

# MISSION COIFFEUR

*Bien que sa chevelure bien fournie soit la carte de visite du Flexaminator, il est obligé d'aller chez le coiffeur de temps à autre. Il est détendu car les coiffeurs s'occupent bien de lui mais eux ne s'occupent pas bien d'eux-mêmes.*

**LE FLEXAMINATOR**



## DURÉE

20 minutes

## A PRÉVOIR

- 10 chaises
- A découper: 'Brushing - coupe - shampooing'.
- A découper: 'Aides'.
- A découper: 'Postures de coiffeur'.

## PRÉPARATIFS

- Imprimez et découpez les documents nécessaires.
- Prévoyez une salle avec au moins 10 chaises.

MISSION COIFFEUR 1/2

## MISSION - PARTIE 1

Alignez 10 chaises. Demandez aux équipes de prendre 10 objets (ex. gommes, trousse...) et de se mettre debout devant les chaises. Posez-leur la question 'Combien de coiffeurs sur 10 souffrent de douleur à la nuque?'. Pour chaque coiffeur qui aurait mal à la nuque, les joueurs placent un objet par chaise. Chaque chaise occupée représente un coiffeur avec des douleurs. Faites en de même pour la question: 'Combien de coiffeur ont mal au dos?'.

## SOLUTION - PARTIE 1

- Coiffeurs avec des problèmes de nuque: 4/10  
Les équipes qui font la bonne estimation gagnent 1 point.
  - Coiffeurs avec des problèmes de dos: 3/10  
Les équipes qui font la bonne estimation gagnent 1 point.
- Il y a donc 2 points à gagner dans cette 1ère partie. Retenez le score pour plus tard.

## DISCUSSION INTERMÉDIAIRE - PARTIE 1

Le but de cette mission est de visualiser le nombre de coiffeurs souffrant de TMS. Accentuez le fait que tout le monde y est exposé et qu'une bonne posture est donc primordiale.

## MISSION - PARTIE 2

Posez la question: 'Quelle est la position de travail idéale lorsqu'on lave les cheveux de quelqu'un?'. Les équipes prennent la position idéale selon eux. Faites la même chose avec la question 'Quelle est la position de travail idéale lorsqu'on coupe les cheveux de quelqu'un?'.

## SOLUTION - PARTIE 2

Les équipes qui adaptent une position de travail correcte, reçoivent un point. Il y a donc 2 points à gagner pour cette 2<sup>ème</sup> partie. À la fin de la mission, les points de toutes les parties sont additionnés.

### LAVAGE



Les mains à hauteur des coudes. Les épaules sont détendues.

### COUPE



Évitez de garder les coudes au-dessus du niveau des épaules. Les mains se trouvent de préférence à hauteur des épaules et de la poitrine. Les épaules sont détendues.



## DISCUSSION INTERMÉDIAIRE - PARTIE 2

Demandez aux élèves pourquoi ces positions de travail sont idéales.

Rester longtemps dans une position avec les bras situés au-dessus des épaules est très accablant et augmente le risque de TMS. Il est donc important d'adopter une position de travail dans laquelle les épaules sont détendues.

## MISSION - PARTIE 3

Lors de la dernière partie de la mission, on joue à une variante de pierre-papier-ciseaux, notamment 'brushing-coupe-shampooing'. En guise de rappel, affichez les images à un endroit visible.

Les joueurs se promènent et interpellent un joueur d'une autre équipe. Le duo joue au jeu 'brushing-coupe-shampooing'. Les joueurs mettent les mains derrière le dos et disent: 'brushing-coupe-shampooing'. Ensuite, ils montrent simultanément la main droite dans une certaine position:



*Le brushing l'emporte sur la coupe: la coupe n'est bien finie qu'après le brushing.*



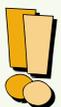
*La coupe l'emporte sur le shampooing: une longueur différente est un plus grand changement pour les cheveux qu'un shampooing.*



*Le shampooing l'emporte sur le brushing: le brushing des cheveux est gâché par l'eau.*

Si un joueur gagne 3x, il vient vous voir et peut piocher une carte, les yeux fermés. Ce sont 2 images: une posture de coiffeur ou une image d'aide.

Les images d'aide valent 1 point. Avec les images des postures de coiffeur on peut gagner 2 points.



Pour ces images, le joueur doit indiquer la bonne posture parmi les 2 postures. Uniquement si la réponse est correcte, son équipe gagne 2 points. Si la réponse est fautive, son équipe ne gagne pas de points et l'image reste disponible pour les autres joueurs.

## SOLUTION & DISCUSSION INTERMÉDIAIRE - PARTIE 3

Parcourez les images d'aides et des postures de coiffeur. Résumez comment les aides peuvent prévenir les TMS et pourquoi les mauvaises postures intensifient le risque de TMS.

- **Chariot de travail:** Un chariot est très pratique pour ranger les ciseaux, peignes, brosses, etc. Le chariot doit avoir une hauteur suffisante (95 – 105 cm) pour éviter de se pencher en avant.
- **Ciseaux spéciaux & anneaux en caoutchouc:** Certaines paires de ciseaux possèdent des caractéristiques qui permettent de conserver une position neutre du poignet lors de la coupe.
- **Sièges à pompe:** Choisissez de préférence un siège à pompe avec une force maximale de 10kg pour un client de 100kg.
- **Siège du coiffeur:** Le siège du coiffeur doit permettre aisément l'alternance entre le travail assis et debout. De cette façon, vous pouvez toujours adopter la meilleure attitude.
- **Sièges pour enfant:** Pour les enfants de moins de 1.15m un siège spécifique est nécessaire. Cela empêche une flexion inutile.

Passage 'Pourquoi les mauvaises positions augmentent le risque de TMS?'

ERREURS	ERREUR SUR LA PHOTO
1A	La position du coude gauche est trop haute.
2B	Position du corps trop inclinée.
3A	Le poignet n'est pas en position neutre.
4A	Chaise trop haute, donc le dos est trop incliné.
5A	Trop éloigné du bac de lavage, donc position du corps trop inclinée.
6B	Tronc tourné.

Pour plus d'informations, consultez la brochure du SPF Emploi, Travail et Concertation sociale: Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) pour le coiffeur.

## DISTRIBUTION DES POINTS

Les points de toutes les parties sont additionnés. L'équipe avec le plus de points gagne 5 points sur le fleximètre. L'équipe suivante gagne 4 points. La 3<sup>ème</sup> équipe gagne 3 points, la 4<sup>ème</sup> équipe 2 points. La dernière équipe gagne 1 point sur le fleximètre.