



## Activité physique Étirements On se dégourdit !

Objectif  
bien + être



5 minutes



Pour tous les travailleurs  
de bureau et les télétravailleurs



Une chaise sans roulettes



Tenir chaque position 20 à 30 secondes. Par la suite, rester dans la position et tenter d'aller un peu plus loin et tenir un autre 20 secondes. Attention, si l'étirement crée de la douleur, aller moins loin ou arrêter.



### Trapèzes:

Assis confortablement, le dos bien droit. Tirer les épaules vers le bas, comme pour toucher le sol avec les mains. Amener une oreille vers l'épaule du même côté. Garder la posture le temps voulu et recommencer avec le côté opposé.



### Pectoraux:

Debout ou assis sur le bout d'une chaise. Garder le dos droit. Placer les mains derrière le dos. Tenir les mains ensemble et ouvrir la poitrine de façon à ressentir un étirement au niveau des pectoraux et devant les épaules. Attention de ne pas trop archer le bas du dos.



### Trapèzes et rhomboïdes:

Debout, les genoux légèrement fléchis. Rentrer le menton, tenir les mains devant soi et arrondir le haut du dos. Tenter d'éloigner les omoplates l'une de l'autre, en tirant les mains le plus loin possible devant soi.



### Dos/colonne/cou:

Debout ou assis, prendre une grande inspiration et à l'expiration, arrondir le dos vertèbre par vertèbre de façon à aller porter les mains au sol. Détendre la tête complètement et rester en bas pour 2 à 3 respirations. Ensuite, inspirer en remontant tranquillement, vertèbre par vertèbre.

### Modification:

Si l'exercice crée des étourdissements en remontant, expirer au lieu d'inspirer dans la montée.