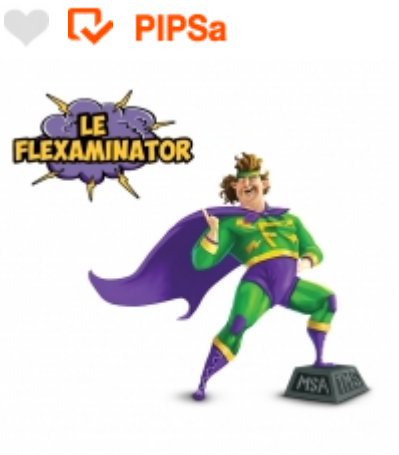
PIPSa
Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

Le Flexaminator

2015 - fiche modifiée le 23 février 2016



Un jeu et des fiches d'activités pour sensibiliser à l'importance d'une bonne posture et à la prévention des troubles musculosquelettiques.

Support	Kit pédagogique
Âge du public	De 16 à 18 ans
Thèmes associés à cet outil	Corps, Troubles musculosquelettiques (TMS)
Obtention	Téléchargeable
Participants	De 10 à 30
Prix	Gratuit

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

Tout le matériel pour jouer (cartes à découper, fiches, graphiques, etc.) est téléchargeable :

- Liste des fichiers à imprimer
- **Le jeu complet** (PDF, 28,1 Mb)

Concept :

Jeu informatif pour sensibiliser les jeunes (3ème cycle de l'enseignement secondaire) à l'importance d'une bonne position et aux risques qu'entraînent le développement des troubles musculosquelettiques (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.

Lors de ce jeu, les joueurs reçoivent des informations au sujet des TMS et de leur prévention. Ils poursuivent le même but que le **Flexaminator,** qui lutte pour une plus grande flexibilité (souplesse) et contre les risques provoqués par les TMS. Il le fait de façon légèrement maladroite, donc un peu d'aide ne lui ferait pas de mal.

Les joueurs s'affrontent en équipes lors de différentes missions. L'équipe qui gagne le plus de points et qui obtient le meilleur score sur le " **fleximètre**", l'emporte. Ces joueurs peuvent alors s'appeler des "**Flexperts**" et deviennent ainsi eux-mêmes des ambassadeurs de la lutte contre les TMS.

Objectifs

• Informer et sensibiliser sur les troubles musculosquelettiques (TMS)
• Apprendre à reconnaître des situations où le risque de développer des TMS est élevé.
• Motiver et stimuler l'adoption des bonnes postures, gestes, techniques et aides pour la prévention des TMS.

Conseils d'utilisation

Toute personne qui s'intéresse au thème peut jouer le rôle du **coordinateur de jeu**. Par exemple: un membre du centre PMS, le professeur d'éducation physique, le professeur de sciences ou les professeurs de pratique.

Avant de démarrer le jeu, le coordinateur parcourt le dossier "Pour le coordinateur de jeu", un fil conducteur qui lui fait découvrir, étape par étape, le côté pratique et le contenu du jeu.

Le coordinateur de jeu n'est pas censé accompagner lui-même toutes les missions du jeu. Il est néanmoins conseillé qu'il se charge de l'introduction du "Flexaminator" aux joueurs, ainsi que de la 1ère mission.

Bon à savoir

"Le Flexaminator" a été réalisé par le Centrum Informatieve Spelen (C.I.S.) (De Aanstokerij en 2016) à la demande de la Direction générale Humanisation du Travail du SPF Emploi, Travail et Concertation sociale. Il existe aussi en NL.

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

SPF Emploi, Travail et Concertation sociale
Rue Ernest Blerot 1
1070 - Bruxelles
Belgique
02 233 42 07 - hut@emploi.belgique.be
http://www.emploi.belgique.be

Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé
+32 (0)4 279.50.52 - promotion.sante@clps.be
http://www.clps.be
Catalogue : http://www.clps.be/outils-pédagogiques

Centre Bruxellois de Promotion de la santé
+32 (0)2 639 66 88 - info@cbps.be
https://cedosb.be

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme
+32 (0)85 25 34 74 - info@clps-hw.be
http://www.clps-hw.be

Centre local de promotion de la santé de Namur
+32 (0)81 75 00 46 - info@clpsnamur.be
http://www.clpsnamur.be
Catalogue : http://www.clps-namur.be/documentation/

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - anastasia@province.namur.be
Catalogue : http://anastasia.province.namur.be

L'avis de PIPSa

Appréciation globale :

Les TMS constituent une problématique de santé préoccupante (2ème cause d'incapacité en Belgique), pour les femmes comme pour les hommes. Si les jeunes ne font pas partie de cette statistique, il peut être important de les sensibiliser avant leur entrée dans le monde professionnel. La pertinence de la thématique de cet outil est donc très grande, en particulier pour l'enseignement technique et professionnel. Au-delà des jeunes, il peut informer et sensibiliser des professeurs à la problématique et leur permettre de sensibiliser leurs élèves à prendre en compte les risques dans leur future profession.

L'outil fournit un support complet, bien structuré et particulièrement accessible car téléchargeable pour fédérer plusieurs professeurs autour d'un projet. Même s'il est affirmé ludique, le support reste essentiellement informatif et les procédés pédagogiques utilisés restent assez éloignés des réalités de grands adolescents/jeunes adultes (textes à trous, check list, mimes, …), de même que le personnage de super héros et le comptage des points. L'approche des TMS – même si elle se réalise par des activités pédagogiques diversifiées – reste descendante et centrée sur les connaissances. Certains éléments de vocabulaire semblent fort complexes pour les jeunes.

Les jeunes ne sont pas sollicités par rapport à leur vécu, leurs stages (coiffure, travaux de bureau, manutention), leur ressenti du corps qui est la seule voie pour comprendre vraiment et intégrer l'expérience. Les missions proposées peuvent cependant stimuler l'acquisition de bonnes pratiques si les pistes pédagogiques sont concrétisées par l'enseignant (ex : ranger de vrais objets dans une vraie armoire).

La démarche manque d'approche globale : elle reste centrée sur les facteurs de risque, impose des choix binaires et normatifs, oublie de faire le lien avec le conseiller en prévention dans l'école et le cours de gym, l'activité physique et les mouvements utiles pour soulager les TMS.

Il aurait été intéressant de pouvoir contextualiser la problématique des TMS pour ce public spécifique (données chiffrées, type de TMS, …) et faire du lien avec d'autres ressources utiles, notamment le site www.preventiondestms.be réalisé par le même promoteur.

Objectifs :

- Connaître le lien entre mauvaises postures et troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Connaître et comprendre les postures qui protègent des TMS
- Motiver les professeurs de pratique professionnelle à faire de la prévention des TMS

Public cible :

- 16-18 ans enseignement technique et professionnel
- Pour les conseillers en prévention dans les écoles (qui pourrait être le coordinateur) ou les PSE

Utilisation conseillée :

- Concrétiser au maximum les missions proposées par des expériences réelles (ex : mettre des vrais objets dans une vraie armoire)
- Proposer un projet d'école, en collaboration avec différents professeurs (prof gym, informatique, pratique professionnelle, sciences, …) autour du coordinateur qui pourrait être l'un d'entre eux ou le conseiller en prévention.
- Réinventer/recréer les missions à partir du vécu des élèves, de leurs expériences personnelles ou vécues en stage ou activités en dehors de l'école
- Fragmenter/moduler et réaliser les missions proposées selon les besoins décelés dans l'école

Critères d'évaluation :

Cohérent ★★★☆
Attractif ★★☆☆
Interactif ★★☆☆
Soutenant pour l'utilisateur ★★★☆
Soutenant pour la prom. de la santé ★★☆☆

Temps de préparation :

Points forts :

Pertinence de la thématique pour les jeunes de l'enseignement technique et professionnel

Points d'attention :

A développer dans le cadre dun projet d'école, en collaboration avec différents professeurs

Sujets abordés :

Corps, Troubles musculosquelettiques (TMS)

Date de l'avis : 21 janvier 2016

L'avis des utilisateurs

marcel ★★★★☆
publié le 25 mars 2016 à 11h44 par Visiteur

mieux vaut prendre le temps de parcourir toutes les fiches et les quelques règles. Jeu - le 1er sur le sujet selon moi - très intéressant et enrichissant en matière de prévention (maux de dos et autre TMS). Le jeu peut démarrer par différents chapitres, selon l'envie. A conseillé !