règles du jeu pour le coordinateur de jeu
- Mails pour les professeurs participants
- Fleximètre
- Cartes actions de jeu supplémentaires
- Flexilistes
- Matériels graphiques

3

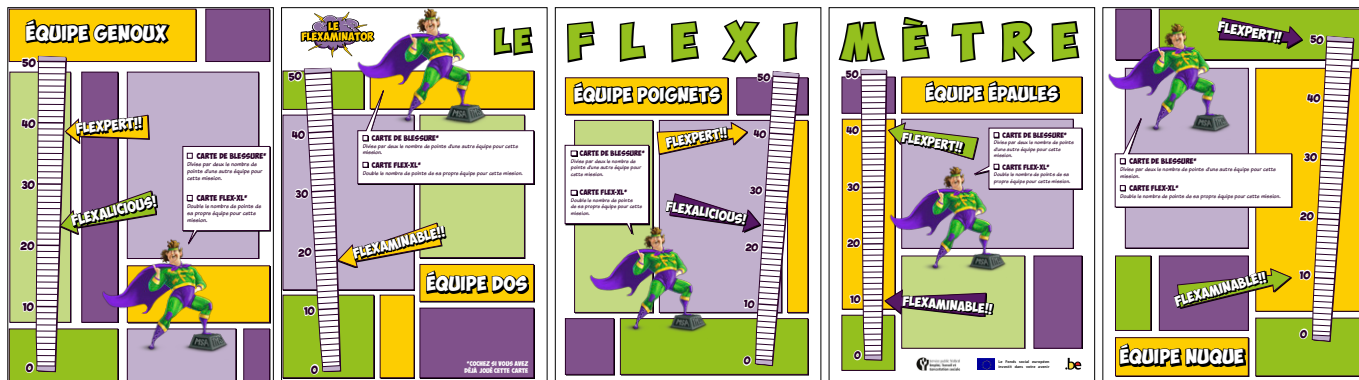
Les missions

1. Définition des TMS
 2. Anatomie
 3. Facteurs de risques
 4. Aménagement de l'environnement
 5. Manutention manuelle des charges
 6. Travail sur écran
 7. Postures et gestes
 8. Facteurs personnels
 9. Organisation du travail
 10. Maintenir l'ordre
- Mission construction
 - Mission coiffure
 - Mission soins de santé



La plupart des missions comporte **des fiches de travail**. Celles-ci doivent être imprimées **pour chaque équipe**. En outre, certaines missions comportent du **matériel à découper**.

Imprimez également **un fleximètre pour chaque équipe** (tous les fleximètres réunis constituent le tableau d'affichage) et imprimez deux fois **la flexiliste**. La flexiliste est un document de suivi mentionnant quel professeur se charge de quelle mission et si cette mission a déjà été effectuée.



Notez sur les deux exemplaires de la flexiliste tous les noms des professeurs participants, la classe dans laquelle le jeu se déroule et la période. Ainsi, vous aurez un aperçu et vous saurez quelle(s) mission(s) a(ont) été attribuée(s) et à quel professeur.

Affichez les fleximètres dans la salle de classe où les élèves se trouvent le plus souvent. Affichez le premier exemplaire de la flexiliste à côté des fleximètres et le second dans la salle des professeurs. Le jeu reste alors au centre de l'attention.

Imprimez **les cartes** pour chaque équipe (dans le dossier «cartes»). Ce sont des actions de jeu supplémentaires.

FLEXILISTE

FICHE DE SUIVI DU JEU "LE FLEXIMATOR"

Coordinateur du jeu: _____
 Classe: _____
 Période: toutes les missions ont été réalisées entre le ... et le ...

MISSION	PROFESSEUR RESPONSABLE	DATE D'EXECUTION DE LA MISSION
1. Utilisation des TMS		
2. Absence		
3. Facteurs de risque		
4. Adaptation de l'enseignement		
5. Disponibilité matérielle des enseignants		
6. Travail sur terrain		
7. Facteurs de danger		
8. Facteurs personnels		
9. Organisation de la classe		
10. Matériel utilisé		



Utilisez le tableau ci-dessous pour déterminer le nombre d'équipes. Il y a au **minimum 3 et au maximum 5 équipes par classe**. Le nom des équipes est le nom d'une partie du corps.

NOMBRE DE JOUEURS DANS LA CLASSE	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
équipe poignets	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6
équipe épaules	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6
équipe dos	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6
équipe nuque			3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6
équipe genoux							3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6



RÉSUMÉ DES MISSIONS

Les 10 missions générales sont utilisables dans chaque classe. Les 3 missions propres à une profession sont en complément pour les sections soins de santé, construction et coiffure. Ces classes reçoivent donc 11 missions au lieu de 10.

Fiches générales

1. Définition des TMS

Les joueurs découvrent ce que sont les troubles musculosquelettiques, qui est exposé au développement des TMS et où se situent le plus fréquemment les TMS dans le corps.

2. Anatomie

A l'aide d'un quiz, les joueurs apprennent la composition d'une colonne vertébrale, la fonction des disques intervertébraux et les contraintes pour ceux-ci.

3. Facteurs de risque

Les joueurs découvrent les activités quotidiennes et les autres facteurs qui s'influencent mutuellement lors du développement des TMS.

4. Aménagement de l'environnement

Afin de prévenir les TMS, il est important que les objets soient à portée de main et maniables. Lors de la mission, les joueurs reçoivent des trucs et astuces pour adapter leur environnement.

5. Manutention manuelle des charges

Il existe une multitude d'aides pour la manutention des charges. Les contraintes pour le bas du dos lors du levage, du port ou du déplacement des charges sont passées en revue.

6. Travail sur écran

L'ordinateur, la télévision et la tablette sont incontournables. A l'aide de cette mission, les joueurs réfléchissent à leur propre position lors de l'utilisation de ces différents écrans.

7. Postures et gestes

Les joueurs recherchent les gestes et postures corrects et erronés, ensuite ils apprennent les bonnes postures à adopter de façon ludique.

8. Facteurs personnels

Etes-vous costaud(e) ou non? Un homme ou une femme? Fumeur(se)? Sportif(ve)? Les facteurs personnels jouent un rôle dans le développement des TMS. Les joueurs découvrent ceci à l'aide de deux histoires.

9. Organisation du travail

Via un petit jeu actif, les joueurs reçoivent des trucs et astuces pour prévenir les TMS. Ils mettent en pratique ces trucs et astuces à l'école.

10. Maintenir l'ordre

L'école est-elle préservée des TMS? A l'aide d'un appareil photo, les joueurs partent à la recherche de situations correctes ou erronées d'un point de vue ergonomique au sein de l'école.

Fiches spécifiques à une profession

Soins de santé

Les joueurs lisent le récit de la journée de soins de Rachida. Ils associent certaines parties du récit à des images de gestes de soins et ils regardent si le geste est correct ou non.

Construction

A l'aide de la vidéo «Lighten the load!», les joueurs recherchent des trucs et astuces pour aider à prévenir les TMS.

Coiffure

Quelle est la meilleure position en hauteur pour couper les cheveux? Cela vaut également pour laver les cheveux? Les joueurs découvrent les réponses et apprennent avec des outils utiles.



3. INTRODUCTION POUR LES ÉLÈVES

Racontez aux élèves qu'ils vont jouer à un jeu sur la prévention des TMS. Expliquez brièvement ce que sont les TMS:

"Les troubles musculosquelettiques (TMS) regroupent les problèmes au niveau des structures musculosquelettiques (muscles, tendons, ligaments, nerfs et articulations).



Divisez les mots «musculo» et «squelettiques». Demandez aux joueurs ce que signifient les deux mots. Musculo signifie les muscles et squelettiques signifie le squelette ou les os.

C'est pendant le jeu que les joueurs découvriront précisément ce que sont les TMS.

EXPLICATION DU JEU

Dites-en un peu plus aux joueurs à propos du jeu «le Flexaminator»:

Durant le jeu «Le Flexaminator», vous obtenez des informations sur les troubles musculosquelettiques et la façon de les prévenir. Vous poursuivez le même but que le Flexaminator (le personnage du dessin), qui lutte pour une plus grande flexibilité (souplesse) et contre les risques provoqués par les TMS. Il le fait néanmoins de façon légèrement maladroite, donc un peu d'aide ne lui ferait pas de mal, ...

C'est pourquoi vous vous affronterez en équipe via plusieurs missions. En effectuant ces missions, vous recevrez des trucs et astuces et des informations générales sur la prévention des TMS. Par équipe, vous gagnerez des points qui seront notés sur le fleximètre.

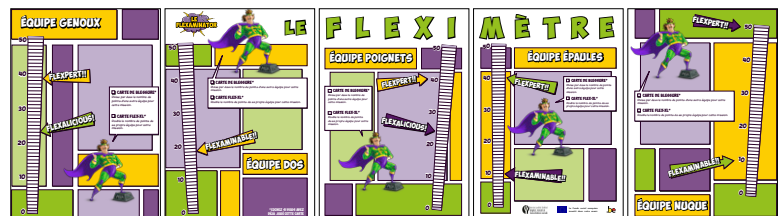
L'équipe qui obtient le meilleur score sur le fleximètre dès que toutes les missions ont été accomplies, l'emporte. Les joueurs peuvent s'appeler des «Flexperts» et deviennent ainsi des ambassadeurs de la lutte contre les TMS.

Le fleximètre

Les fleximètres sont des tableaux d'affichage où les scores de chaque équipe sont suivis. Après chaque mission, les équipes complètent leur score. Laissez les joueurs gérer eux-mêmes le score provisoire.



Accrochez les fleximètres à un endroit central. De préférence dans le local où les élèves se trouvent le plus souvent. Ainsi le jeu reste visible.



Cartes «actions» supplémentaires

Donnez à chaque équipe deux cartes «actions» supplémentaires qu'elles peuvent mettre en jeu avant que la mission ne commence. Après les explications sur la mission, le professeur accompagnant demande si certaines équipes veulent mettre une carte en jeu. Ces cartes ont une influence sur le nombre de points que gagnent les équipes.

Carte de blessure: divise par deux le nombre de points d'une autre équipe pour cette mission.

L'équipe qui met cette carte en jeu mentionne l'équipe qu'elle veut viser.

Carte Flex-XL: double le nombre de points de sa propre équipe pour cette mission.



Les équipes ne peuvent utiliser chaque carte qu'une seule fois. Arrondissez à l'unité supérieure si une équipe obtient un nombre de points impair à cause d'une carte mise en jeu.



Flexiliste

La flexiliste est un document pour suivre l'**avancement** du jeu. Les joueurs doivent eux-mêmes compléter la flexiliste après chaque mission.

Affichez une flexiliste à côté des fleximètres. Cela vous permet ainsi qu'aux professeurs et aux élèves d'avoir un aperçu des missions déjà effectuées. Affichez la seconde flexiliste dans la salle des professeurs. Notez sur les deux documents les noms des professeurs participants à côté des mission(s) dont ils se chargent.



C'est plus motivant d'entamer immédiatement la 1^{ère} mission après l'introduction du jeu. En tant que superviseur, c'est une bonne idée d'organiser vous-même la 1^{ère} mission. Suggestion: commencez par la mission «Définition des TMS».

4. SUIVI DU JEU

Suivez le jeu à l'aide des flexilistes dans la salle de classe et dans la salle des professeurs.

Au cours du jeu, motivez les professeurs participants et les élèves à effectuer les missions. Renseignez-vous sur l'avancement d'une classe dans le jeu et intéressez-vous aux scores sur le fleximètre.

5. FIN DU JEU

Moment final

Lorsque toutes les missions ont été accomplies, il est intéressant de prendre un moment pour clôturer le jeu. Félicitez l'équipe gagnante et remerciez tout le monde pour leur engagement. Utilisez les questions suivantes pour la conclusion du jeu:



Qu'avez-vous pensé du jeu?

Quelles missions vous ont (moins) plu?

Qu'est-ce qui vous a marqué? Que retenez-vous des missions?

Qu'est-ce que vous ne saviez pas encore? Qu'avez-vous appris?

Avez-vous appris des techniques pratiques ou des trucs et astuces utiles?

Allez-vous l'appliquer au quotidien? Comment?



Les suggestions les plus réalistes de la part des joueurs pour les missions «Organisation du travail» et «Maintenir l'ordre» peuvent être présentées à la direction.

Mail de remerciement

A l'issue du jeu, envoyez ce mail de remerciement aux professeurs participants:

Chère/cher collègue,

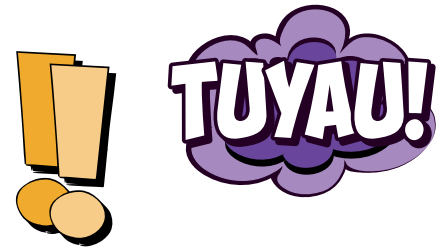
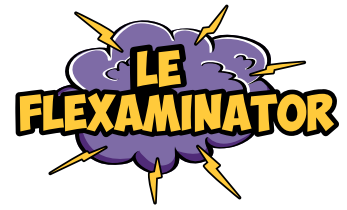
Cela me réjouit que vous ayez participé au jeu «Le Flexaminator». Le jeu est maintenant terminé, mais ce serait une bonne idée de continuer à prêter attention au thème des TMS. Nous contribuerons ainsi à la prévention des TMS.

En annexe, vous trouverez une image du Flexaminator avec les bulles de texte. Vous pouvez placer ces images lors d'un examen ou sur une fiche de travail ou encore les afficher dans la classe. Nous rappelons ainsi les risques des TMS à nos élèves.

Si vous avez encore de chouettes suggestions pour prévenir les TMS dans notre école, je suis à votre écoute.

D'avance merci!

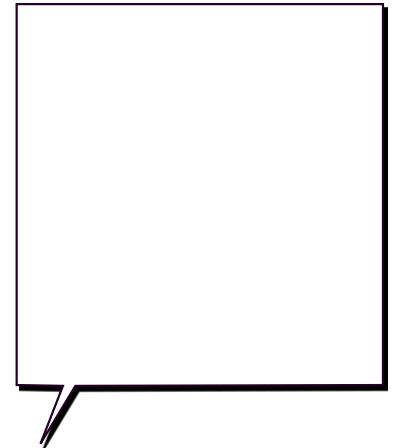




ES-TU (ENCORE) ASSIS CORRECTEMENT?



C'EST LE MOMENT DE BOUGER!



6. EVALUATION

Souhaitez-vous donner votre opinion sur le jeu? Positif ou négatif, nous sommes à votre écoute!
Ou votre école souhaite-t-elle encore plus d'informations sur la prévention des TMS?

N'hésitez pas à contacter le Service public fédéral Emploi, Travail et Concertation sociale, Direction générale Humanisation du travail.

E-mail: hut@emploi.belgique.be

Tél.: 02 233.42.07

Rue Ernest Blerot 1

1070 Bruxelles

