

# Télétravail

## Faites des pauses actives



### Lutter contre les tensions occasionnées par l'enroulement du corps

En cette période si particulière, le télétravail concerne un grand nombre de personnes. Pourtant, toutes ces stations statiques prolongées, devant votre PC, sont très éloignées des besoins de l'Homme.

Nous vous proposons un petit circuit d'exercices.

Deux fois par jour, faites une pause, pratiquez ces exercices, pensez à vous et vous verrez, votre corps vous remerciera !

Par Christophe Geoffroy  
Kiné du sport de haut niveau (équipe de France de football)  
Fondateur de la méthode KFS®  
Intervenant Universitaire



picardie.msa.fr  
sudchampagne.msa.fr  
marne-ardennes-meuse.msa.fr

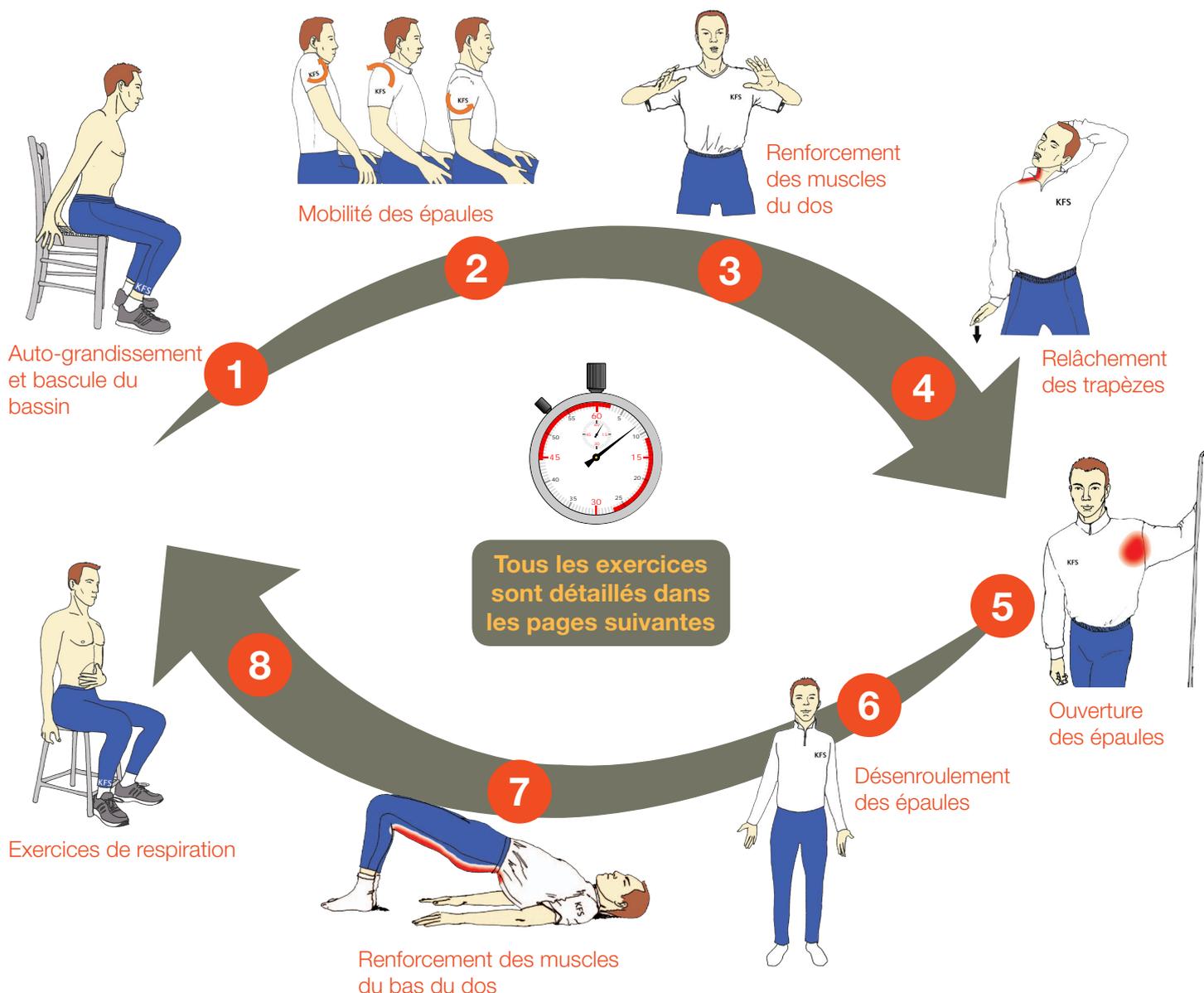
L'essentiel & plus encore



# Circuit d'exercices en 8 stations

## Consignes

Répétez 2 fois cette série de 8 exercices.



"Ces conseils, vous l'avez bien compris, nous concernent tous dans notre quotidien, ils devront être prolongés après cette période de confinement et plus encore, si vous travaillez dans le secteur tertiaire. Je compte sur vous"

Christophe Geoffroy - Kiné du sport de haut niveau (équipe de France de football)  
Fondateur de la méthode KFS® - intervenant Universitaire [www.kineformetsante.fr](http://www.kineformetsante.fr)

Les illustrations sont la propriété de KFS [www.kineformetsante.fr](http://www.kineformetsante.fr)





### 1. Grandissez-vous

Assis au bord du siège, placez vos mains au niveau de vos fesses : les épaules sont basses, les omoplates serrées, le menton légèrement rentré.

#### Les consignes

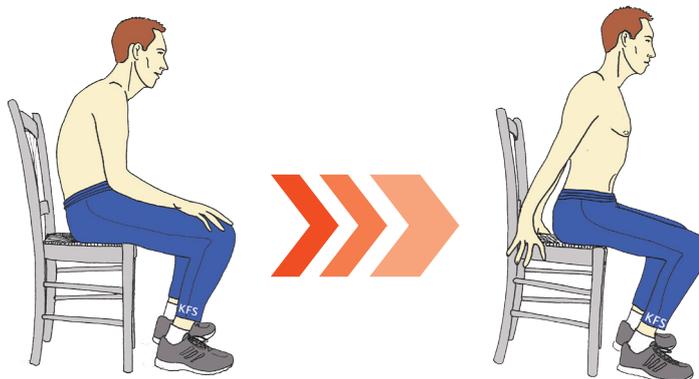
Tendez vos coudes et grandissez-vous (en poussant avec le sommet de la tête vers le plafond). Respirez lentement.

Tenez 10s - Relâchez.

Recommencez 1 fois.



10s x 2



### 2. Entretenez la mobilité de vos épaules

Asseyez-vous au bord du siège les mains sur les cuisses.

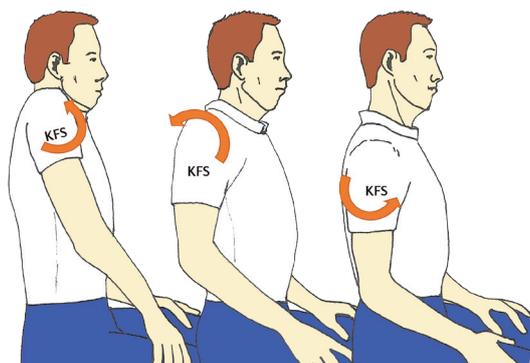
#### Les consignes

Tout en respirant lentement, amenez votre épaule vers le haut, puis en arrière, vers le bas et enfin en avant. Continuez ces mouvements de circumduction, pendant 20s, en augmentant doucement l'amplitude des mouvements.

Recommencez avec l'autre épaule.



20s par épaule





### 3. Renforcez les muscles de votre dos (entre les omoplates)

En position debout, le dos contre le mur, les coudes un peu en dessous de la hauteur des épaules (45°).

#### Les consignes

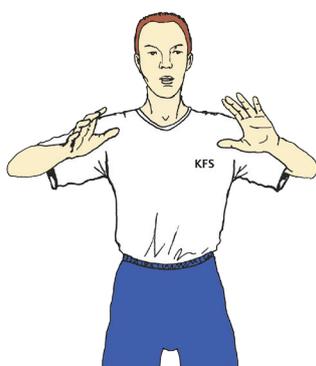
Pressez le mur avec les coudes en inspirant lentement, de manière à décoller le dos du mur. Tenez 10s.

Relâchez en soufflant.

Recommencez 1 fois.



10s x 2



### 4. Relâchez vos trapèzes

En position debout, une main incline la tête et la maintient dans cette position.

#### Les consignes

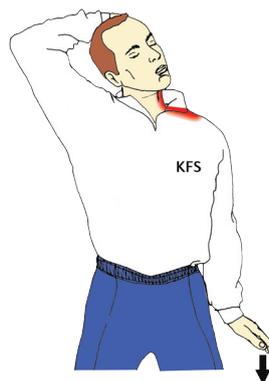
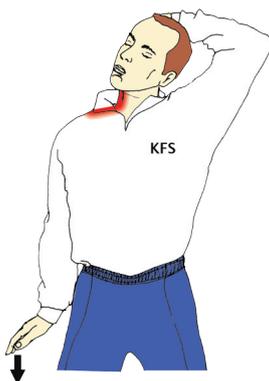
Abaissez lentement le bras en poussant avec votre main vers le bas pendant 10s, soufflez lentement. La tête ne doit pas bouger.

Recommencez 1 fois.

Changez de côté.



10s x 2  
par côté





## 5. Étirez vos pectoraux

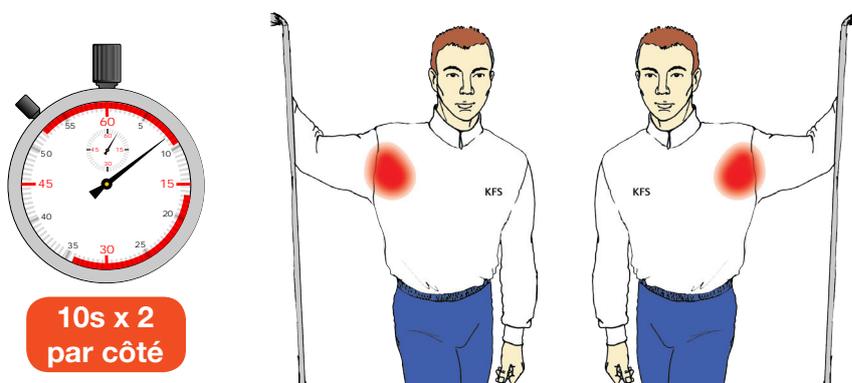
En position debout, face à un angle de mur, votre coude et avant-bras sont en appui contre le mur.

### Les consignes

Tout en gardant le coude appuyé contre le mur, avancez votre corps vers l'avant en soufflant lentement. Tenez 10s.

Recommencez 1 fois.

Changez de côté.



## 6. Désenroulez vos épaules

En position debout, les bras le long du corps.

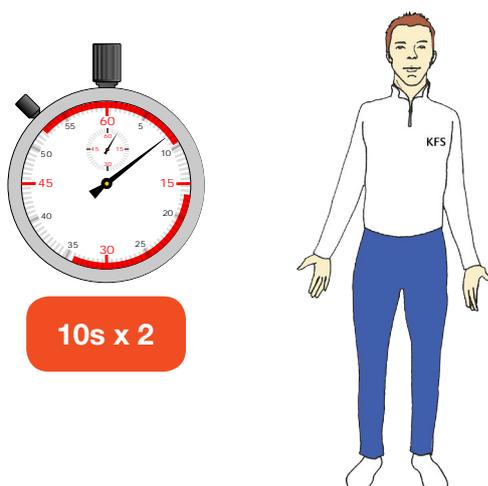
### Les consignes

Tournez lentement les mains vers l'extérieur en inspirant. La cage thoracique "s'ouvre", les omoplates se rapprochent.

Tenez 10s.

Relâchez en soufflant.

Recommencez 1 fois.





### 7. Renforcez les muscles du bas de votre dos

Allongez-vous sur le dos, de préférence sur un tapis, pliez les genoux.

#### Les consignes

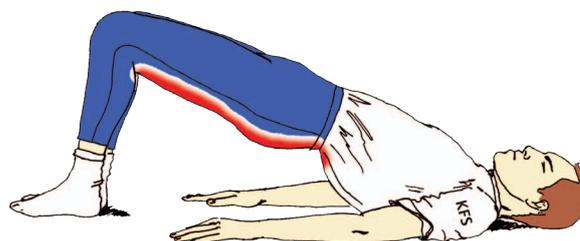
Décollez vos fesses du sol en pointant bien le bassin vers le haut.

Tenez 10s.

Relâchez. Recommencez 1 fois.



10s x 2



### 8. Détendez-vous grâce à la respiration

Asseyez-vous au bord du siège une main sur l'abdomen.

#### Les consignes

Inspirez, l'air rentre, le diaphragme descend, le ventre se gonfle.

Soufflez, relâcher, l'air est expulsé, le diaphragme remonte, le ventre se resserre.

Répétez ces cycles pendant 20s.



20s



#### Pourquoi il est important de faire ces exercices de respiration

Lors de l'inspiration, nous permettons à notre corps et à nos cellules de s'oxygéner. À l'expiration, nous lâchons nos tensions, notre stress...