

# 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**

**\* TEMPS PASSÉ ASSIS DANS LA JOURNÉE**

**BIENFAITS**

**POUR MON  
ENTREPRISE  
C'EST :**

**MOINS  
D'ABSENCES**

**MOINS  
D'ARRÊTS  
MALADIE**

**MEILLEUR  
ESPRIT  
D'ÉQUIPE**

**MOINS DE  
TENSIONS  
ET CONFLITS**

Pour tous renseignements :  
[sportsante@ass.nc](mailto: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](mailto:sportsante@ass.nc)

