


Le projet Shift pour lutter contre la sédentarité

Un appareil horaire qui lutte contre la sédentarité.

 Difficulté **Moyen**

 Durée **5 heure(s)**

 Catégories **Bien-être & Santé, Maison**

 Coût **20 EUR (€)**

Sommaire

Introduction

Video d'introduction

Étape 1 - Matériaux.

Étape 2 - Outils.

Étape 3 - Découpe laser.

Étape 4 - Peinture (Facultatif).

Étape 5 - Réalisation du carré d'emboîtement.

Étape 6 - Accrochage du mouvement quartz à la plaque centrale.

Étape 7 - Mise en place du carré d'emboîtement.

Étape 8 - Diminution des disques en épaisseur.

Étape 9 - Ajustage du trou central d'accroche des disques.

Étape 10 - Taraudage des perçages destinés aux vis.

Étape 11 - Ajustage des parties d'assemblage (Astuce).

Étape 12 - Pliage de la pièce contour (Astuce).

Étape 13 - Positionnement des disques.

Étape 14 - Réalisation et fixation de la bride.

Étape 15 - Installation de la pile et mise à zéro de l'appareil.

Étape 16 - Utilisation.

Commentaires

Introduction

Arête de déplacer ta souris, et transfère ton corps à l'extérieur.

Shift, tu a pensé qu'il s'agissait de la touche Maj de ton ordinateur! En réalité, Shift est un objet qui prend à contre-pied le monde d'aujourd'hui, toujours plus connecté, toujours plus dans le travail. Ces pratiques de notre monde actuel s'intensifient et font croître le stationnement corporel des individus. Il n'est plus rare, de passer deux, trois, voire quatre heures fléchies sur un siège à son ordinateur. Cependant, cette sédentarité accrue amène à des problèmes de santé physique comme mentale: le mal de dos, les fourmis dans les jambes, le mal de tête, ou encore l'isolement.

Le concept Shift va t'aider à réduire ces points néfastes aux quotidiens. Premièrement, parce que cet objet est disponible via l'espace public Wikifab, le site collaboratif de création d'objets en tout genre disponible à tous. Tu pourras y retrouver toutes les informations nécessaires pour réaliser toi-même cet objet (Make it! By you! For you!). Tu vas donc avoir premièrement une activité manuelle qui égayera une partie de ta journée. De plus, tu vas également devoir sortir, pour rencontrer de nouveaux lieux et de nouvelles personnes (renseigne-toi sur le fablab le plus proche de chez toi) pour la réalisation de Shift.

Mais c'est surtout, et avant tout, pendant l'utilisation de ton objet que tu vas réellement pouvoir bénéficier de tous ces avantages. Lorsque tu commenceras à t'asseoir, tu aligneras la petite tête (sur le disque) avec le corps du personnage (sur le cadran). Après une heure de travail, d'ordinateur, de stagnation dans le canapé ou le fauteuil, elle t'indiquera qu'il est temps de te lever et d'aller faire un tour dehors. Et oui! fini d

regarder des séries sur un temps illimité, tu pourras maintenant te rendre compte du temps que tu fait passer à ton corps a rester immobile, grâce à ce minuteur.


Mais ce n'est pas tout, puisque après dix à douze minutes, la tête plus ample te notifiera que ton moment de déambulation a été suffisant. Tu seras donc en meilleur santé et avec plus de vitalité.

Shift va te faire bouger par petite répétition tout au long de ta journée et dans le lieu que tu souhaiteras grâce à son format réduit et à sa manière qui le rend nomade.

En plus, si tu casse une de ces pièces, ou que l'une d'entre elle viens à s'usé tu pourras toujours la remplacer et l'assembler de nouveau en reprenant les étapes de fabrication directement disponible par le QR-code au dos. Tu pourras donc aussi partager se tutoriel a tes amis de façon très simple, pour que eux aussi, viennent à le réaliser et l'améliorer.

Matériaux

Outils

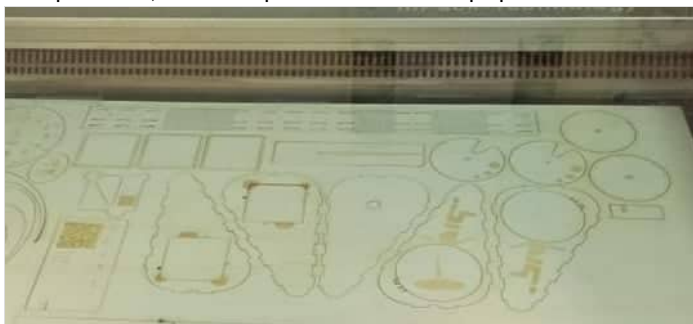
 Le_projet_Shift_pour_lutter_contre_la_s_dentarit_Dossier_ressource_d_coupe_laser.png

Étape 1 - Matériaux.

Étape 2 - Outils.

Étape 3 - Découpe laser.

Télécharge le fichier ressource sur cette page web, puis utilise une découpeuse laser pour réaliser les formes que tu auras besoin. Il te faudra pour cette réalisation, une plaque de bois d'épaisseur 3mm. Une fois découpé, vérifie bien que chaque pièces se désolidarise du brut. Si ce n'est pas le cas, relance la procédure de découpe pour réaliser un second passage. Enfin, récupère chacun des éléments.



Étape 4 - Peinture (Facultatif).

Viens peindre de la couleur de ton choix, les différents éléments avec de la peinture acrylique. Attends environ une à deux heures que l'ensemble soit sec. Évite également de peindre les parties servant à l'assemblage de l'ensemble, ou tu risquera de ne plus pouvoir emboîter les composants entre eux.



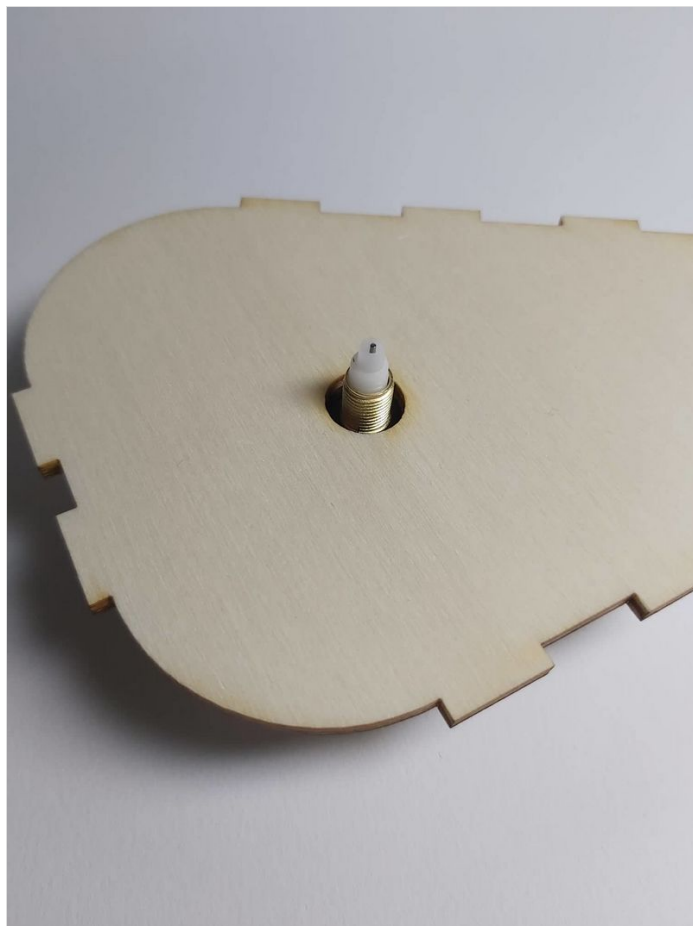
Étape 5 - Réalisation du carré d'emboîtement.

Vérifie tout d'abord que ton mouvement d'horloge quartz puisse entrer à l'intérieur des carrés, Puis, colle les trois carrés ensemble en les superposant.



Étape 6 - Accrochage du mouvement quartz à la plaque centrale.

Dévisse l'écrou et retire la rondelle fournis sur le mouvement. Passe les canons d'aiguilles à travers le trou de la plaque. Repositionne la rondelle et l'écrou et viens serrez l'ensemble à l'aide d'une pince plate. Vérifie toutefois, que le mouvement reste parallèle par rapport à la plaque.





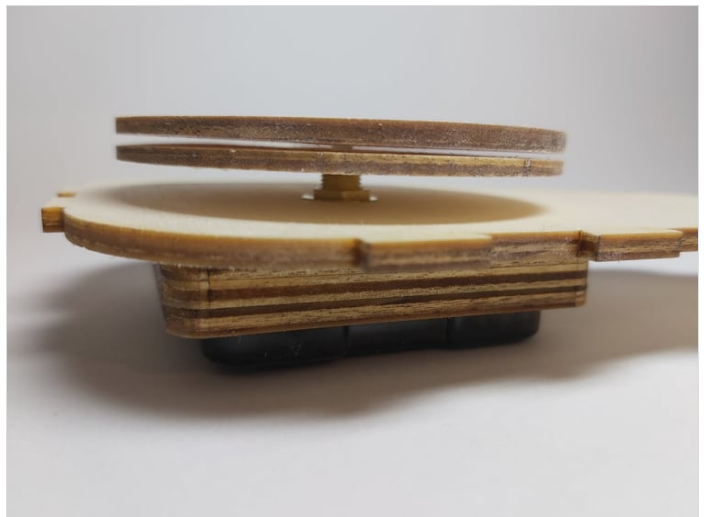
Étape 7 - Mise en place du carré d'emboîtement.

Viens fixer le carré d'emboîtement autour du boîtier du mécanisme afin qu'il ne puisse pas bouger au court de l'utilisation de ton objet. Applique de la colle entre ce dernier et la plaque centrale puis laisse secher.



Étape 8 - Diminution des disques en épaisseur.

Avec un papier de ponçage à grain fort, viens frotter le verso des deux disques contre celui-ci afin de les diminuer en épaisseur. Vérifie ensuite, qu'il y aura un écart suffisant entre les deux, mais aussi entre le disque inférieur et le mécanisme (au niveau du filetage surtout). De cette façon les disques et le mécanisme ne s'abîmeront pas au moment de l'utilisation.



Étape 9 - Ajustage du trou central d'accroche des disques.

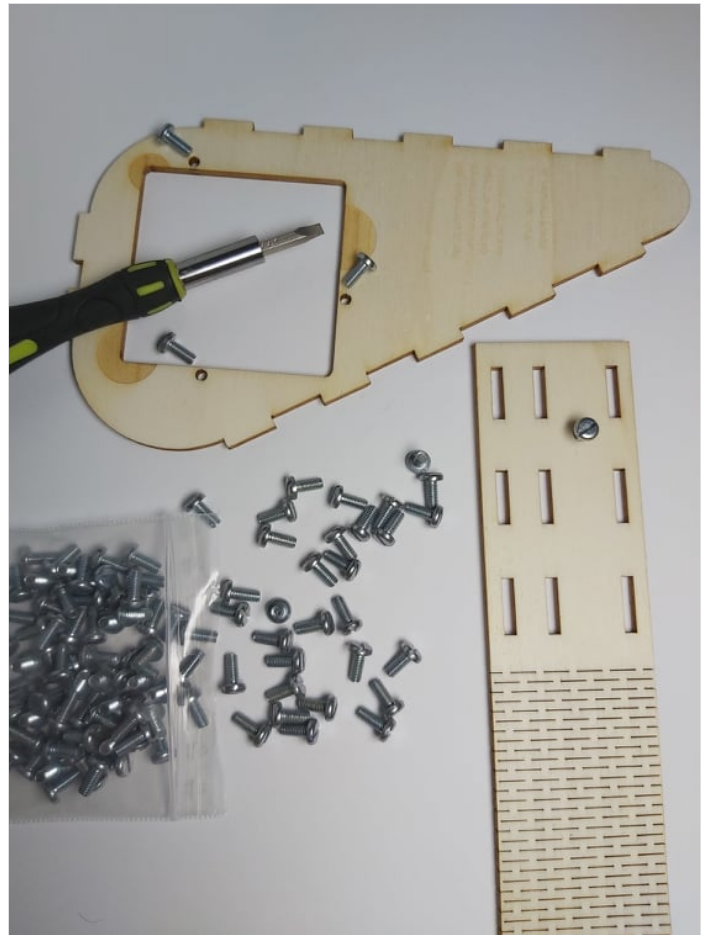
A l'aide d'une lime ronde, élargit doucement le trou afin que qu'il puisse rentrer sur le canon qui lui est destiné. Tu dois pouvoir faire tenir les disques avec un ajustement serré. Le disques doivent être positionné à fleur du canon.

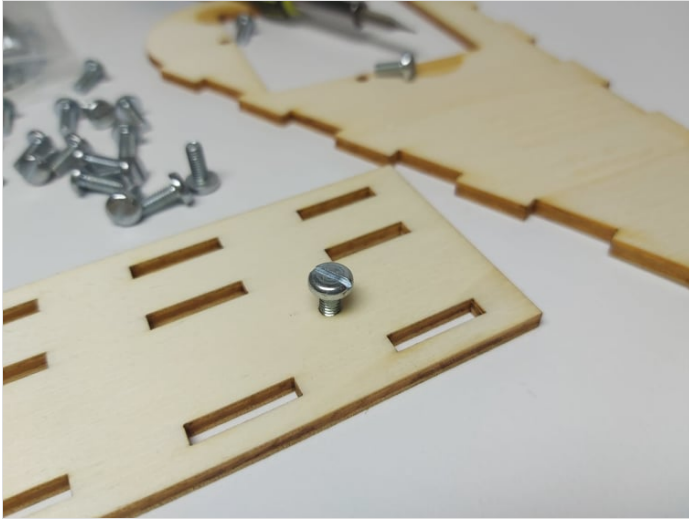


Étape 10 - Taraudage des perçages destinés aux vis.

En vissant simplement une vis, grâce à un tournevis, tu arrivera a créer un taraudage qui te permettra, par la suite, de venir installer tes vis de maintien.

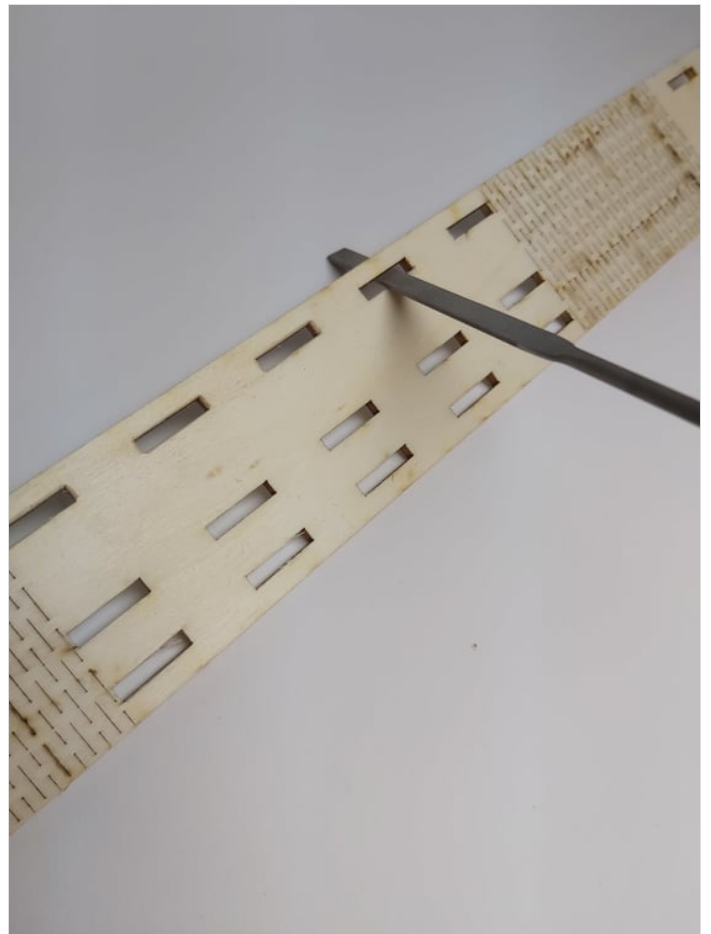
Cette opération est à effectuer sur la plaque arrière (3 fois) et sur l'élément de contour (1 fois).





Étape 11 - Ajustage des parties d'assemblage (Astuce).

Pour t'aider à assembler les plaques (avant, centrale et arrière) au contour, tu peux venir effectuer un chanfrein à l'aide d'une lime plate. Réalise ceci sur les encoches et à l'intérieur des trous prévus pour ces dernières (sur la pièce contour).



Étape 12 - Pliage de la pièce contour (Astuce).

La découpe laser à réaliser un motif de trait successif afin de pouvoir assouplir la plaque dans les angles arrondis. Si tu n'arrives à plier du fait d'une trop grande rigidité, tu peux utiliser de la vapeur d'eau pour assouplir d'avantage les propriétés du bois. Fait le tour et enfonce l'ensemble dans les encoches. Utilise de la colle si nécessaire, pour que l'ensemble se tienne.

Étape 13 - Positionnement des disques.

Positionne en premier, le disque qui forme un cercle complet. Aligne les formes sur ce disque avec les petites gravures sur la plaque de devant. L'ensemble doit former le mot UP.

Place ensuite, le disque qui dispose d'une encoche. En faisant attention à ce que le disque précédent soit toujours dans son alignement, amène le petit cercle en face du corps du personnage sur la plaque avant.

Grâce à la mise à l'heure sur le mécanisme, réalise plusieurs tours afin de vérifier les alignement.



Étape 14 - Réalisation et fixation de la bride.

Avec du simili réalise une bride de largeur 16 mm, et de la longueur de ton choix. Viens encoller les deux extrémités, sur environ 10mm de longueur, avec de la colle.

Après séchage perce un petit trou avec un foret par exemple. Collé ensuite l'extrémité encollée sur la pièce contour, en alignant ton perçage avec le trou circulaire de cette élément. Colle la bride sur cette dernière. Viens installer une vis pour plus de maintien lors de l'utilisation.

Étape 15 - Installation de la pile et mise à zéro de l'appareil.

À l'arrière de l'objet, vient installer la pile dans le mouvement, puis referme la petite plaque par rapport à sa forme et au dessin gravé. Utilise l'ouverture dans cette plaque pour passer ton doigt et remettre l'appareil à zéro.

Étape 16 - Utilisation.

Tu à terminer la réalisation de ton appareil. Tu peux donc maintenant tant servir en suivant la notice gravée au dos de celui-ci, et lutter d'or et déjà contre la sédentarité!
