

# *En forme sur le lieu de travail !*



Un programme d'exercices simples  
pour bouger davantage sur le lieu de travail.

*Chers lectrices et chers lecteurs,*

Adopter toujours les mêmes positions, notamment en restant assis ou debout durant de longues heures, entraîne un manque d'activité physique ainsi que des douleurs à court ou à long terme. Les différents exercices de renforcement et d'étirement de ce programme vous permettent en toute simplicité d'améliorer nettement votre santé et d'éviter des troubles musculo – squelettiques dus aux positions inadaptées. Ces exercices ne prennent que très peu de temps et ne nécessitent aucune tenue d'entraînement ni matériel.

Pratiquez ces exercices au travail tout au long de la semaine et améliorez ainsi votre bien-être et votre santé !

*Nous espérons que vous ferez preuve de persévérance et que ces exercices vous procureront beaucoup de plaisir !*

## *Exécution des exercices*

Les exercices doivent être exécutés dans le respect des instructions. Vous pouvez suivre le programme qui s'étend sur la journée ou sur la semaine en faisant travailler toutes les parties de votre corps ou ne pratiquer que quelques exercices (au niveau de la nuque, par ex.) en fonction de vos besoins. Exécutez si possible au minimum 2 exercices le matin et 2 exercices l'après-midi. Afin de garantir une certaine régularité, nous vous conseillons de vous entraîner en compagnie de collègues de travail et de prévoir des heures fixes pour vos exercices : vous pouvez ainsi par exemple les exécuter à chaque heure, en début de journée, avant/après la pause ou avant/après le repas de midi.

## *Principes importants pour l'exécution des exercices (1)*

- Exécutez tous les exercices **lentement et de manière contrôlée.**
- Tenez-vous en aux exercices proposés.
- Ne forcez jamais. Exécutez les exercices d'étirement en douceur et adaptez votre respiration.

## *Principes importants pour l'exécution des exercices (2)*

**Faites attention aux points suivants au moment d'exécuter les exercices :**

- Si vous n'avez pas l'habitude de bouger énormément ou si vous ne pratiquez aucun sport, commencez par quelques exercices, puis augmentez-en le nombre au fil du temps.
- Arrêtez immédiatement l'exercice en cas d'apparition de vertiges, de nausées ou de douleurs soudaines (comme une crampes musculaire par ex.).
- Si vous souffrez de troubles cardio-vasculaires, si vous prenez des médicaments contre l'hypertension ou si vous avez des problèmes de dos, assurez-vous au préalable auprès de votre médecin que ces exercices vous conviennent.
- N'oubliez pas de boire suffisamment d'eau au cours de la journée (au min. 1,5–2 litres)

LUNDI

## Mobiliser

Déplacer lentement le menton vers l'avant, puis vers l'arrière. Regarder droit devant et maintenir le haut du corps en position stable.

10 ×



NUQUE

## Etirer

Saisir le menton d'une main, puis le pousser vers l'arrière. Saisir l'occiput avec l'autre main et le maintenir. Regarder droit devant.

3 × 10 secondes



LUNDI

## Mobiliser

Tendre les bras, pointer un pouce alternativement vers le haut/vers le bas.  
Toujours fixer le regard sur le pouce dirigé vers le haut.

*10 × en alternance  
de chaque côté*



EPAULE/  
POITRINE

## Etirer

Prendre appui avec les mains sur une chaise, bras tendus et jambes écartées.  
Tourner la tête vers la gauche, puis vers la droite en alternance et étirer les épaules.

*3 × 10 secondes  
de chaque côté*



LUNDI

## Mobiliser

Maintenir le haut de votre corps droit, le faire pivoter sur le côté vers l'arrière et saisir le dossier de la chaise.

*10 × en alternance  
de chaque côté*



DOS/  
VENTRE

## Etirer

S'asseoir sur le bord d'une table solide, prendre appui sur les mains. Remonter un genou puis l'autre vers le haut du corps.

*10 × en alternance  
pour chaque  
mouvement*



LUNDI

## Renforcer

Prendre appui avec les avant-bras sur une table solide. Allonger une jambe puis l'autre vers l'avant.

*10 × en alternance pour chaque mouvement*



## Etirer

Prendre appui avec une main sur la table, faire une fente, déplacer le poids du corps sur le pied avant. Etirer le haut de la cuisse de la jambe tendue.

*3 × 10 secondes de chaque côté*



HANCHE/  
FESSIER

LUNDI

## Renforcer

Croiser les mains derrière la tête, écarter les jambes et orienter les pieds légèrement vers l'extérieur. Déplacer le poids du corps sur les talons. Se mettre en position accroupie tout en maintenant le dos droit.

10 ×



## Etirer

Etendre appui sur une table. Etendre une jambe et étirer l'arrière de la cuisse de celle-ci.

3 × 10 secondes  
de chaque côté



CUISSE

LUNDI

## Renforcer/mobiliser

Soulever légèrement la jambe du sol, puis l'étirer. Etirer le pied, puis diriger la pointe vers le corps, en alternance.

*10 × en  
alternance pour  
chaque mouvement*



## Etirer

Prendre appui sur les bords d'une table, faire une fente. Etirer le mollet de la jambe tendue.

*3 × 10 secondes  
de chaque côté*



MOLLETS/  
PIEDS

## Renforcer/étirer

Croiser les mains derrière la tête. Pencher la tête vers l'arrière, la retenir avec les mains, regarder vers le haut.

Croiser les mains derrière la tête. Etirer la tête avec les deux mains vers l'avant/bas, regarder vers le bas.

MARDI



*Exercices en alternance 3 × 10 secondes pour chaque mouvement*

MARDI

## Mobiliser/étirer

Etirer les bras vers le bas et légèrement vers l'arrière.

Relever les bras à hauteur des épaules et les diriger vers l'arrière, paumes orientées vers le haut.

Etendre les bras vers le haut et les diriger vers l'arrière, paumes orientées vers l'avant.

*Maintenir chaque position durant 2 secondes, répéter les exercices 5 fois*



EPAULE/  
POITRINE

MARDI

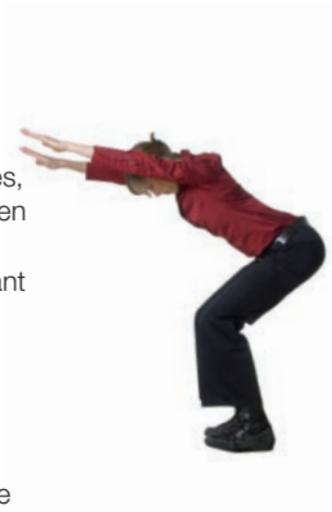
## Renforcer

Plier légèrement les jambes, pencher le haut du corps en avant avec le dos tendu. Étendre les bras vers l'avant en partant des hanches, puis revenir en arrière.

10 ×

S'asseoir sur le bord d'une table solide, maintenir le haut du corps en position légèrement penchée en arrière (tout en gardant l'équilibre !). Déplacer le coude gauche vers le genou droit et le genou gauche vers le coude droit en alternance.

10 × *en alternance de chaque côté*



DOS/  
VENTRE

## Renforcer/étirer

Poser la main sur la table, faire une fente. Fléchir le genou tout en maintenant le haut du corps droit, puis revenir en position initiale.

*10 × de chaque côté*

MARDI



HANCHE/  
FESSIER

MARDI

## Renforcer

Ecarter les jambes, déplacer le poids du corps sur les jambes et se lever en maintenant le dos droit.

10 ×



## Etirer

Placer les mains ou les coudes derrière les genoux. Etendre les jambes sans enlever les mains.

3 × 10 *secondes*



CUISSE

MARDI

## Renforcer

Saisir et soulever avec les orteils des objets sur le sol.

*10 × en alternance*



## Etirer

Prendre appui sur la table, poser l'avant du pied contre le pied de la table. Poser le talon sur le sol et déplacer les hanches vers l'avant, étirer le mollet.

*3 × 10 secondes  
de chaque côté*



MOLLETS/  
PIEDS

## Mobiliser

Tourner la tête de droite à gauche en alternance.

*10 × en alternance*

NUQUE

MERCREDI



## Mobiliser/étirer

En maintenant le haut du corps bien droit, étendre un bras vers le haut et l'autre vers le bas.

*10 × en alternance*



EPAULE/  
POITRINE

MERCREDI

## Etirer

En maintenant le haut du corps bien droit, déplacer un bras, puis l'autre (paume orientée vers le haut) vers l'arrière.

*3 × 10 secondes  
de chaque côté*



## Mobiliser

Faire le dos rond, dérouler lentement le haut du corps jusqu'à ce que le dos soit tendu. Lever les bras au-dessus de la tête et les diriger vers l'arrière.

5 ×



DOS/  
VENTRE

MERCREDI

## Renforcer

Prendre appui sur la table avec les avant-bras, maintenir le haut du corps parallèlement à la table, plier légèrement la jambe d'appui. Tendre la jambe vers l'arrière, puis changer.



10 × de  
chaque côté

## Renforcer

Prendre appui avec les mains sur une table solide, déplacer la jambe vers l'arrière à partir de la hanche tout en maintenant le bassin droit.

*10 × en alternance*



MERCREDI

## Etirer

Position assise avec dos droit, un pied posé sur le genou. Etirer le pied légèrement vers le haut tout en exerçant une légère pression sur le genou.

*3 × 10 secondes  
de chaque côté*



HANCHE/  
FESSIER

## Renforcer

Prendre appui sur le bord de la table, plier légèrement la jambe d'appui. Fléchir le genou (max. 90°) en direction du pied (pas du côté !).

*10 × par côté*



MERCREDI

## Etirer

Prendre légèrement appui sur le bord de la table, croiser les jambes. Déplacer le poids du corps vers l'arrière, étirer l'arrière des cuisses.

*3 × 10 secondes  
en alternance*



CUISSE

MERCREDI

## Renforcer/mobiliser

Se tenir debout sur une jambe et faire des rotations avec

- le pied
- le bas de la jambe
- la jambe.

*3 × 10 secondes  
de chaque côté*



## Etirer

Se mettre en position accroupie, plaquer les talons contre le sol et déplacer le poids du corps vers l'avant, étirer les mollets.

*3 × 10 secondes*



MOLLETS/  
PIEDS

## Renforcer

Placer la main derrière la tête et exercer une légère pression de la tête sur la main.

*3 × 10 secondes  
de chaque côté*



## Etirer

Se tenir droit. Tenir le bord de la chaise d'une main tout en plaçant l'autre main sur la tempe et étirer la tête avec précaution sur le côté.

*3 × 10 secondes  
en alternance*



## Mobiliser

En position assise, dérouler le dos du bas vers le haut en tendant les bras vers l'arrière.

*Répéter l'exercice 5 ×*



EPAULE/  
POITRINE

## Etirer

Se tenir en position droite. Tendre un bras vers le haut et se pencher sur le côté.

*3 × 10 secondes en alternance*



JEUDI

## Mobiliser

Prendre appui avec les mains sur la chaise. Faire alternativement un dos rond, puis un dos plat.

10 ×



DOS/  
VENTRE

## Renforcer

Placer les mains derrière la tête. Diriger alternativement un coude vers le genou opposé.

10 × *de chaque côté*



JEUDI

JEUDI

## Renforcer

Prendre appui avec les mains sur le dossier de la chaise, tenir le haut du corps droit, écarter une jambe sur le côté.

*10 × de chaque côté*



## Etirer

Placer le dos du pied sur le bord d'une table, déplacer la hanche vers l'avant et étirer l'avant de la cuisse.

*3 × 10 secondes  
en alternance*



HANCHE/  
FESSIER

## Renforcer

Position droite avec les deux mains placées sur le bord de la chaise.  
Lever les deux jambes et les étendre.

10 ×



## Etirer

Se tenir au bord de la chaise d'une main tout en saisissant le pied de l'autre, tirer vers l'arrière et étirer la cuisse.

3 × 10 secondes  
*en alternance*



JEUDI

CUISSE

## Renforcer

Déplacer alternativement le poids du corps des orteils aux talons.  
Le corps reste tendu.

*10 × vers l'avant  
et vers l'arrière*



## Etendre

Etendre la jambe tout en gardant le pied sur le sol, diriger la pointe du pied vers le corps.

*3 × 10 secondes  
en alternance*



## Mobiliser

Tourner la tête penchée vers l'avant de droite à gauche. Regarder vers le bas.

*5 × de chaque côté en alternance*



Tourner la tête penchée vers l'arrière de droite à gauche. Regarder vers le haut.

*5 × de chaque côté en alternance*



## Renforcer

Prendre appui sur une table solide, déplacer le poids du corps sur les bras, plier les jambes.

*10 ×*



EPAULE/  
POITRINE

## Etirer

Placer une main derrière la tête sur le dos. Saisir le coude avec l'autre main et tirer vers le bas.

*3 × 10 secondes  
en alternance*



## Renforcer

Croiser les mains derrière la tête.  
Incliner le haut du corps tendu vers l'avant.  
Garder le dos droit.

10 ×



DOS/  
VENTRE

Saisir les bords de la chaise avec les deux mains, étendre le corps vers le haut.

10 ×



## Renforcer

Placer la pointe du pied sur le bord d'une table solide, fléchir les genoux.

*10 × par côté*



## Etirer

Ecarter les jambes, étirer l'intérieur de la cuisse.

*3 × 10 secondes en alternance*



**HANCHE/  
FESSIER**

## Renforcer

Faire des fentes en déplaçant le poids du corps sur le pied avant.

*10 × en alternance*



## Etirer

Prendre légèrement appui sur le bord d'une table, saisir un pied et le tirer vers l'arrière, étirer la cuisse.

*3 × 10 secondes  
en alternance*



CUISSE

## Renforcer

Se tenir debout sur une jambe, fermer les yeux et rester en équilibre.

*3 × 10 secondes  
en alternance*



## Etirer

Prendre appui sur le bord d'une table. Plier légèrement la jambe d'appui, positionner la jambe arrière de manière à obtenir un angle de 60° env. et soulever le talon du sol.

*3 × 10 secondes  
en alternance*



**AAA**  
**Service de prévention**  
**des accidents**

125, route d'Esch  
L-2975 Luxembourg

**Pour des renseigne-  
ments ou commandes:**

Tel: (+352) 261915-2201  
Fax: (+352) 401247  
prevention@secu.lu  
www.aaa.lu