



# PRATIQUER

## UNE ACTIVITÉ SPORTIVE

### FAIRE DE L'EXERCICE MÊME AU TRAVAIL

#### TRAVAILLE LE HAUT DU CORPS

##### ROTATION DE L'ÉPAULE

En position assise, fais de grands cercles avec les bras, un bras après l'autre, d'abord à l'horizontal, puis à la verticale comme pour laver les vitres. Veille à garder le dos bien droit.

**Fais 2 séries de 10 mouvements par bras.**



#### TRAVAILLE LE BAS DU CORPS



##### MOUVEMENT ASSIS DEBOUT

Assis sur une chaise appuyée contre un mur, assieds-toi puis relève-toi lentement. Pour plus d'efficacité, croise les bras sur ta poitrine pendant l'exercice. Garde le dos droit et les pieds écartés de la largeur du bassin.

**Réalise 3 séries de 10 mouvements.**

##### POINTE DES PIEDS

Debout, les mains en appui sur un mur ou sur le dossier d'une chaise calée contre un mur, lève les talons des 2 pieds simultanément puis redescends lentement sur le sol.

**Réalise 3 séries de 10 mouvements.**



##### RELEVÉ DE GENOUX

Debout, en prenant appui sur une chaise calée contre un mur, levez la cuisse et fléchissez le genou droit à 90 degrés et maintenez cette position 10 secondes avant de reposer la jambe.

**Alterne les 2 jambes. 3 séries de 5 mouvements pour chaque jambe.**

##### BATTEMENT LATÉRAL

Debout, les mains en appui sur un mur, pieds joints, jambes tendues, élève la jambe droite latéralement et tiens la position quelques secondes, puis ramène-la au sol, les 2 pieds joints.

Répète ensuite l'exercice avec la jambe gauche.

**Fais une série de 10 mouvements pour chaque jambe.**



Parce que le sport dynamise le corps et l'esprit, contribue à gérer le stress, à mobiliser l'énergie et contribue au sentiment de bien-être et de forme...

**Il est recommandé de pratiquer une activité physique quotidienne de faible ou moyenne intensité comme une marche à la lumière de 15 à 20 minutes et de faire chaque semaine, une ou deux séances plus intensives de sport.**