

ACTIVITÉ PHYSIQUE EN MILIEU PROFESSIONNEL

**BOUGER AU TRAVAIL,
TOUT LE MONDE
Y GAGNE !**

JE SUIS :

**EN MEILLEURE
CONDITION
PHYSIQUE**

**MOINS
SÉDENTAIRE ***

**MOINS
STRESSÉ.E**

**+ MOTIVÉ.E
ET EFFICACE**

**DE MEILLEURE
HUMEUR ET
EN CONFIANCE**

J'AI :

**MOINS DE
DOULEURS
AU DOS ET AUX
ARTICULATIONS**

BIENFAITS

**POUR MON
ENTREPRISE
C'EST :**

**MOINS
D'ABSENCES**

**MOINS
D'ARRÊTS
MALADIE**

**MEILLEUR
ESPRIT
D'ÉQUIPE**

**MOINS DE
TENSIONS
ET CONFLITS**

*** TEMPS PASSÉ ASSIS DANS LA JOURNÉE**

Pour tous renseignements :
sportsante@ass.nc



JE RELÂCHE LES MUSCLES ET LES NERFS CRISPÉS POUR ÉVITER LE MAL DE DOS OU LES RAIDEURS DANS LE COU

- Assis sur ma chaise, bras relâchés vers le bas je me tiens bien droit
- Je roule lentement les épaules vers l'arrière en ouvrant bien la poitrine pour faire des cercles
- Puis je fais des cercles dans le sens inverse, en commençant en avant
- Mes bras sont toujours détendus



10 CERCLES DANS UN SENS
10 CERCLES DANS L'AUTRE SENS
A RÉPÉTER PLUSIEURS FOIS DANS LA JOURNÉE

Je consulte mon médecin pour toute reprise d'activité physique ou si je ressens une gêne lors d'un effort.

CONSEILS

Toutes les heures
je me mets debout
et je marche
quelques minutes

Mon astuce
c'est un rappel
sur mon téléphone

Pour tous renseignements :
sportsante@ass.nc

