

Et si on bougeait

SANS ATTENDRE ?

**Bienvenue dans votre espace de travail
ACTIF !**

**Chassez la sédentarité grâce à des exercices
simples. Chaque affiche vous propose un
mouvement à réaliser maintenant ou chez
vous.**



CA VA "SQUATER" !

1



Répétez
5 fois.

Activez vos jambes !

- Placez vous devant la chaise.
- Descendez lentement comme pour vous asseoir.
- Remontez tranquillement.

Rendez-vous à la prochaine affiche pour un nouveau mouvement.
N'hésitez pas à prendre ce visuel en photo pour faire les exercices chez vous.



Jambes tendues, esprit détendu

2



Répétez 5
fois.

Activez vos jambes !

- Tendez une jambe devant vous, pied vertical.
- Maintenez 2 secondes, reposez doucement la jambe.
- Alternez jambe droite/jambe gauche.

Rendez-vous à la prochaine affiche pour un nouveau mouvement.
N'hésitez pas à prendre ce visuel en photo pour faire les exercices chez vous.



Les pas de l'attente

ACTIVE

3



Répétez
5 fois.

Des petits pas qui
comptent

- Faites 10 petits pas sur place

Rendez-vous à la prochaine affiche pour un nouveau mouvement.
N'hésitez pas à prendre ce visuel en photo pour faire les exercices chez vous.



Bras levés, tensions envolées !

4

Répétez 5
fois.



Les bras s'envolent !

- Inspirez profondément et levez les bras vers le plafond comme pour toucher le ciel.
- Étirez bien vos bras et votre colonne vertébrale.
- Relâchez doucement vos bras le long du corps en expirant.



Se tenir droit, c'est déjà bouger !

5



Maintenez cette position en travaillant lorsque vous êtes assis !



Adoptez la bonne posture !

- Redressez votre dos comme si un fil vous tirait vers le haut.
- Tenez la posture quelques secondes en respirant calmement.

N'hésitez pas à prendre ce visuel en photo pour faire les exercices chez vous.

1



2



3



4



5



N'hésitez pas à prendre ce visuel en photo pour faire les exercices chez vous.

Vous pouvez réaliser cet enchaînement plusieurs fois dans la journée !