

Livret métier

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EXERCICES DE RESPIRATION POSTES ADMINISTRATIFS



sofaxis

L'EXPERT EN ASSURANCE
DU MONDE TERRITORIAL

groupe  relyens

SOMMAIRE

Pourquoi ce livret ?	3
Conseils préalables à la réalisation des exercices d'activité physique	4
Mobilisation articulaire et musculaire	5
Renforcement musculaire	9
Étirements	12
Exercices de respiration pour se détendre	15
Conseils supplémentaires	16
EN CAS D'ACCIDENT	17

POURQUOI CE LIVRET ?

Ce livret s'adresse aux personnes travaillant sur un poste administratif.

Il a pour objectif de vous permettre de **pratiquer une activité physique** de faible intensité au bureau à travers 3 catégories d'exercices :

- la mobilisation articulaire et musculaire
- le renforcement musculaire
- les étirements

Cette pratique vous permettra de lutter contre l'immobilité liée à votre activité.

Si ces exercices ne remplacent pas une véritable séance d'activité physique, ils demeurent **bénéfiques** et vous permettent de **mobiliser, d'étirer et de renforcer votre corps**, à un moment où vous n'avez pas l'habitude de le solliciter.

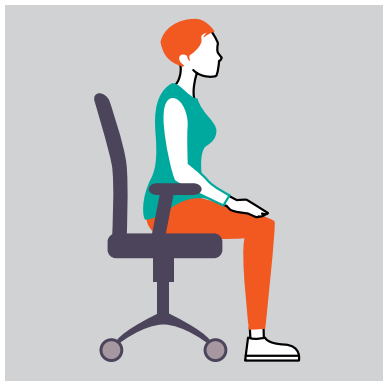
En complément, ce livret vous propose également un **exercice de respiration favorisant votre détente.**

CONSEILS PRÉALABLES À LA RÉALISATION DES EXERCICES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

3 règles d'or à garder en mémoire lors de vos exercices de mobilisation, d'étirement et de renforcement :

- 1 Lisez l'ensemble des consignes avant de commencer pour être sûr d'effectuer le bon mouvement.
 - 2 Ne bloquez pas votre respiration durant les exercices.
 - 3 Toute position, tout mouvement déclenchant une douleur doit être arrêté.
- Faites-vous **plaisir** en réalisant ces mouvements car ils contribuent à votre santé et à votre bien-être.
 - Une fois l'ensemble des exercices maîtrisé, **adaptez** et **composez** selon votre disponibilité et votre forme physique.

Position de départ pour les exercices



MOBILISATION ARTICULAIRE ET MUSCULAIRE

La mobilisation de vos articulations et de vos muscles vous permet de mobiliser votre corps tout au long de la journée, afin de supprimer les tensions liées au maintien d'une posture prolongée.

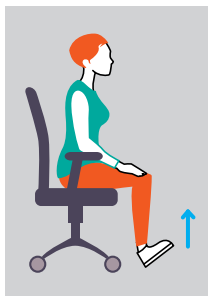
Répétez chaque exercice 10 fois de chaque côté (chiffre à caractère indicatif : adaptez le temps selon votre forme physique et votre disponibilité !).

LES CHEVILLES

- Effectuez des mouvements de rotation (faire un cercle avec la pointe du pied) de la cheville dans les deux sens. La jambe est tendue, le pied ne touche pas le sol.



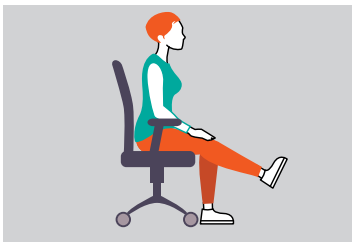
- Alternez pointe de pied/talon au sol.



MOBILISATION ARTICULAIRE ET MUSCULAIRE (SUITE)

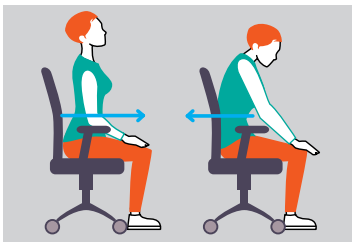
LES JAMBES

Tendez les jambes, l'une après l'autre, devant soi.



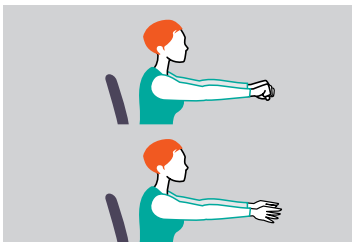
LE BASSIN

- Inspirez en éloignant le bas du dos du dossier du fauteuil.
- Expirez en faisant glisser les mains jusqu'aux genoux et en collant le bas du dos au dossier (comme un ballon qui se dégonfle).



LES DOIGTS

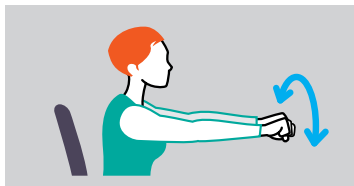
Les bras tendus en avant, fermez/ouvrez les mains.



LES POIGNETS

Les bras tendus en avant, effectuez des mouvements de rotation des poignets dans les deux sens.

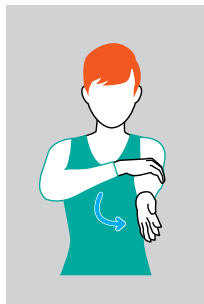
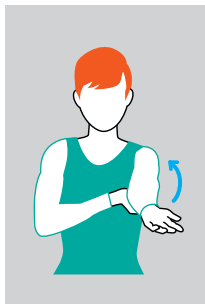
Les mains sont ouvertes ou fermées.



LES COUDES

Décomposez le mouvement en 3 phases :

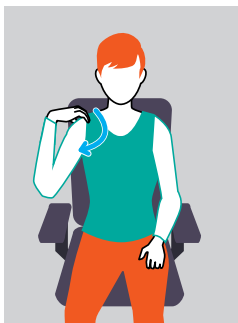
- bras gauche tendu devant vous, paume vers le ciel, la main droite se place sous le coude du bras gauche ;
- le bras gauche revient vers vous et passe entre le bras droit et le buste ;
- tendez le bras gauche, la main droite, toujours posée sur le coude, se retrouve au-dessus du bras gauche.



MOBILISATION ARTICULAIRE ET MUSCULAIRE (SUITE)

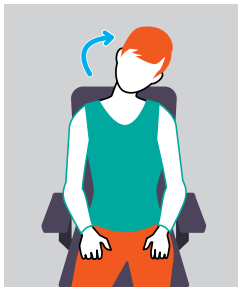
LES ÉPAULES

Effectuez des mouvements de rotation des épaules en dessinant un cercle avec le coude, dans les deux sens. Pour vous aider, vous pouvez poser votre main sur votre épaule.



LE COU

- Regardez à gauche, puis à droite.
- Inclinez votre tête vers l'épaule droite, puis vers l'épaule gauche.



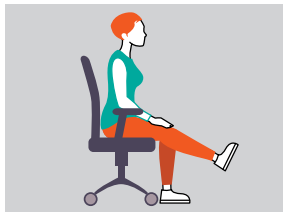
RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le renforcement musculaire vous permet de renforcer votre tonicité, vos muscles, mais également de maintenir votre vigilance et de favoriser la circulation sanguine.

Pour les exercices, effectuez 3 à 5 répétitions de 10 secondes [chiffres à caractère indicatif : adaptez le temps selon votre forme physique et votre disponibilité !].

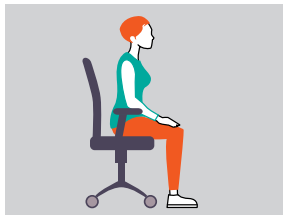
LES JAMBES

Tendez la jambe et maintenez-la. Répétez avec l'autre jambe.



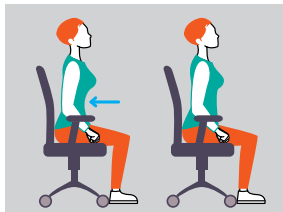
LES FESSIERS

Contractez les fessiers ensemble, ou l'un après l'autre.



LE TONUS POSTURAL DU TRONC, LES ABDOMINAUX

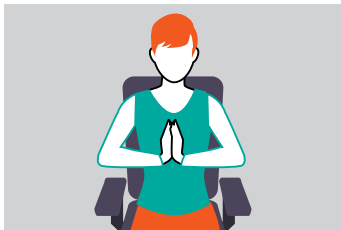
Grandissez-vous, rentrez votre ventre comme si vous mettiez un corset (en serrant les lacets du bas vers le haut). Tenez la position pendant 5 grandes respirations : sur l'expiration, expirez le plus longtemps possible (comme pour souffler dans une paille).



RENFORCEMENT MUSCULAIRE (SUITE)

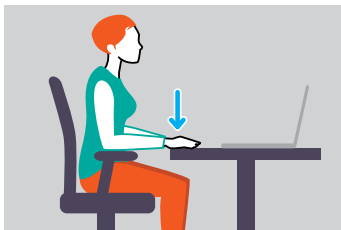
LES PECTORAUX

Placez les paumes de mains face à face, avant-bras à l'horizontal. Poussez les mains l'une contre l'autre.



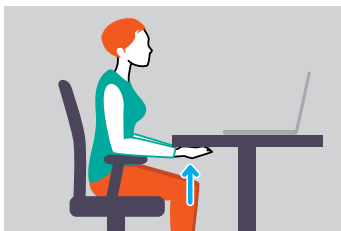
LES BRAS (TRICEPS)

Paumes à plat sur le bureau, poussez vers le sol.



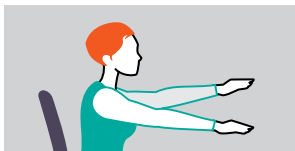
LES BRAS (BICEPS)

Mains sous le bureau, paumes contre le plan de travail, poussez vers le plafond.



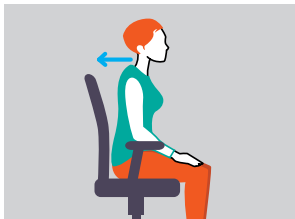
LES ÉPAULES

- Bras et mains tendus devant vous. Effectuez des ciseaux.
- Bras tendus sur les côtés et parallèles au sol, paumes vers le sol. Effectuez des cercles dans les deux sens.



LA NUQUE

- Levez les épaules, maintenez, puis, les épaules toujours levées, tirez-les en arrière et maintenez.
- Grandissez-vous, puis reculez votre cou (comme pour avoir un double menton).



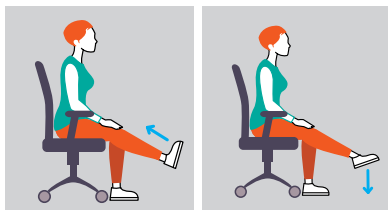
ÉTIREMENTS

Les étirements vous permettent de travailler votre souplesse. À noter : la chaîne musculaire postérieure demeure la plus impactée par une position assise prolongée.

Effectuez 1 à 3 répétitions en maintenant ces étirements 20 à 30 secondes (chiffres à caractère indicatif : adaptez le temps selon votre forme physique et votre disponibilité !).

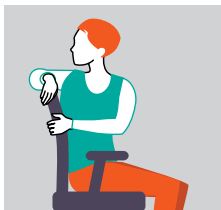
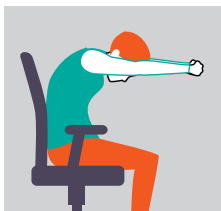
LES JAMBES

- Jambe tendue, tendez la pointe du pied vers le sol, puis vers vous.



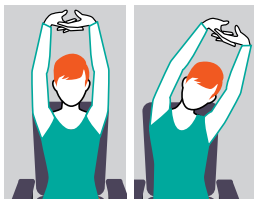
LE DOS

- Mains jointes, paumes vers l'avant, arrondissez votre dos (dos du chat) et regardez vers le sol.
- Attrapez le dossier de votre fauteuil avec les deux mains du même côté ou mettez une seule main sur le dossier et l'autre sur votre genou. Regardez derrière vous sans bouger les jambes.



LE TRONC ET LES BRAS

Mains jointes vers le haut, paumes de mains vers le plafond, grandissez-vous le plus possible comme pour essayer de toucher le plafond. Tout en gardant cette position, orientez vos mains vers la droite, puis vers la gauche.



LES BRAS

Plier le bras gauche derrière la tête, coude vers le plafond. Votre main droite vient attraper votre coude gauche. Tirez doucement vers la droite.



LES AVANT-BRAS ET LES MAINS

- Bras droit tendu, votre main gauche attrape les doigts de votre main droite. Tirez doucement vers vous pour mettre votre poignet en extension.
- Bras droit tendu, votre main gauche attrape les doigts de votre main droite. Tirez doucement vers vous pour mettre votre poignet en flexion.

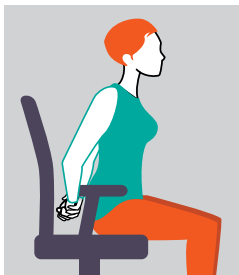


ÉTIREMENTS

(SUITE)

LES ÉPAULES, LES PECTORAUX

Mains jointes dans le dos, paumes vers le fauteuil, tirez doucement vers l'arrière.



LE COU

Inclinez l'oreille vers l'épaule, regardez en face, puis vers le bas.

Deux variantes pour augmenter l'étirement :

- Abaissez l'épaule opposée pour plus d'efficacité ;
- Aidez-vous avec le poids de votre main du même côté.



EXERCICES DE RESPIRATION POUR SE DÉTENDRE

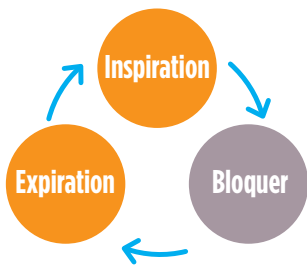
L'exercice ci-dessous vous permet de **respirer pleinement et de vous détendre** par un apport d'oxygène plus élevé que d'ordinaire. Il comprend 3 phases, à répéter durant 5 minutes (*chiffres à caractère indicatif : adaptez le temps selon votre besoin et votre disponibilité !*).

Inspiration : Les épaules relâchées, inspirez lentement par le nez, en vous concentrant sur le gonflement du ventre, puis de la cage thoracique. Vous devez chercher à remplir vos poumons jusqu'au maximum de leur capacité.

Bloquer : 3 à 5 secondes selon vos capacités.

Expiration : Expulsez doucement l'air par la bouche (comme si vous souffliez dans une paille), en dégonflant le ventre puis en vidant la cage thoracique et enfin laissez redescendre vos épaules. Vous devez chercher à vider l'intégralité de l'air contenu dans vos poumons.

Bonus : Quand le rythme aura été pris, avec la bonne manière de respirer, concentrez-vous sur la fraîcheur de l'air inspiré, sur le changement de température dans la phase de blocage, sur la chaleur qui est expulsée par la bouche.



CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

RESPIREZ AVEC VOTRE VENTRE !

Le gonflement et dégonflement du ventre demeure le mouvement naturel de respiration (mouvement mécanique du diaphragme, massage des organes). La position assise et le stress entraînent une respiration par la cage thoracique (contractions musculaires).

ÉCOUTEZ VOTRE CORPS !

Nous ne prenons pas suffisamment en compte les signaux envoyés par notre corps. Lui redonner notre attention permet d'intervenir avant l'installation d'une douleur de façon pérenne.

HYDRATEZ-VOUS !

Il faut toujours avoir une bouteille d'eau à portée de main, posée sur son bureau. La sensation de soif signifie que notre corps est d'ores et déjà en état de déshydratation.

Bon à savoir : le café et le thé ont des propriétés diurétiques. Ils ne favorisent donc pas l'hydratation.

NE RESTEZ PAS PLUS D'UNE HEURE ASSIS À VOTRE POSTE !

La position assise prolongée exerce une contrainte sur le corps humain notamment au niveau de la circulation sanguine. Ainsi, il est conseillé de se lever au moins une fois par heure pour favoriser la circulation du sang, mais également détendre ses muscles et ses articulations.

EN CAS D'ACCIDENT

1 Protégez la victime

> évitez une aggravation de la situation

2 Alertez les secours

> malaise, perte de conscience : SAMU

> cas traumatiques : SAPEURS-POMPIERS

3 Secourez la victime si vous connaissez les 1^{ers} gestes

> Sauveteur Secouriste du Travail

REMARQUE

Les trousseaux de premiers secours à disposition doivent contenir du matériel permettant les premiers gestes en cas d'accident : pansement compressif, gants d'hygiène, couverture de survie, etc. Sauf avis contraire du médecin de prévention, elles ne doivent en aucun cas contenir de médicaments.

LES NUMÉROS D'URGENCE :

> Pompiers..... **18**

> SAMU..... **15**

> Police..... **17**

> Numéro d'urgence européen : **112**

> Numéro de téléphone du responsable hiérarchique :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Pour bénéficier de conseils en matière de prévention :
Permanence conseil prévention

- Tél. : 02 48 48 11 63
- Fax : 02 48 48 12 47
- E-mail : prevention.sofaxis@relyens.eu

Pour toute commande de supports imprimés :
Service relations clients

- Tél. : 02 48 48 15 15
- Fax : 02 48 48 15 16
- E-mail : relationclient.sofaxis@relyens.eu

Retrouvez l'ensemble de nos services
sur notre site Internet www.sofaxis.com

Adresse postale : CS 80006 - 18020 Bourges Cedex
Siège social : Route de Creton - 18110 Vasselay

SOFAXIS - SNC - Société de courtage d'assurance
335 171 096 RCS Bourges - Enregistré à l'ORIAS
sous le n° 07 000814 - www.orias.fr



sofaxis

L'EXPERT EN ASSURANCE
DU MONDE TERRITORIAL

groupe  **relyens**