

# Exercices d'étirement au travail

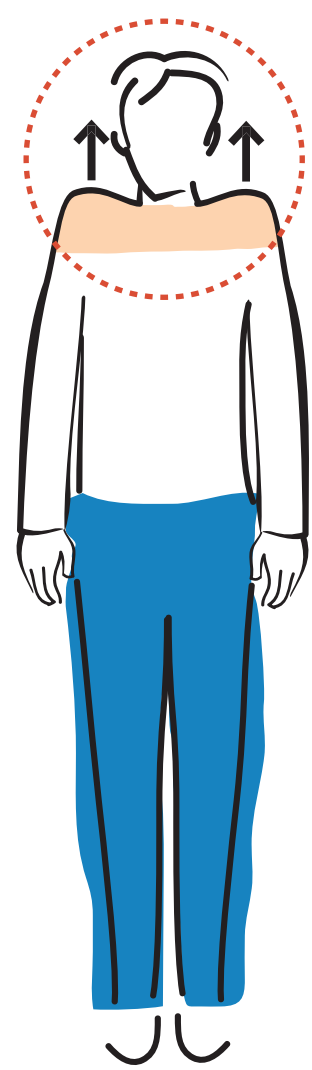


0.5.30  
COMBINAISON PRÉVENTION

5 minutes

Pour soulager les tensions musculaires après une longue position assise

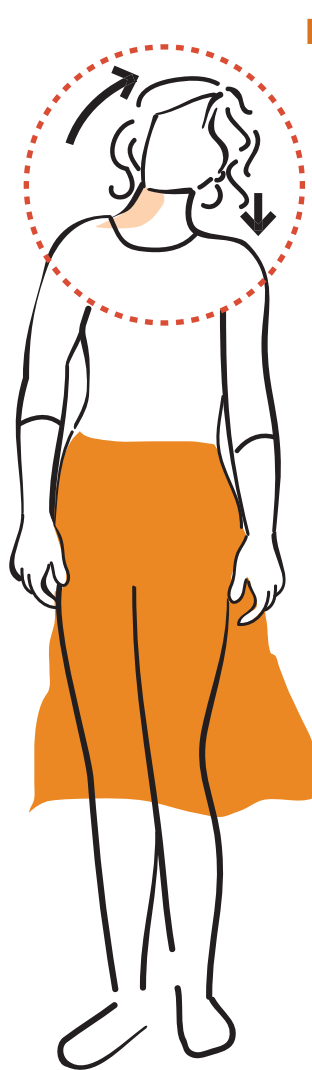
- Tout le monde peut faire ces exercices à l'exception des personnes ayant des douleurs pouvant s'aggraver ou lorsqu'il y a contre-indication médicale. **Arrêter l'exercice s'il y a douleur!**
- En position **debout**, garder les **genoux** légèrement **fléchis**.
- **Maintenir l'étirement** jusqu'à éprouver une légère tension, puis relaxer en respirant normalement.



**Haussement des épaules**  
Relever les épaules le plus haut possible et descendre doucement.

1

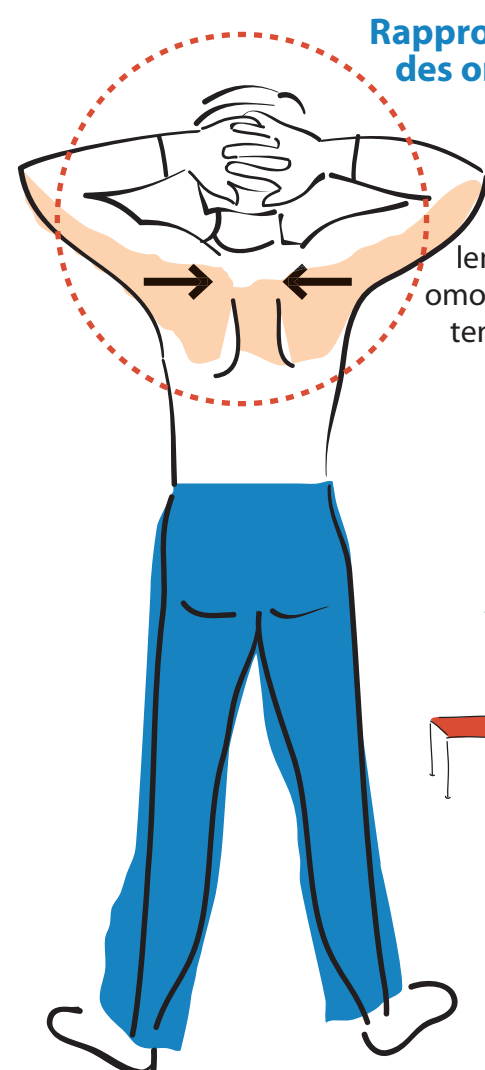
5 secondes 3 fois



**Flexion du cou**  
Incliner la tête, l'oreille vers l'épaule.

2

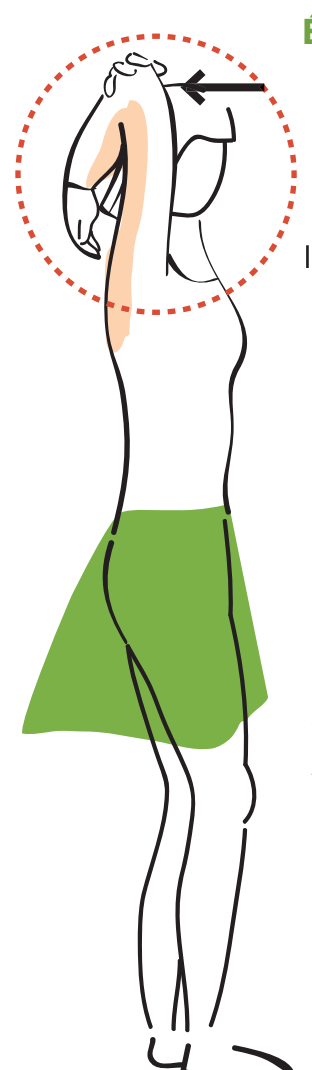
15 secondes de chaque côté



**Rapprochement des omoplates**  
Les mains derrière la tête, rapprocher lentement les omoplates pour tendre le haut du corps.

3

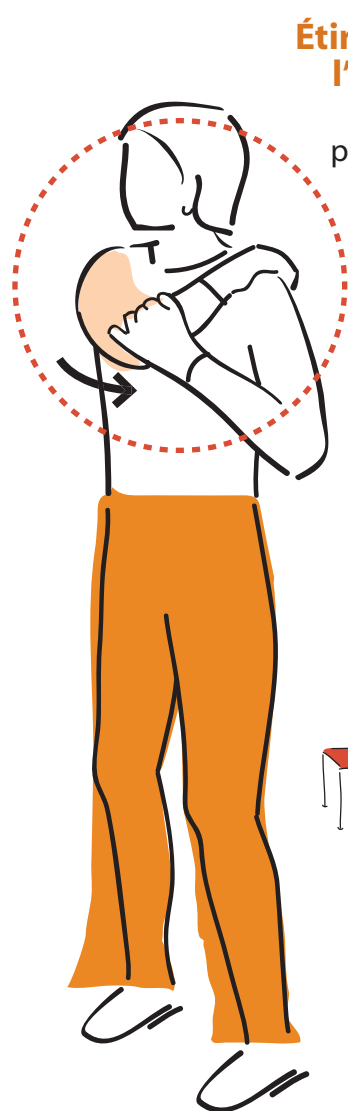
15 secondes



**Étirement arrière du bras : triceps**  
Bras plié derrière la tête, prendre le coude dans la main et tirer légèrement le coude vers l'arrière et derrière la tête.

4

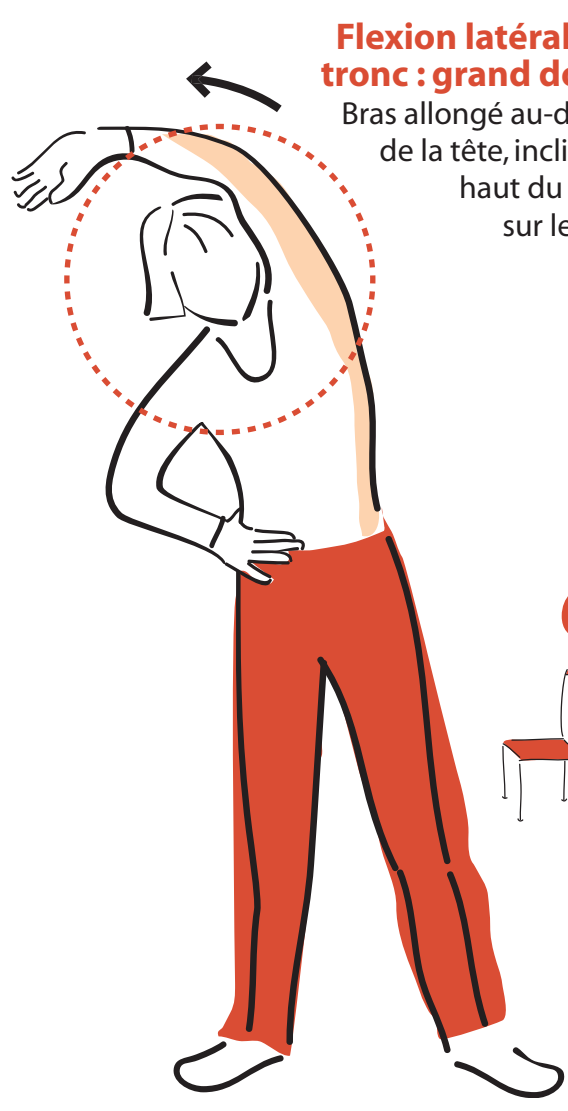
15 secondes de chaque côté



**Étirement arrière de l'épaule : deltoïde**  
Bras plié devant soi, prendre le coude dans la main et tirer légèrement vers soi.

5

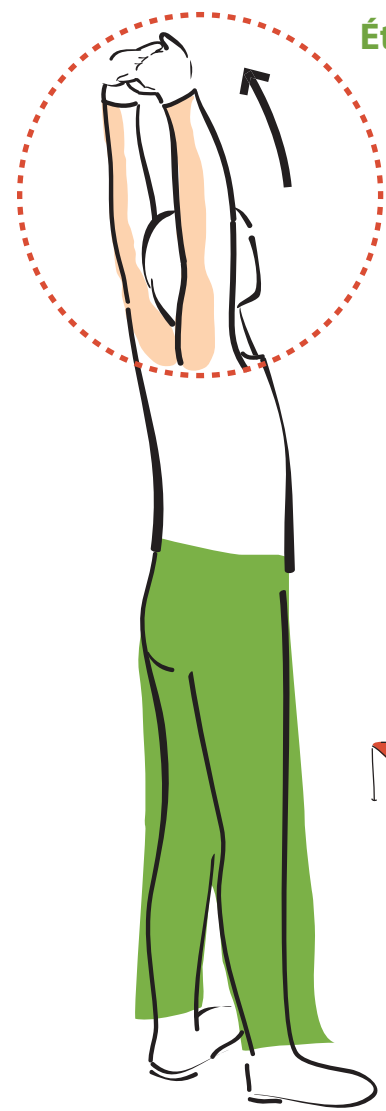
15 secondes de chaque côté



**Flexion latérale du tronc : grand dorsal**  
Bras allongé au-dessus de la tête, incliner le haut du corps sur le côté.

6

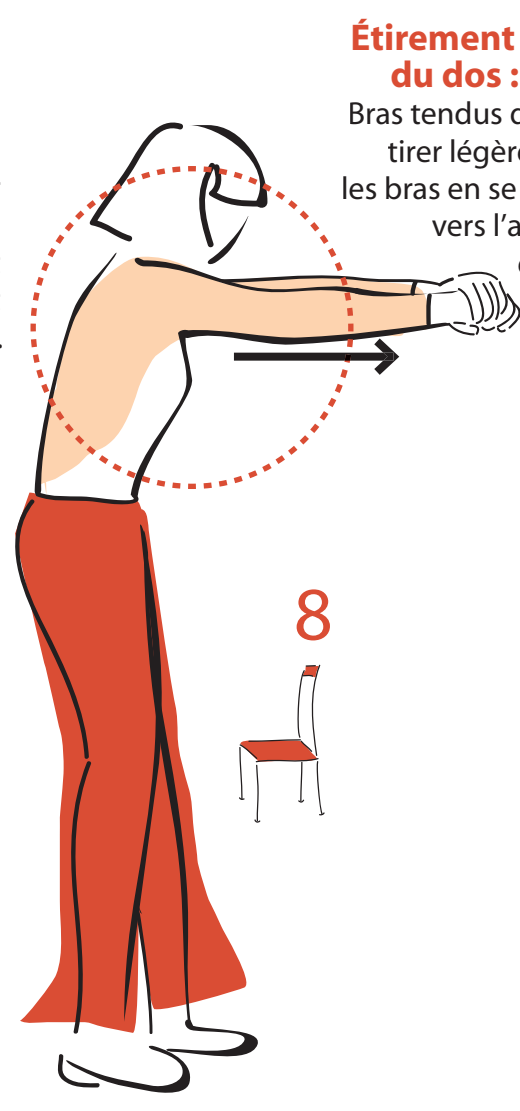
15 secondes de chaque côté



**Étirement du dos et des bras**  
Bras tendus au-dessus de la tête, tirer légèrement les bras vers le haut en se courbant un peu en arrière.

7

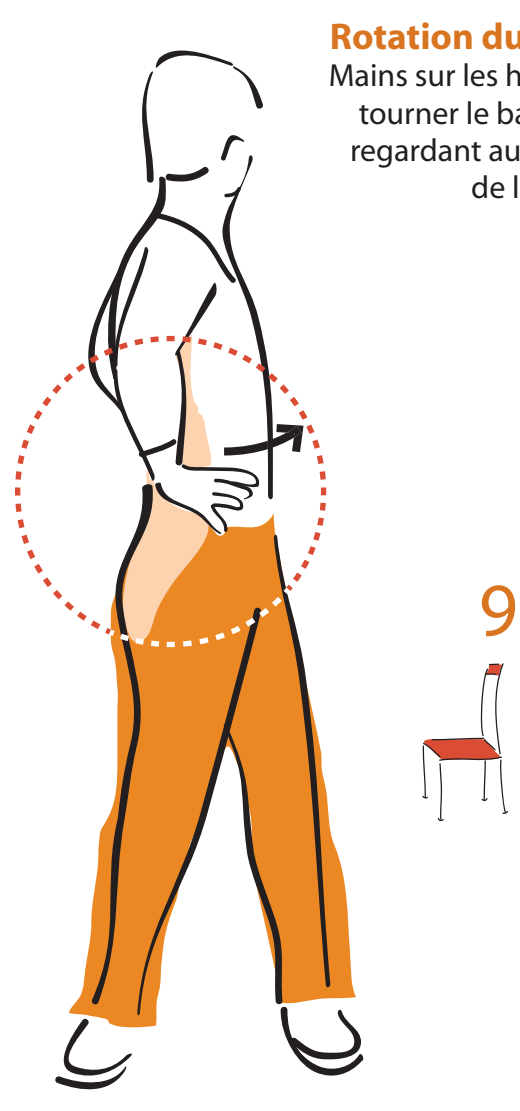
15 secondes



**Étirement du haut du dos : trapèze**  
Bras tendus devant soi, tirer légèrement sur les bras en se penchant vers l'avant pour étirer tout le haut du dos.

8

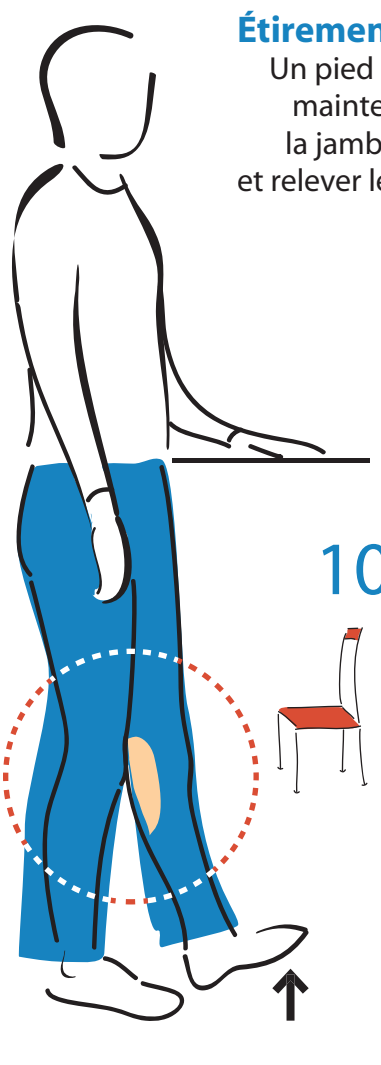
15 secondes



**Rotation du tronc**  
Mains sur les hanches, tourner le bassin en regardant au-dessus de l'épaule.

9

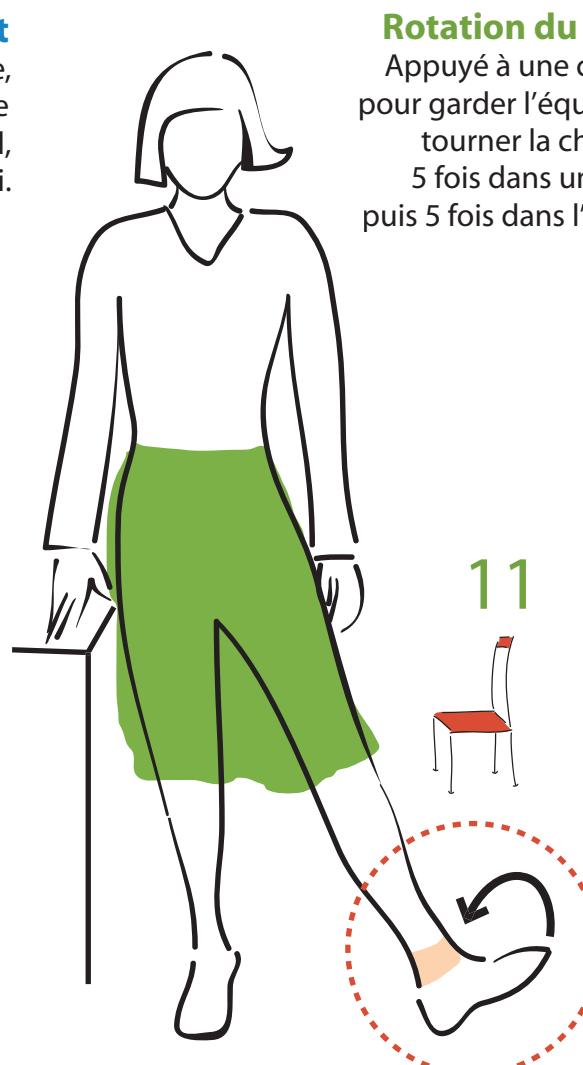
15 secondes de chaque côté



**Étirement du mollet**  
Un pied devant l'autre, maintenir le talon de la jambe avant au sol, et relever le pied vers soi.

10

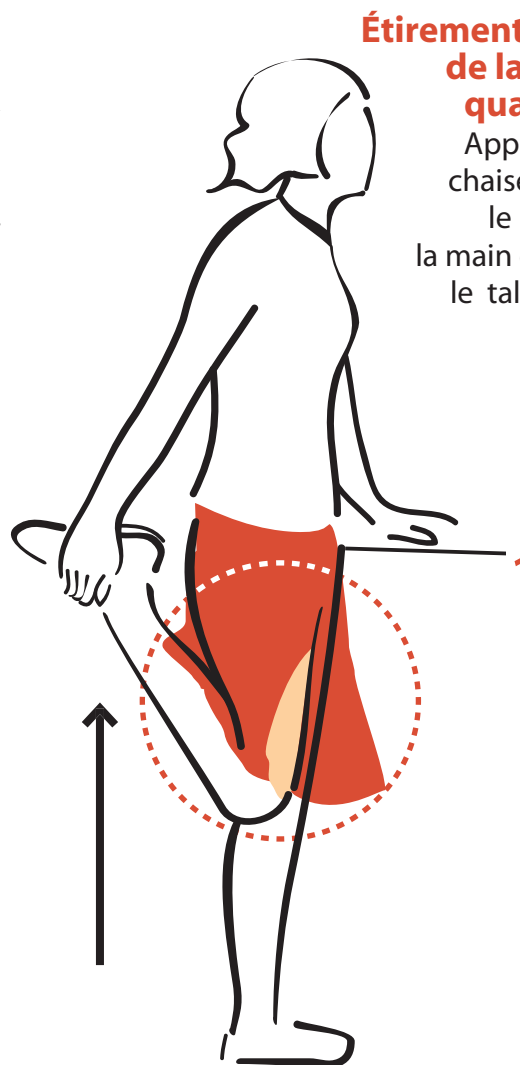
15 secondes de chaque côté



**Rotation du pied**  
Appuyé à une chaise pour garder l'équilibre, tourner la cheville 5 fois dans un sens puis 5 fois dans l'autre.

11

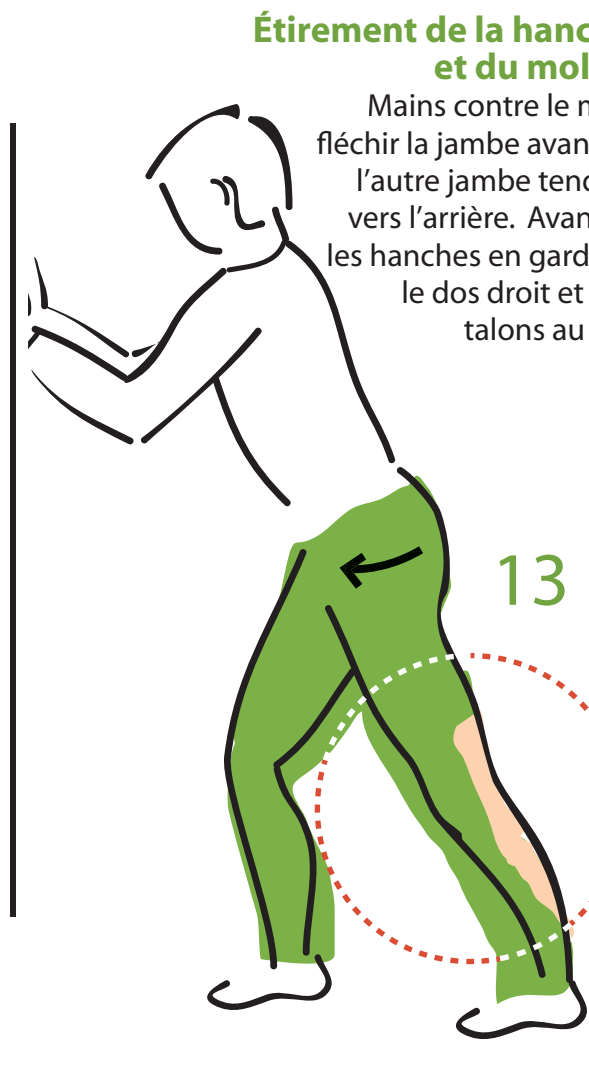
10 secondes de chaque côté



**Étirement devant de la cuisse : quadriceps**  
Appuyé à une chaise, prendre le pied dans la main et presser le talon contre les fesses.

12

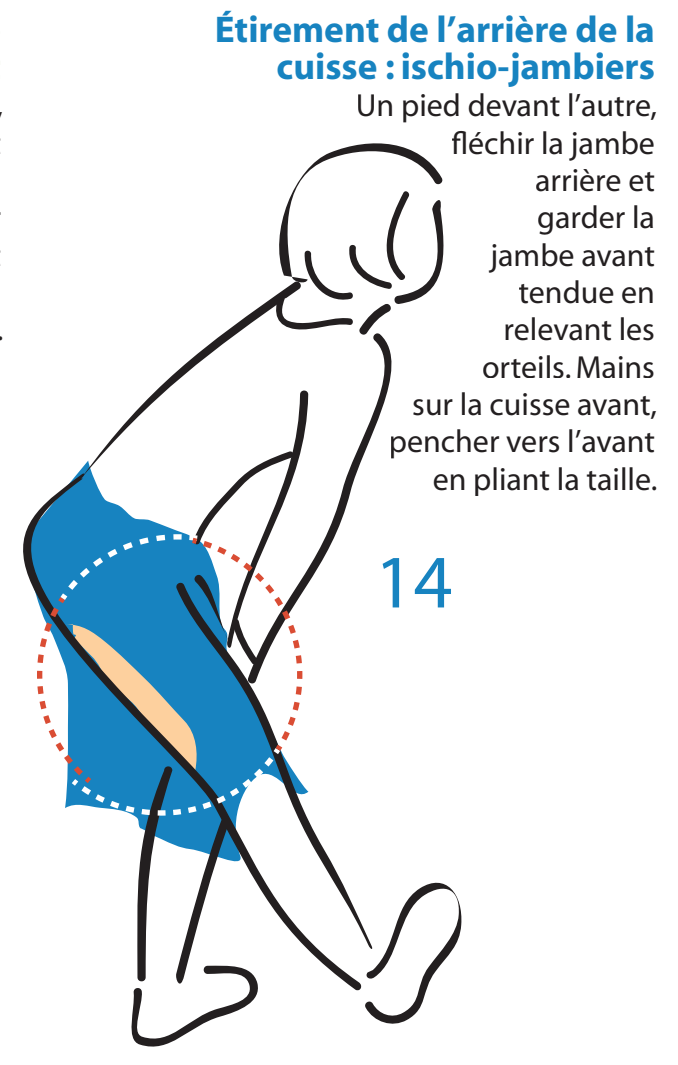
15 secondes de chaque côté



**Étirement de la hanche et du mollet**  
Mains contre le mur, fléchir la jambe avant et l'autre jambe tendue vers l'arrière. Avancer les hanches en gardant le dos droit et les talons au sol.

13

15 secondes de chaque côté



**Étirement de l'arrière de la cuisse : ischio-jambiers**  
Un pied devant l'autre, fléchir la jambe arrière et garder la jambe avant tendue en relevant les orteils. Mains sur la cuisse avant, pencher vers l'avant en pliant la taille.

14

15 secondes de chaque côté

**Légende :** ● Partie du corps sollicitée par l'exercice.  
☐ L'exercice peut se faire en position assise.