

## Télétravail (2)

### Comment faire des pauses actives ?



Par **C. Geoffroy**

*Kiné sport haut niveau  
Fondateur de la méthode KFS®  
Intervenant Universitaire*

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

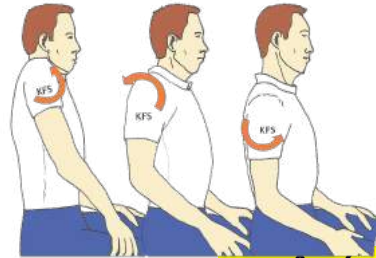
En cette période si particulière, le télétravail concerne un grand nombre de personnes. Pourtant, toutes ces stations statiques prolongées, devant votre PC, sont très éloignées des besoins de l'homme. C'est pourquoi, **nous ne vous oublions pas !** Nous vous proposons un petit circuit d'exercices.

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

8 stations



Auto-grandissement et bascule du bassin

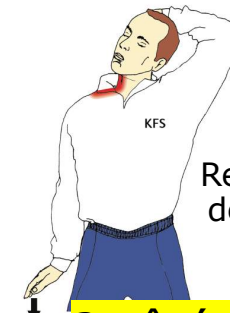


Mobilité des épaules

2 côtés



Renforcement des muscles du dos



Relâchement des trapèzes

2 côtés



Ouverture des épaules

2 côtés

## Protocole :

Chaque exercice dure: 20s puis passez au suivant  
Durée du circuit : 4 min  
Répétez 2 fois ce circuit  
Une à deux fois/jour

*\*Tous les exercices sont détaillés dans les pages suivantes*



Désenroulement des épaules

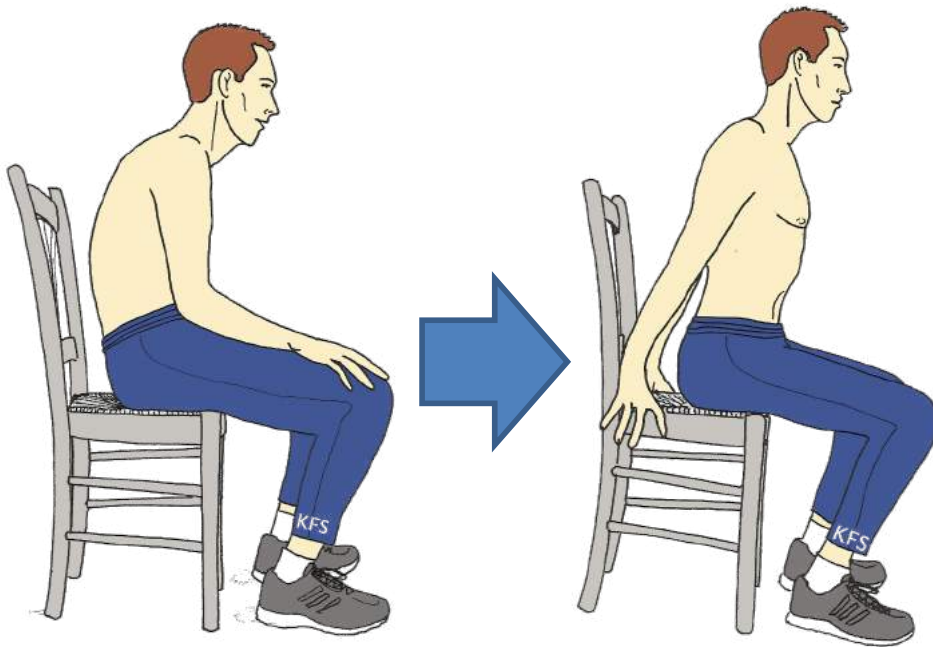
Renforcement des muscles du bas du dos

Exercices de respiration



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.

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

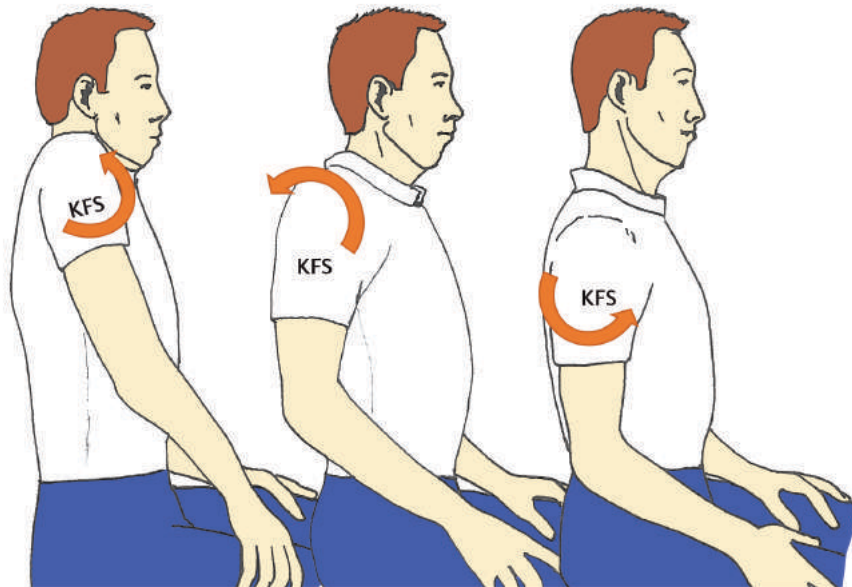
10s X 2





2

## Entretenez la mobilité de vos épaules



20s par  
épaule



Assis au bord du siège les mains sur les cuisses.

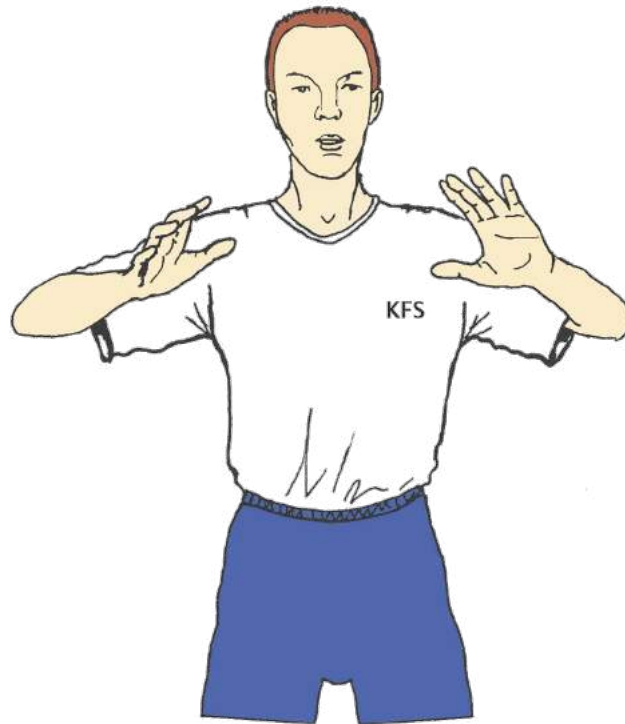
### Consignes :

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

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° ).

Consignes :

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

**Tenez 10s**

Relâchez en soufflant.

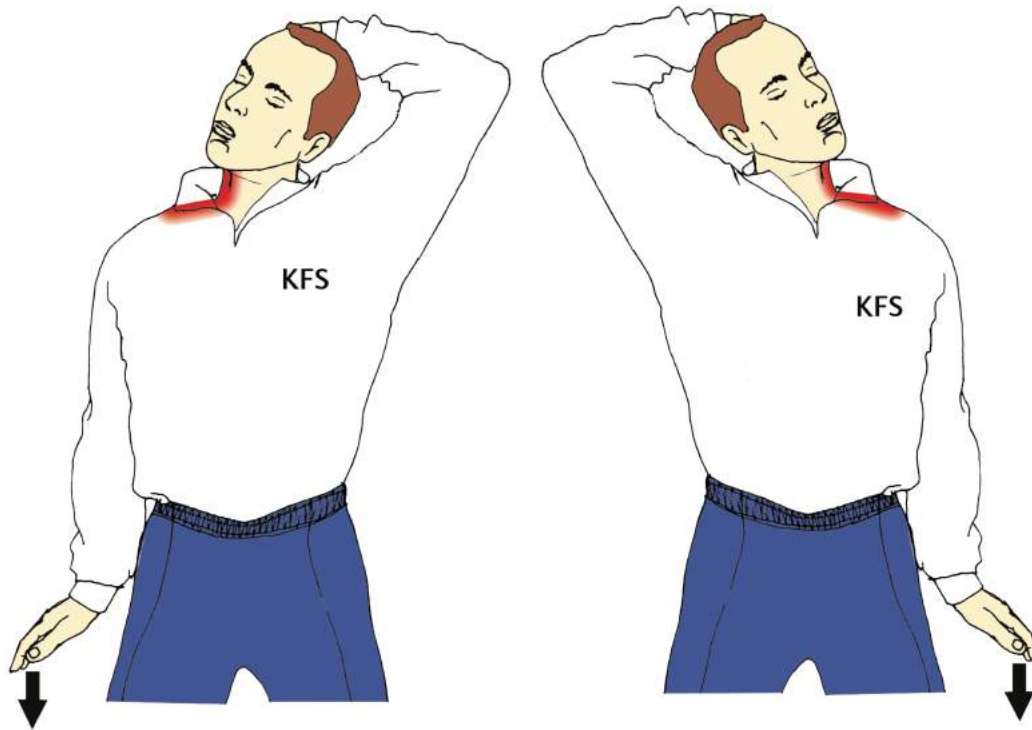
Recommencez 1 fois

10s X 2



4

## Relâchez vos trapèzes



10s X2 par  
côté



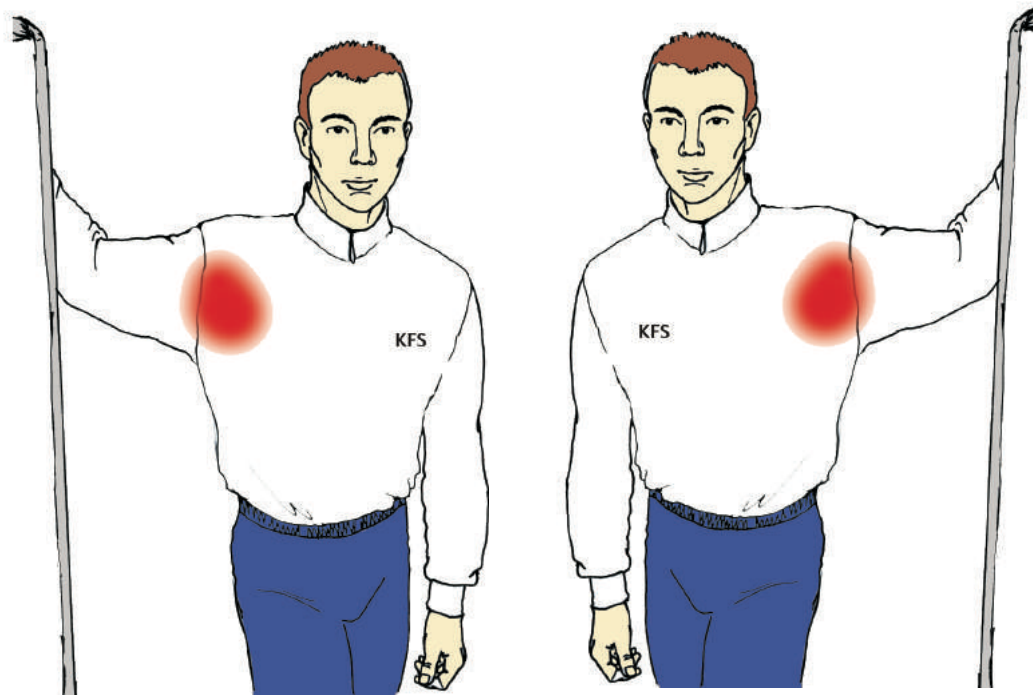
En position debout, une main incline la tête et la maintient dans cette position. .

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.

5

## Etirez vos pectoraux



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

### Consignes :

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

**Tenez 10s**

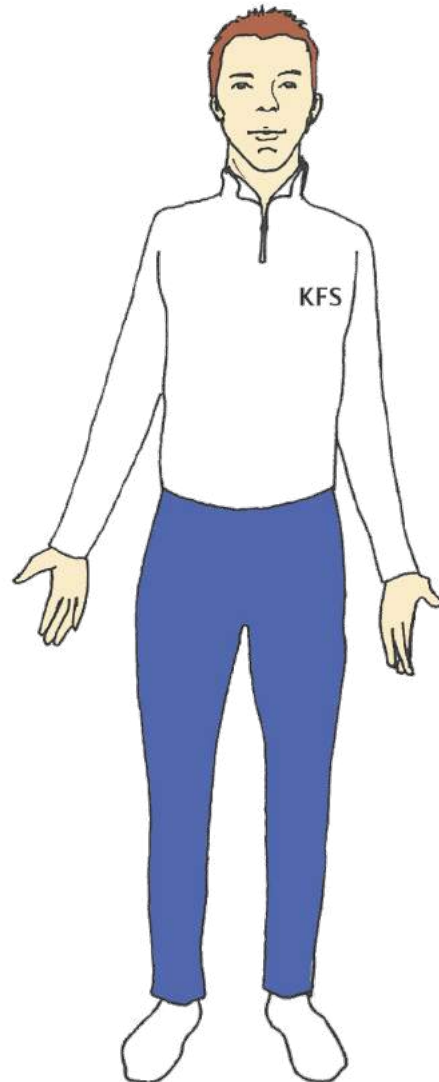
Recommencez 1 fois  
Changez de côté.

10s X2 par  
côté



6

## Désenroulez vos épaules



En position debout, les bras le long du corps.

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

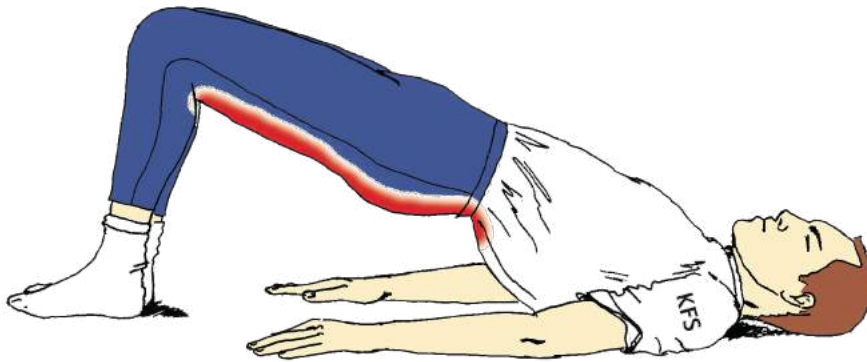
10s X 2





7

## Renforcez les muscles du bas de votre dos



10s X 2



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

Consignes :

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

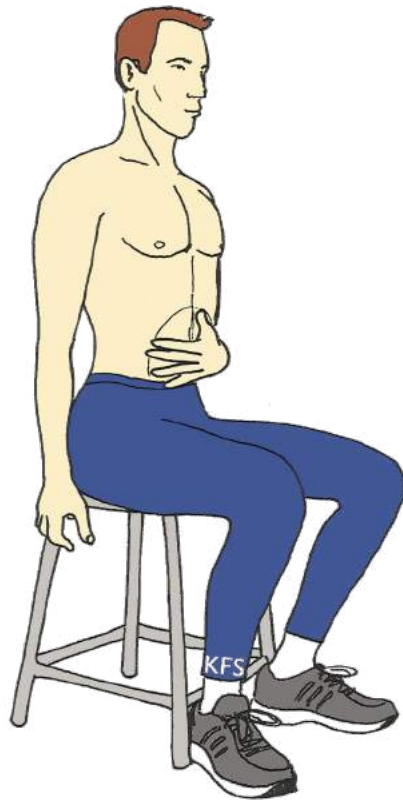
**Tenez 10s**

Relâchez.

Recommencez 1 fois

8

## Détendez-vous grâce à la respiration



20s



Assis au bord du siège  
une main sur l'abdomen.

Consignes :

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

**Soufflez**, relâchement, l'air est expulsé, le diaphragme remonte, **le ventre se ressert.**

**Répétez ces cycles pendant 20s**

**POURQUOI IL EST IMPORTANT DE FAIRE CES EXERCICES DE RESPIRATION**

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



“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”

C. Geoffroy



[www.kineformetsante.fr](http://www.kineformetsante.fr)

