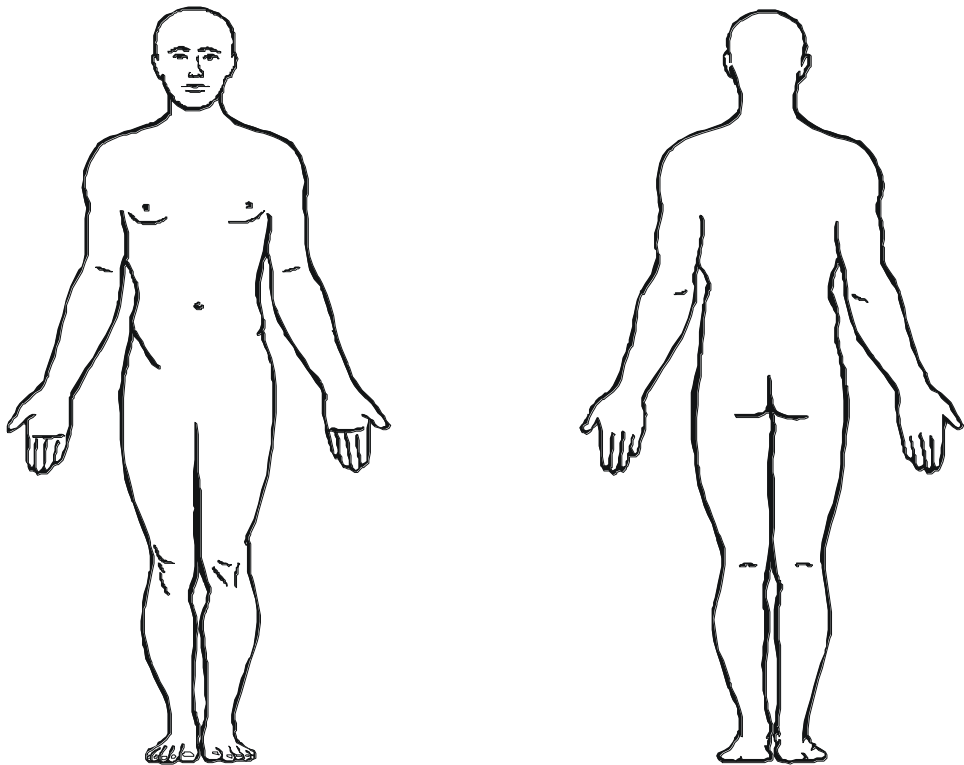


DÉFI ACTIVITÉ PHYSIQUE ET STRATÉGIES : CAHIER DE L'ÉLÈVE

A. Zones du corps qui travaillent le plus physiquement

Sur le schéma ci-dessous, identifie une ou deux régions du corps avec lesquelles tu travailles le plus physiquement lorsque tu es en stage.

Ensuite, décris dans le tableau quelle est la tâche pour laquelle tu as cette activité physique plus importante (s'il y a plusieurs tâches, tu peux toutes les noter dans le tableau).



Tu ressens de la fatigue, des courbatures voire des douleurs aux bras, aux jambes...

Lorsque tu portes des caisses pour les mettre dans les rayons, ce sont tes bras et ton dos qui travaillent le plus.

Décris la tâche (ou les tâches) concernées

Décris la tâche (ou les tâches) concernées

B. Mouvements et postures

Choisis la tâche pour laquelle ton activité physique est la plus importante parmi les tâches que tu as décrites dans le tableau de la page 1. Pour cette tâche, coche les mouvements et les postures associées.

TA TÂCHE : _____

Mouvements ou postures	✓
Se pencher en avant pour attraper quelque chose au sol (ou qui est plus bas que ses genoux)	
Travailler avec les bras au-dessus des épaules	
Forcer sur des outils à main (marteau, pince, etc.)	
Utiliser un outil ou une machine qui vibre	
Manutentionner du matériel ou des produits :	
▪ Lourds	
▪ Instables	
▪ Volumineux	
▪ Qui n'ont pas de prises	
▪ Très fragiles	
▪ Emballés dans un mauvais état	

Mouvements ou postures	✓
Marcher souvent et sur de longues distances	
Travailler toujours dans la même position pendant de longues heures :	
▪ Assis	
▪ Debout	
Répéter constamment le même mouvement	
Lequel :	
Ton exemple 1 :	
Ton exemple 2 :	
Faire son travail dans un endroit très froid	

Manutentionner, ça signifie soit porter un objet dans ses mains, soit déplacer un matériel en le poussant ou en le tirant (exemples : chariot, transpalette).

C. Déterminants

Reprends la tâche que tu as choisie précédemment à la page 2 et complète les tableaux ci-dessous en remplissant les déterminants pour cette tâche (dans chacune des catégories de MÉTIER).

TA TÂCHE : _____

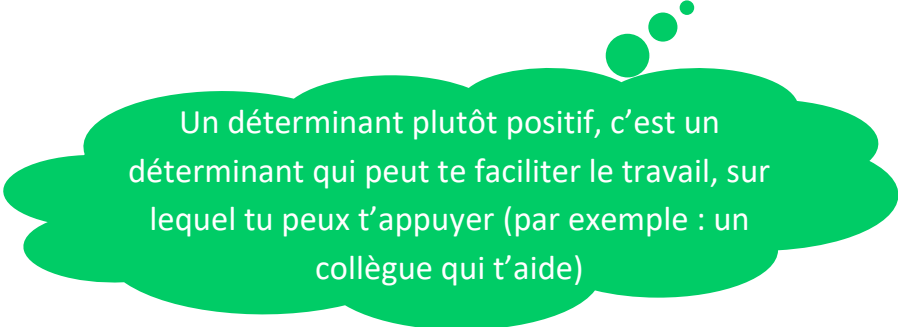
LES DÉTERMINANTS (catégorisés selon MÉTIER)

Matière et produits	<hr/> <hr/> <hr/>	• • • Avec quels produits est-ce que tu travailles?
Équipements	<hr/> <hr/> <hr/>	• • • Avec quelles machines, quels outils?
Tâche et exigences	<hr/> <hr/> <hr/>	• • • Combien par jour? Pour quand? Qui sont les clients?
Individu (Toi)	<hr/> <hr/> <hr/>	• • • Ici il faut décrire tes caractéristiques
Environnement de travail	<hr/> <hr/> <hr/>	• • • Où est ce que tu travailles? Est-ce qu'il fait froid? Chaud? Est-ce bruyant? Poussiéreux? ...
Ressources humaines	<hr/> <hr/> <hr/>	• • • Avec qui est-ce que tu travailles? Peux-tu expliquer le rôle de ces personnes pour la tâche que tu as choisie?

D. Déterminants plutôt positifs et plutôt négatifs

Parmi les déterminants que tu as identifiés précédemment avec MÉTIER (à la page 3):

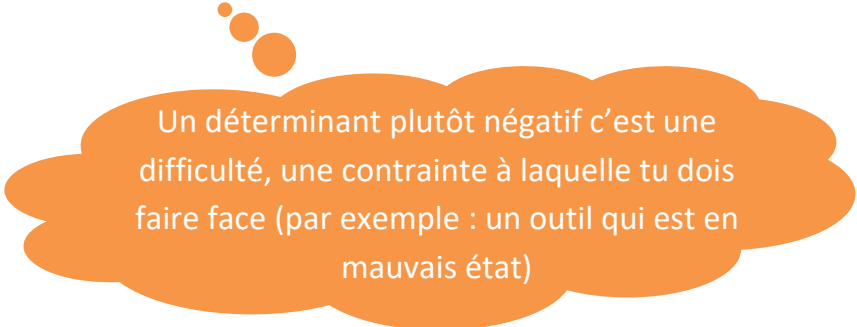
Est-ce qu'il y a des déterminants plutôt positifs ?



Un déterminant plutôt positif, c'est un déterminant qui peut te faciliter le travail, sur lequel tu peux t'appuyer (par exemple : un collègue qui t'aide)

Identifie les déterminants plutôt positifs et explique pourquoi ils te facilitent le travail?

Et est-ce qu'il y a des déterminants plutôt négatifs?



Un déterminant plutôt négatif c'est une difficulté, une contrainte à laquelle tu dois faire face (par exemple : un outil qui est en mauvais état)

Identifie les déterminants plutôt négatifs et explique pourquoi ils représentent une difficulté pour toi?

E. Stratégies et façons de faire

Est-ce que tu as développé des stratégies pour réussir à réaliser la tâche que tu as choisie précédemment (en page 2)?

Une stratégie c'est une façon de faire, des trucs que tu as trouvés pour arriver à réaliser ta tâche.

Une stratégie, ça peut te permettre de limiter ta fatigue, de gagner du temps...

TA TÂCHE : _____

Coche dans le tableau si tu as développé des stratégies qui te correspondent pour cette tâche et décris ces stratégies.

Stratégies	✓	Décris tes stratégies
Est-ce que tu as des stratégies quand il y a plus de travail à faire que d'habitude ? <p>Par exemple, s'il y a plus de produits à fabriquer, s'il y a plus de clients à servir...</p>		
Est-ce que tu travailles différemment ou de la même façon quand les produits changent? <p>Par exemple, est-ce que tu travailles de la même façon avec des gros produits et des petits produits? Est-ce que tu utilises toujours les mêmes outils ?</p>		

Stratégies	✓	Décris tes stratégies
<p>Est-ce que tu as des stratégies si le matériel que tu utilises d'habitude est en mauvais état ou cassé?</p>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Est-ce que tu as des stratégies lorsque tu as de la difficulté pour réaliser la tâche ?</p> <p>Par exemple, est-ce que tu demandes que quelqu'un t'aide pour la faire? Est-ce que tu demandes que quelqu'un te montre comment faire?</p>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Est-ce que tu as des trucs pour ne pas être trop fatigué quand tu réalises cette tâche?</p>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

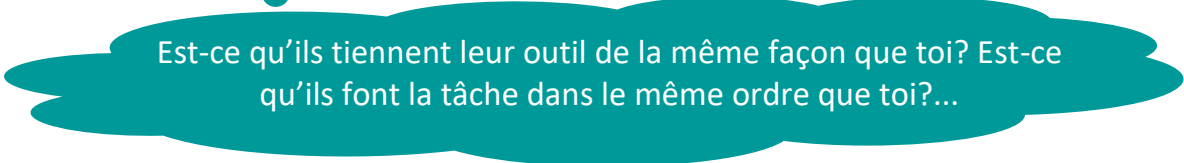
F. Consulter les collègues sur leurs stratégies

Cela prend du temps de développer des stratégies et parfois c'est difficile de trouver des trucs, cela demande aussi de l'expérience. Et puis les stratégies ne sont pas toutes efficaces. Par exemple, tu peux avoir trouvé un truc qui te fait gagner du temps mais qui te cause aussi plus de fatigue.

Pour une même tâche, il y a souvent plusieurs stratégies possibles. Le but de cette activité est de t'aider à développer de nouvelles stratégies en te basant sur l'expérience de tes collègues qui font le même travail que toi.

Tu vas donc consulter tes collègues de la manière suivante.

Tu vas d'abord les observer lorsqu'ils réalisent la tâche que tu as choisie à la page 2 pour essayer de remarquer s'il y a des choses qu'ils font différemment de toi.



Est-ce qu'ils tiennent leur outil de la même façon que toi? Est-ce qu'ils font la tâche dans le même ordre que toi?...

Tu vas ensuite choisir un de tes collègues et lui poser les 4 questions suivantes.

1. Comment il fait quand il y a plus de travail à faire que d'habitude ?

2. Est-ce qu'il travaille différemment lorsque les produits changent ?

3. Comment il fait si le matériel qu'il utilise d'habitude est en mauvais état ou cassé?

4. Comment il fait pour limiter sa fatigue lorsqu'il fait cette tâche?

G. Essayer de nouvelles stratégies et faire un retour en classe

Après avoir consulté ton collègue, tu pourrais essayer ces nouvelles stratégies pour voir celles qui te conviennent le plus. Ensuite, raconte en classe comment se sont passés ces essais.