



# L'activité physique au travail

## Fiche informative Recommandation de l'OMS

### Pour les adultes 18 – 64 ans

#### Qu'appelle t-on activité physique ?

L'activité physique englobe notamment les loisirs, les déplacements (par exemple la marche ou le vélo), les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire.

#### Les objectifs fixés par l'OMS

Pratiquer au moins, au cours de la semaine :

- 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée,
- ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue,
- ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.

#### Idéalement pour aller plus loin, ce que dit l'OMS

Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes devraient :

- augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine
- ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue,
- ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

Des exercices de **renforcement musculaire** faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués **au moins deux jours par semaine**.

#### Un questionnaire simple pour évaluer son niveau d'activité

**Questionnaire de Ricci et Gagnon,**  
Université de Montréal,  
modifié par Laureyns et Séné  
Disponible sur le site  
[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

Source :  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44436/9789242599978\\_fre.pdf?ua=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44436/9789242599978_fre.pdf?ua=1)

## Mieux se connaître pour améliorer les performances et le bien-être au travail

Nous vous proposons un testing innovant,  
issu du sport de haut-niveau et des neurosciences

#### Avoir des informations sur :

- le profil moteur : Posture, muscles à renforcer, à étirer, etc
- le profil mental : Valeurs, gestion du stress, fonctionnement, etc
- le profil sur le plan diététique et des habitudes de vie

#### Avoir des exercices pratiques :

- Renforcement musculaire, étirements et mobilité
- Méditation et respiration
- 3 journées types de diététique
- Des bandes sonores à écouter

#### Modalités du testing

Durée séance : 45' - **Sans efforts physiques**  
Rendu : fiches individualisées + conseils personnalisés  
Tarifs :

- sur devis

Lieu : Intra-entreprise

#### Avoir des conseils pratiques pour :

- Améliorer le bien-être et les performances sur le plan physique (ex : gestion des tensions musculaires)
- Améliorer le bien-être et les performances sur le plan mentale (ex : concentration)
- Adapter la nutrition et les habitudes de vie au profil inné

#### + En option :

#### Une analyse spécifique au poste de travail

#### Pour vous communiquer des axes de travail :

- Pour adapter le poste de travail
- Améliorer la communication interpersonnelle
- Améliorer la cohésion d'équipe
- Analyser, réduire et gérer les situations de stress

# Fiche pratique Poste de travail – Actif

**Objectifs principaux**  
Préparer le corps à l'activité  
Optimiser les temps de récupération  
Réduire les tensions musculaires liées à l'activité

## S'échauffer



**Consignes**  
Réaliser les mouvements à vitesse lente  
Augmenter l'amplitude progressivement  
10 à 20 répétitions  
(pour chaque exercice)

Idéalement tous les matins

## Récupérer

Ne pas faire de déplacement inutile.

Être le plus relâché possible sur le plan musculaire pendant les temps d'inactivité.

Bien s'hydrater. Pour référence, plus la couleur des urines est jaune, moins vous êtes hydrater.

Adapter son alimentation à la charge de travail physique.

Toujours avoir quelques choses à manger en cas d'hypoglycémie.

Se mettre en position d'étirement sur les temps d'inactivité.

## S'étirer

○ Étirements



**Consignes**

Maintenir les postures suivantes 1' sans avoir de douleur. (légère tension pour étirer progressivement les muscles)

2 répétitions  
(pour chaque exercice et chaque côté)

Idéalement tous les soirs et de temps en temps pendant la journée

# Fiche pratique Poste de travail – Sédentaire assis

**Objectifs principaux**  
Augmenter la dépense énergétique quotidienne  
Réduire les tensions musculaires liées à la posture assise prolongée

## Se déplacer

Le temps d'activité doit être à minima  
> 30 min tous les jours.  
Pour repère **6000 pas par jour minimum** (applications disponibles).

Idées :

- Aller au travail à pieds ou à vélo quand c'est possible,
- augmenter au maximum la distance voiture-travail, se garer plus loin,
- marcher pendant les temps de pause,
- marcher pendant les appels téléphoniques quand c'est possible,
- prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur,
- Se lever de temps en temps de sa chaise,
- Travailler debout de temps en temps.

## Se renforcer

> POUR LES TRAPÈZES (HAUT DU DOS ET CERVICALES)

Assis, dos droit, bras le long du corps, basculer les épaules sur une expiration puis relâcher sur une inspiration. Réaliser cela 10 fois. Répéter 2 à 4 fois cet exercice.

> POUR LES QUADRICEPS (DEVANT LES CUISSES)

Assis le dos droit tendre 10 fois la jambe à l'horizontale sur une expiration puis relâcher sur une inspiration. Répéter 2 à 4 fois cet exercice.

> POUR TRAVAILLER LES MOLLETS

Debout derrière une chaise, les pieds écartés à la largeur du bassin. Montez 10 fois sur la pointe des pieds le plus haut possible de façon équilibrée sur une expiration puis descendez lentement sur une inspiration. Répéter 2 à 4 fois cet exercice.

> POUR LES ISCHIO-JAMBIERS

Debout, en appui sur une jambe, le genou légèrement élevé. Ramenez le talon 10 fois vers le fessier sur une expiration en gardant le dos droit puis changez de jambe. Répéter 2 à 4 fois cet exercice.

> POUR LES ÉPAULES

Assis, dos droit, bras le long du corps, amener les bras tendus sur le côté jusqu'à hauteur d'épaule sur une expiration puis relâcher sur une inspiration. Réaliser cela 10 fois. Répéter 2 à 4 fois cet exercice.

## S'étirer

○ Étirements



**Consignes**  
Maintenir les postures suivantes 1' sans avoir de douleur. (légère tension pour étirer progressivement les muscles)  
2 répétitions  
(pour chaque exercice et chaque côté)

Idéalement tous les soirs et de temps en temps pendant la journée

## Pour le soir



**Back flat**

**Consignes**

Expirer le plus possible, en rentrant le ventre et basculant le bassin afin de faire toucher toute la colonne vertébrale sur le tapis.

3 séries de 20 répétitions

Idéalement 3 fois par semaine

Possibilité de le faire aussi assis en journée

# Fiche pratique Poste de travail – Sédentaire debout

**Objectifs principaux**  
Augmenter la dépense énergétique quotidienne  
Réduire les tensions musculaires liées à la posture debout prolongée

## Se déplacer

Le temps d'activité doit être à minima  
> 30 min tous les jours.

Pour repère **6000 pas par jour minimum** (applications disponibles).

Idées :

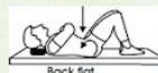
- Aller au travail à pieds ou à vélo quand c'est possible,
- augmenter au maximum la distance voiture-travail, se garer plus loin,
- marcher pendant les temps de pause,
- marcher pendant les appels téléphoniques quand c'est possible,
- prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur,
- Se déplacer régulièrement même sur des petits espaces pour relâcher la tension dans les jambes.

## Se renforcer

○ A faire le plus souvent possible dans la journée



○ A faire le soir



**Back flat**

**Consignes**

Expirer le plus possible, en rentrant le ventre et basculant le bassin afin de faire toucher toute la colonne vertébrale sur le tapis.

3 séries de 20 répétitions

Idéalement 3 fois par semaine

Possibilité de le faire aussi debout en journée

## S'étirer

○ Étirements



**Consignes**

Maintenir les postures suivantes 1' sans avoir de douleur. (légère tension pour étirer progressivement les muscles)

2 répétitions  
(pour chaque exercice et chaque côté)

Idéalement tous les soirs et de temps en temps pendant la journée