



**PAUSES  
ACTIVES**

# Circuit prévention

## Lombaires

Prévenir et soulager l'accumulation de fatigue sur votre poste de travail.



1

### Pause Active n°18

- Éloignez la main du buste tout en fléchissant le genou arrière.
- 30 à 45 secondes.

2

### Pause Active n°10

- Amenez le bassin vers l'avant pour décharger les disques intervertébraux.
- Serrez les omoplates et amenez les épaules vers l'arrière.
- 3 décompressions discales de 15 secondes.



3

### Pause Active n°19

- Rapprochez votre talon de la fesse en amenant le genou vers l'arrière.

# Circuit prévention Cervicales

Prévenir et soulager l'accumulation de fatigue sur votre poste de travail.



1

## Pause Active n°3

→ Réalisez des pressions glissées de haut (occiput) en bas en balayant tout le corps musculaire du trapèze (descendre en bas et en arrière jusqu'à l'omoplate, en bas et en avant jusqu'à la clavicule).

2

## Pause Active n°15

→ Inclinez la tête du côté opposé au bras tendu.  
→ Amenez votre main vers le bas et le dehors tout en abaissant votre épaule.



3

## Pause Active n°4

→ La tête résiste à une poussée statique des mains. Cette poussée est orientée à 45° par rapport à l'horizontale.



# Circuit prévention

## Épaules

Prévenir et soulager l'accumulation de fatigue sur votre poste de travail.



1

### Pause Active n°5

→ Inclinez le rachis pour favoriser l'étirement du grand dorsal. Amenez le coude vers le haut tout en le tirant avec la main.

2

### Pause Active n°15

→ Inclinez la tête du côté opposé au bras tendu.  
→ Amenez votre main vers le bas et le dehors tout en abaissant votre épaule.



3

### Pause Active n°20

→ Tournez le buste tout en descendant sur les genoux.



# Circuit prévention

## Coudes

---

Prévenir et soulager l'accumulation de fatigue sur votre poste de travail.

1

### Pause Active n°6

- Bougez les doigts de la main pendante pour localiser les tendons.
- Frictionnez transversalement les épicondyliens en utilisant les quatre doigts.



2

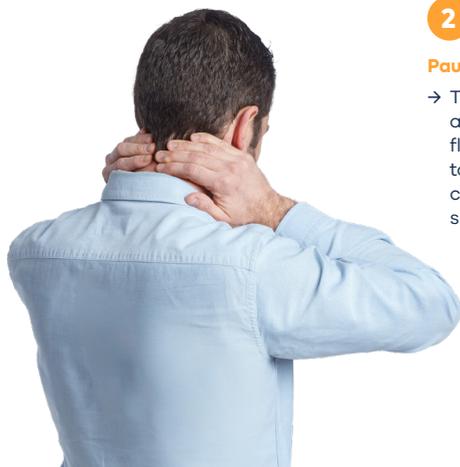
### Pause Active n°11

- Tirez sur les doigts pour augmenter la tension des extenseurs soit des fléchisseurs du poignet, tout en maintenant le coude tendu en supination.

# Circuit prévention

## Bureau

Prévenir et soulager l'accumulation de fatigue sur votre poste de travail.



1

### Pause Active n°2

→ Redressez la tête, ce qui fait glisser les doigts et étire transversalement les muscles de l'arrière du cou.

2

### Pause Active n°12

→ Tirez sur les doigts pour augmenter la tension des fléchisseurs du poignet tout en maintenant le coude tendu en supination.



3

### Pause Active n°6

→ Bougez les doigts de la main pendante pour localiser les tendons.  
→ Frictionnez transversalement les épicondyliens en utilisant les quatre doigts. Le genou vers l'arrière.



5

#### Pause Active n°8

- Poussez sur les mains pour vous grandir.
- Creusez le bas du dos, gonflez le thorax en rentrant le ventre.
- Rentrez le menton.



4

#### Pause Active n°16

- Remplissez la bouteille par le bas : gonflez le ventre puis le thorax.
- Videz la bouteille par le haut : vider le thorax puis le ventre.

# Circuit prévention

## Stress

Prévenir et soulager l'accumulation de fatigue sur votre poste de travail.



4

### Pause Active n°16

- Remplissez la bouteille par le bas : gonflez le ventre puis le thorax.
- Videz la bouteille par le haut : vider le thorax puis le ventre.

1

### Pause Active n°1

- Décrivez avec la pointe de votre nez de petits cercles en augmentant progressivement leur taille.

3

### Pause Active n°14

- Les paumes de vos mains couvrent parfaitement vos yeux en les protégeant de la lumière environnante.
- Respirez tranquillement et appréciez ce « calme visuel ».

2

### Pause Active n°13

- Massez en rotation les tempes du bout des doigts.
- La tête est relâchée et aide au mouvement de massage en rotation.



1

## Réharmonisation Cervicale

### Position de départ

Debout, les mains sur les hanches et les épaules relâchées.

### Mouvement

Décrivez avec la pointe de votre nez de petits cercles en augmentant progressivement leur taille.

### Chrono

- 10 mouvements les yeux ouverts dans un sens (fixez un point dans la pièce).
- 10 mouvements les yeux fermés dans l'autre sens.

#### Astuce

Cet exercice demande un bon ressenti pour mobiliser chaque étage cervical (de C1 à C7).



2

## Crochetage Cervical

### Position de départ

La tête penchée en avant, les doigts en crochets sous l'occiput au départ du muscle trapèze.

### Mouvement

Redressez la tête, ce qui fait glisser les doigts et étire transversalement les muscles de l'arrière du cou.

### Chrono

10 mouvements.

#### Astuce

Auto-grandissez-vous pendant la manoeuvre, ce qui aura tendance à lordoser les lombaires et les cervicales (réharmonisation vers les courbures physiologiques).



3

## Traits Tirés Trapèzes

### Position de départ

Debout les doigts sur l'occiput au départ du muscle trapèze.

### Mouvement

Réalisez des pressions glissées de haut (occiput) en bas en balayant tout le corps musculaire du trapèze (descendre en bas et en arrière jusqu'à l'omoplate, en bas et en avant jusqu'à la clavicule).

### Chrono

10 mouvements.

#### Astuce

- Les pressions glissées se font avec les 2 dernières phalanges.
- Exercez une pression agréable pour relâcher la tension musculaire.



4

## Réharmonisation en Lordose Cervicale

### Position de départ

Debout, les doigts croisés sous l'occiput soutiennent la tête basculée en arrière.

### Mouvement

- La tête résiste à une poussée statique des mains.
- Cette poussée est orientée à 45° par rapport à l'horizontale.

### Chrono

5 contractions de 6 secondes.

#### Astuce

Regardez vers le haut pendant la poussée pour favoriser la réharmonisation en lordose cervicale.



5

## Grand Dorsal

### Position de départ

Debout, un coude fléchi derrière la tête, la main opposée attrape le coude.

### Mouvement

- Inclinez le rachis pour favoriser l'étirement du grand dorsal.
- Amenez le coude vers le haut tout en le tirant avec la main.
- Le bassin doit être fixé sur le siège.

### Chrono

30 secondes de chaque côté.

#### Astuce

Penchez-vous légèrement en avant pour accentuer l'étirement.



6

## Épicondylien

### Position de départ

Debout, les quatre doigts sur l'épicondyle.

### Mouvement

- Bougez les doigts de la main pendante pour localiser les tendons.
- Frictionnez transversalement les épicondyliens en utilisant les quatre doigts.

### Chrono

30 à 60 secondes.

#### Astuce

Réalisez cet exercice régulièrement dès que vous sentez des tensions dans l'avant-bras : n'attendez pas !



7

## Traits Tirés Canal Carpien

### Position de départ

- La paume de la main vers le haut.
- Le pouce de la main se positionne sur le poignet à travailler.

### Mouvement

- Frictionnez la zone du canal carpien (de l'avant-bras vers la main).
- Massez en étoile de la droite vers la gauche.

### Chrono

30 à 60 secondes.

#### Astuce

Ce massage peut déclencher des irradiations nerveuses dans la main (nerf médian) lorsque le syndrome du canal carpien est avéré. Massez alors moins fermement.



8

## Auto-Grandissement Assis

### Position de départ

- Assis(e), fesses en avant du siège.
- Mains posées à plat en arrière, dos enroulé.

### Mouvement

- Poussez sur les mains pour vous grandir.
- Creusez le bas du dos, gonflez le thorax en rentrant le ventre.
- Rentez le menton.

### Chrono

5 cycles respiratoires.

#### Astuce

Inspirez pendant l'auto-grandissement. Soufflez lors de l'enroulement.



9

## Bascule du Bassin Avant / Arrière

### Position de départ

- Assis(e), les fesses en avant du siège.
- Les mains sur le volant.

### Mouvement

- Tendez le coude, basculez votre bassin vers l'avant, auto-grandissez-vous en inspirant.
- Soufflez, détendez les coudes et basculez le bassin vers l'arrière.

### Chrono

10 mouvements de bascule.

#### Astuce

Allez doucement pour bien prendre conscience du mouvement du bassin et du bas du dos.



10

## Décompression Discale

### Position de départ

- Debout, pieds écartés.
- Les mains posées sur le bassin, en bas du dos.

### Mouvement

- Amenez le bassin vers l'avant pour décharger les disques intervertébraux.
- Serrez les omoplates et amenez les épaules vers l'arrière pour désenrouler la partie haute du tronc.

### Chrono

3 décompressions dorsales de 15 secondes.

#### Astuce

N'hésitez pas à enrrouler le haut de votre dos et à fixer votre héli-bassin vers le bas pour ressentir l'étirement dorsal.



11

## Avant-Bras les Épicondyliens

### Position de départ

Debout, un bras tendu vers l'avant et le bas, le poignet en flexion.

### Mouvement

Tirez sur les doigts pour augmenter la tension des extenseurs du poignet tout en maintenant le coude tendu en supination.

### Chrono

30 à 45 secondes  
(de chaque côté).

#### Astuce

N'hésitez pas à régler la supination si la tension dans les épicondyliens est trop forte.



12

## Avant-Bras les Épitrôchléens

### Position de départ

Debout, un bras tendu vers l'avant et le bas, le poignet en extension.

### Mouvement

Tirez sur les doigts pour augmenter la tension des fléchisseurs du poignet tout en maintenant le coude tendu en supination.

### Chrono

30 à 45 secondes.

#### Astuce

Si la tension sur les épitrôchléens est trop forte vous pouvez la moduler en tirant moins sur les doigts.



13

## Tempes / Masséters

---

### Position de départ

Debout, les doigts sur les tempes.

### Mouvement

- Massez en rotation les tempes du bout des doigts.
- La tête est relâchée et aide au mouvement de massage en rotation.

### Chrono

30 à 60 secondes.

#### Astuce

- Ce que vous massez est le muscle temporal, il se contracte comme le masséter quand vous serrez les dents.
- Les origines des tensions temporales : stress, maux de tête, surmenage.
- Les origines des tensions des masséters : stress, défaut d'occlusion, bruxisme.



14

## Palming

---

### Position de départ

Debout, les yeux fermés les mains sur les yeux.

### Mouvement

- Les paumes de vos mains couvrent parfaitement vos yeux en les protégeant de la lumière environnante.
- Respirez tranquillement et appréciez ce « calme visuel ».

### Chrono

30 à 60 secondes.

#### Astuce

La chaleur des paumes permet aux muscles des yeux de se détendre. 5 secondes seront nécessaires pour retrouver l'accommodation.



15

## Trapèzes Debout

### Position de départ

- Debout.
- Un bras tendu, l'autre sur la hanche.

### Mouvement

- Inclinez la tête du côté opposé au bras tendu.
- Amenez votre main vers le bas et le dehors tout en abaissant votre épaule.

### Chrono

30 à 45 secondes.

#### Astuce

Pour augmenter l'étirement du trapèze, réalisez en même temps une légère rotation de la tête du côté du bras tendu.



16

## La Bouteille (Respiration Thoraco- Abdomino-Diaphragmatique)

### Position de départ

- Assis(e) au bord du siège.
- Les jambes écartées, pieds au sol.
- Une main sur le thorax, une main sur la poitrine.

### Mouvement

- Remplissez la bouteille par le bas : gonflez le ventre (1) puis le thorax (2).
- Videz la bouteille par le haut : videz le thorax (3) puis le ventre (4).

### Chrono

5 cycles respiratoires.

#### Astuce

- Cette technique relâche les tensions du plexus solaire et se révèle très efficace dans la gestion du stress.
- Inspirez avec le nez, soufflez avec la bouche.



17

## Trait Diaphragmatique

### Position de départ

- Assis(e) au bord du siège.
- Les doigts en crochet souples en avant des côtes sous le sternum.

### Mouvement

- Expirez, rentrez le ventre en vous penchant vers l'avant.
- Vos doigts glissent sous les côtes et se déplacent vers le bas en essayant d'écarter légèrement le grill costal.

### Chrono

5 cycles respiratoires.

#### Astuce

- À chaque expiration, repartez du centre (sous le sternum).
- Essayez à chaque passage de gagner en profondeur pour relâcher le diaphragme.



18

## Grand Dorsal

### Position de départ

- Debout en fente avant, les genoux fléchis.
- Le bras tendu à 90°.
- Le buste tourné vers le genou avant.

### Mouvement

Éloignez la main du buste tout en fléchissant le genou arrière.

### Chrono

30 à 45 secondes.

#### Astuce

N'hésitez pas à enrouler le haut de votre dos et à fixer votre hémibassin vers le bas pour ressentir l'étirement dorsal.



## 19

## Quadriceps

### Position de départ

- Debout une main en appui.
- L'autre saisit le pied et amène le genou en flexion.

### Mouvement

Rapprochez votre talon de la fesse en amenant le genou vers l'arrière.

### Chrono

30 à 45 secondes.

### 💡 Astuce

Régalez la tension de l'étirement grâce à une bascule postérieure du bassin et à la descente sur le genou.



## 20

## Grand Pectoral

### Position de départ

- Debout, en fente avant.
- Le bras en rotation externe à 90° d'abduction, la main contre le mur.

### Mouvement

Tournez le buste tout en descendant sur les genoux.

### Chrono

30 à 45 secondes.

### 💡 Astuce

Faites varier la hauteur de la main sur le mur (jusqu'au dessus de la tête) pour étirer différentes fibres du muscle pectoral.

