

# 4. AMENAGEMENT DE L'ENVIRONNEMENT

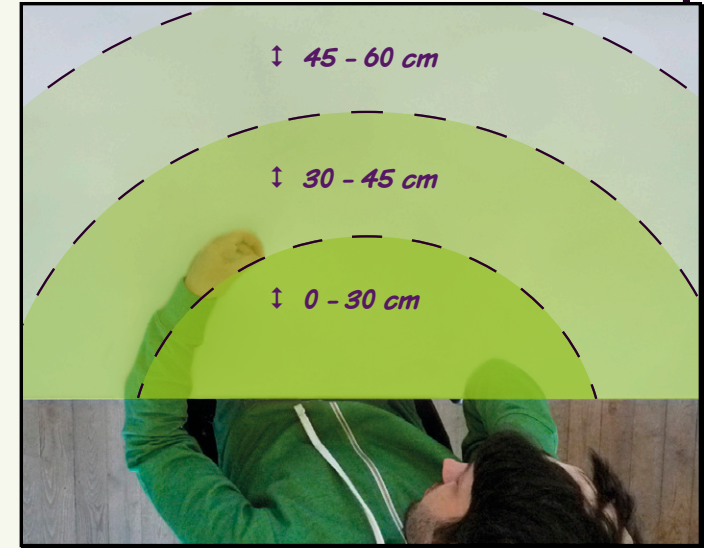
## MISSION - PARTIE 1

Expliquez qu'il est aussi important de réaménager son environnement si l'on veut éviter les TMS. La partie 1 de la mission traite de la distance d'atteinte horizontale.

## SOLUTION - PARTIE 1

OBJETS	DISTANCE	EXPLICATIONS
Livre d'étude	0 - 30 cm	Il consulte sans cesse son livre d'étude.
Ordinateur portable	30 - 45 cm	Il utilise régulièrement son ordinateur portable pour faire une recherche.
Verre d'eau	30 - 45 cm	Il boit de temps à autre une gorgée d'eau.
Noix	30 - 45 cm	Il mange de temps à autre quelques dattes.
Smartphone	45 - 60 cm	Son smartphone se trouve tout près car il attend un appel. Il ne le regarde pas pour éviter d'être distrait.

La première équipe à disposer correctement les 5 objets gagne 5 points. L'équipe suivante avec une réponse totalement correcte gagne 4 points, et ainsi de suite. L'équipe qui y parvient en dernier, gagne 1 point. Après la partie 3, tous les points sont additionnés.



Dans le bureau du Flexaminator, tous les objets sont positionnés de façon optimale d'un point de vue ergonomique. Chaque objet a sa place spécifique. Il a sué sang et eau mais il ne devra plus jamais s'étirer trop loin, soulever une boîte beaucoup trop lourde ou même ramasser des clés. Car, un bon début, c'est déjà la moitié du travail accompli. Et quelques TMS en moins...

**LE FLEXAMINATOR**



### DURÉE

15 minutes

### A PRÉVOIR

- Fiche de travail: 'La distance d'atteinte horizontale'.
- Fiche de travail: 'La distance d'atteinte verticale'.
- A découper: 'Les paires'.

### PRÉPARATIFS

Imprimez pour chaque équipe les fiches de travail et une fois 'Les paires'. Découpez-les.

## DISCUSSION ULTÉRIEURE PARTIE 1

Expliquez brièvement pourquoi il faut tenir compte d'une distance d'atteinte maximale.

Souvent utilisé: ↓ 0 - 30 cm	Régulièrement utilisé: ↓ 30 - 45 cm	Parfois utilisé: ↓ 45 - 60 cm
distance de confort	distance d'atteinte maximale	hors distance d'atteinte

Lorsque l'on dépasse la distance d'atteinte maximale, les muscles s'étendent au-delà de leur 'distance de confort'. Ceci peut provoquer des déchirures et des douleurs.



## MISSION - PARTIE 2

Il ne faut pas seulement penser à la distance d'atteinte horizontale, car la distance d'atteinte verticale est tout aussi importante.

Donnez aux équipes la photo d'une armoire vide avec 5 objets juxtaposés. Elles reçoivent aussi des informations générales à propos de l'aménagement optimal d'une armoire avec des objets. Les joueurs tentent de ranger au plus vite les 5 objets de la meilleure façon en notant le numéro de l'objet sur l'étagère qui lui conviendrait le mieux.

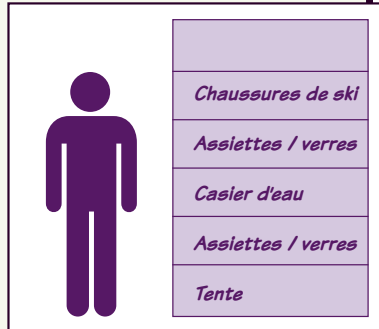


**Variante:** Pour une version plus active, répartissez la classe en 6 cases/étagères avec des craies ou de la ficelle. Les joueurs des équipes sont alors les objets et se positionnent au plus vite dans la bonne case.

## SOLUTION - PARTIE 2

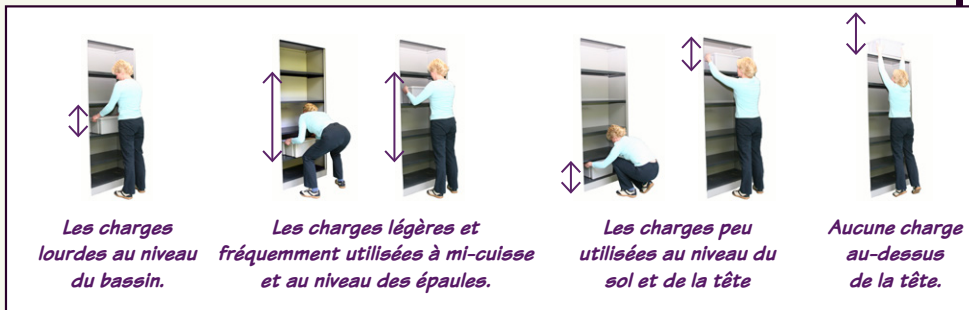
La première équipe à disposer correctement les 5 objets gagne 5 points. L'équipe suivante avec une réponse totalement correcte gagne 4 points, et ainsi de suite. L'équipe qui y parvient en dernier, gagne 1 point.

Après la partie 3, tous les points sont additionnés.



## DISCUSSION ULTÉRIEURE - PARTIE 2

Expliquez brièvement pourquoi il faut tenir compte d'une distance de confort verticale.



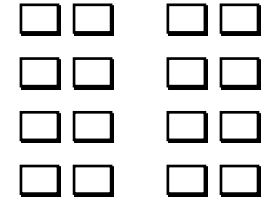
Lorsqu'on dépasse la distance de confort verticale, à cause de l'effet de levier, le risque de déchirures aux muscles et articulations s'intensifie.

## MISSION - PARTIE 3

Posez les 16 cartes avec l'image vers le haut, comme ceci. À gauche se trouvent les petits travaux, à droite les outils.

Les joueurs se tiennent debout autour de la table. Ils essaient en équipe de former le plus de paires possibles d'outils et de petits travaux. L'équipe qui commence tente de former une paire avec une carte des outils et une carte des petits travaux. C'est ensuite au tour d'une autre équipe. Chaque paire vaut 1 point.

*petits travaux*    *outils*



**Variante:** Pour plus de difficulté, posez les cartes avec l'image vers le bas et mélangez les outils et les petits travaux.

## SOLUTION ET DISCUSSION ULTÉRIEURE - PARTIE 3

OUTILS	PETITS TRAVAUX	DISCUSSION ULTÉRIEURE
Plan incliné	pour le remplissage des caisses de fruits	Grâce au plan incliné, on a une meilleure vision et on évite une flexion excessive de la nuque.
Lit réglable	pour les soins	Ainsi, on peut travailler à une hauteur confortable.
Escabeau	pour la haie	
Échancrure armoire	pour la préparation des repas	Ainsi, on peut se tenir plus près du plan de travail et éviter l'inclinaison en avant du dos.
Grappin	pour les papiers	Grâce à l'outil, la courbure du dos est limitée/évitée
Panier à linge sur pieds	pour étendre le linge	
Tréteau	pour scier le bois	
Aimant	pour ramasser des clous	
Pelle à manche	pour balayer les ordures	

## DISTRIBUTION DES POINTS

Additionnez les points des parties 1, 2 et 3. L'équipe avec le plus de points gagne 5 points sur le fleximètre. La 2<sup>ème</sup> équipe gagne 4 points. La 3<sup>ème</sup> équipe 3 points, la 4<sup>ème</sup> équipe 2 points et l'équipe avec le moins de points gagne 1 point sur le fleximètre. En cas d'ex-aequo, les équipes partagent la même position et gagnent un nombre égal de points.