

## Proposition de gymnastique quotidienne au travail

Tous nos postes de travail nous  
contraignent à des postures  
« **penchées vers l'avant** »



**Sachons y remédier en bougeant**  
régulièrement « **vers l'arrière** »!  
Réalisons chacun des exercices  
10 fois 2 à 3 fois par jour.

## EXERCICE 1: Région cervicale



- position assise
- regard à l'horizon
- dos droit



- rentrer le menton
- retour position initiale



- Poursuivre l'exercice depuis  
la position 2 (menton rentré)
- extension de la tête vers  
l'arrière (nez vers le plafond)



Retrouvez en vidéo  
chacun des exercices

# EXERCICE 2 : région thoracique

1



- position assise fond de chaise
- dos contre le dossier
- bras derrière la tête
- regard à l'horizon



- extension vers l'arrière en se servant du dossier
- tête relâchée
- coudes vers l'arrière

2



Variante de l'exercice précédent avec un ballon à situer sur une zone à mobiliser davantage



- extension vers l'arrière
- tête relâchée
- coudes vers l'arrière

3



- position à califourchon sur une chaise
- main sur le dossier



- extension arrière
- tête relâchée
- thorax en avant

# EXERCICE 3 : ensemble du rachis

1



- debout dos droit
- pieds écartés de la largeur de mes épaules
- regard à l'horizon

2



- avancez le bassin
- extension vers l'arrière
- tête relâchée



positionnement des mains  
au-dessus des hanches

# EXERCICE 4 : à la maison



Posture de repos conseillée :

- position allongée à plat ventre
- épaules droites et toniques

>> pour vous relâcher, faire quelques soupirs légers

1



- mains à plat sur le sol



2



- tendre les bras, tête en arrière
- hanches en contact avec le sol

>> déplacer les mains en avant ou arrière pour adapter l'extension

