

Projet de prévention santé publique

Les TMS chez les codeuses en Langue française Parlée Complétée (LfPC)

TPG UE 24.3

MK4

Anne Iger - Pauline Taillandier

CONSEILS SPECIFIQUES VISIO

1. Organisation générale et accessibilité numérique

Chaque groupe d'étudiants doit se répartir et alterner les rôles entre chacun(e). Bien prévoir :

- **1 animateur** : gère le flux de parole, montre les mouvements, donne les consignes et garde le contact visuel avec l'objectif de la caméra.
- **1 modérateur** : gère les aspects techniques (partage d'écran, micros), lance les sondages, surveille la mosaïque des caméras pour repérer d'éventuelles mauvaises postures, et gère les questions textuelles dans le chat.

1. Organisation générale et accessibilité numérique

Pour l’accessibilité et l’inclusion de tous.tes

- **Sous-titres automatiques** : penser à la fonctionnalité de sous-titrage en direct de la plateforme de visio (à indiquer aux participantes comment l'activer sur leur écran dès l'introduction).
- **Visibilité des visages et éclairage** : l'étudiant qui parle doit être parfaitement éclairé (source de lumière face à lui, pas de contre-jour) pour permettre une lecture labiale fluide. Sa bouche ne doit jamais être masquée par ses mains ou son micro
- **Sobriété visuelle** : pour vos supports, privilégiez un fond clair avec du texte foncé (fort contraste), une police sans empattement (type Arial ou Helvetica) en grande taille, et rappel : très peu de texte par diapositive

2. Quelques exemples de conseils / atelier

Atelier 1 Capacités musculaires	Atelier 2 Hygiène de vie	Atelier 3 Anticiper les douleurs	Atelier 4 Gérer son stress
- **miroir inversé** : mimer à l'envers (bras gauche pour bras droit) - **guidage vocal** : décrire précisément la consigne et/ou les sensations attendues - demander un recul suffisant par rapport à la webcam pour voir l'ensemble du buste et des bras des participantes - …	- privilégier les **sondages flash interactifs** pour dynamiser le contenu théorique - Éviter le monologue. **Faire parler le chat** en posant des questions ouvertes - …	- **S'approcher** au plus près **de la caméra** pour montrer les points de pression exacts et les repères anatomiques simples - **Utiliser le chat** pour que les participantes puissent s'exprimer sur les douleurs et inconforts - …	- **gestion de l'environnement sonore et visuel** : veiller à couper les micros des participantes pour la relaxation, fermer les caméras - **guider** d'une **voix calme**, lente, posée et plus proche du micro - …

Pour tous les ateliers, préparez vos scripts : introduction, développement et conclusion

4. Check list technique pour les entraînements du 29 septembre et le jour J

- Réservation (par nos soins) d’une salle d’enseignement : veiller à avoir un espace au calme, neutre, sans passage derrière soi, et ranger l'espace visible à l'écran
- S’assurer d’avoir une **bonne connexion Internet**
- Nous pouvons fournir **1 webcam** et apportons l’ordinateur (lien visio plateforme par nos soins)
- Si possible utiliser un **micro-casque ou un micro cravate** (le son d'ambiance d'un ordinateur portable capte trop les échos de la pièce)