

TELETRAVAIL

Conseil n°1 : Adoptez un rythme

Travailler chez vous, surtout si vous n'avez pas l'habitude et sur une période si longue, c'est un bouleversement ! Pour y faire face, notre premier conseil, c'est de planifier vos journées. Et votre semaine.

- Fixez-vous une heure de démarrage, des moments de pause, le matin et l'après-midi, une pause déjeuner et le moment où vous bouclez votre journée.
- Essayez au maximum que ces jalons horaires soient les mêmes chaque jour.
- Et surtout, déconnectez le soir et le weekend !
- Préparez-vous (presque) comme si alliez au bureau. Le pyjama n'est pas propice à l'ambiance studieuse et dynamique !

Conseil n°2 : Restez connecté à vos collègues

Le télétravail c'est aussi ne plus voir vos chers collègues... Plus de « bonjour » le matin, de « au revoir » le soir, de « on déjeune où ce midi ? », de pause-café collective... Pour autant, pas question de vous couper complètement. Des points réguliers pour échanger sur vos dossiers mais également de temps en temps un coup de fil, un mail, pourquoi pas un groupe sur une messagerie instantanée, une appli... Ça fait du bien et ça permet de faire vivre l'équipe.

Conseil n°3 : Aménagez votre espace et votre poste de travail

1/ Espace de travail

Seul, à deux, avec vos enfants... Quelle que soit la configuration de votre foyer, essayez d'avoir un espace de travail dédié. Et si vous êtes plusieurs, que chacun ait son propre espace.

Vous avez des enfants ? Difficile de faire comprendre, surtout aux plus petits, qu'ils ne doivent pas vous déranger. Par exemple un système signalétique comme un foulard sur la porte signifiant ne pas déranger ou un signe que vous faites à son entrée dans la pièce, peut indiquer si vous êtes libre ou occupé.

2/Ergonomie du poste de travail

Essayez d'aménager votre poste de travail de la façon la plus ergonomique possible.

La plupart d'entre vous travaillent sur ordinateur portable. Essayez d'être vigilants à la façon de s'installer.

Ce type de position risque de générer des douleurs ostéoarticulaires (en particulier au niveau de la nuque et des épaules) voire des troubles musculosquelettiques.
Schéma ci-contre

Vous trouverez ci-dessous des pistes d'aménagement pour adapter au mieux l'environnement de travail.



- Installez l'ordinateur sur une table.
- Privilégiez l'utilisation d'une souris et d'un clavier externe qui encouragent l'adoption d'une position correcte.
- Si possible, utilisez un écran externe, positionné à environ une longueur de bras de vous.
- Sinon surélevez votre ordinateur portable afin que le haut de l'écran soit à hauteur des yeux. Pour cela vous pouvez le poser sur des ramettes de papier, des livres... Pour information, il existe aussi des rehausseurs intégrant ou non un porte document.
- Placez l'ensemble bien face à vous (si vous placez l'écran sur le côté, vous risquez d'être en torsion la plupart du temps).
- Positionnez-vous perpendiculairement aux fenêtres afin d'éviter reflets et éblouissements

○ **Faites des pauses !**

Changez régulièrement d'activité pendant 15 mn toutes les 2 heures, ou 5 mn toutes les heures en cas d'activité intense. Pensez à cligner des yeux et à regarder au loin régulièrement.

○ **Bougez ! Faites des mouvements !**

- doigts entrelacés, étirez vos bras vers le haut puis vers l'arrière,
- rotations lentes de la tête puis des épaules,
- bras tendus, faites des rotations des poignets,
- étirez vos jambes, faites des rotations des chevilles,
- ramenez un genou vers vous puis l'autre,
- levez-vous, marchez, étirez-vous.

Conseil n°4 : Faites de l'exercice physique

Indispensable pour garder la forme, l'activité physique doit aussi faire partie de votre planning quotidien ! Il est tout à fait possible de bouger chez soi.

Quelques idées :

- Mettez la musique et dansez !
- Testez les applis et chaînes dédiées...
- Testez le programme d'entraînement proposé par le SUAPS (cf encart ci-dessous)

Conseil du SUAPS : Prenez soin de vous

Faites du sport !

Pour vous aider à maintenir votre condition physique dans ce contexte difficile, les professeurs du Service universitaire des activités physiques et sportives ont concocté un petit programme d'entraînement.

Téléchargez, dans le bloc ci-contre, ce programme ludique à faire chez soi. Il est adapté à tous les niveaux, que vous soyez sportif débutant ou confirmé.

Prenez le temps de bien le lire, de vous l'approprier et d'en comprendre les principes.

Les enseignants d'EPS restent disponibles pour échanger si besoin (leurs adresses électroniques sont indiquées dans le document).

Cette période peut être l'occasion de prendre davantage le temps de s'occuper de soi et de ceux qui nous entourent. Vous pouvez également faire des séances en visio via des applications consacrées ou entraîner dans ce projet des personnes de votre entourage.

<https://www.univ-montp3.fr/fr/file/42915/download?token=PV5rPb32>