

# LE LIVRE BLANC

DES ECHAUFFEMENTS AU BUREAU



<https://recovup.io>

# Sommaire



<b>Comment mettre en place des échauffements en entreprise ?</b>	_____	<b>03-04</b>
<b>Pourquoi c'est bon pour mon entreprise ?</b>	_____	<b>05-06</b>
<b>Nos échauffements au bureau</b>	_____	<b>07-28</b>



## Les échauffements en entreprise

Les échauffements, routines de mouvements, skills, réveils musculaires, appelons cela comme on veut, sont très importants pour lutter contre les troubles musculosquelettiques en entreprise !

La science est formelle, les métiers de la bureautique créent des situations de sédentarité qu'il est nécessaire de compenser pour une meilleure santé.

Les douleurs du quotidien, générées parfois par le travail, parfois par nos habitudes ont un ennemi qu'on appelle "le mouvement".

Nous verrons dans ce livret, comment créer une routine de mise en place des mouvements au quotidien.

DUCROCQ Nicolas  
Kinésithérapeute  
chez Recov'up

# Comment mettre en place des échauffements en entreprise ?



## 1 Ne pas imposer

Pour changer une habitude, ou pour créer une habitude. Il ne faut pas utiliser de méthode contraignante. Proposez dans un premier temps de faire un petit groupe de salariés qui ont déjà une appétence pour le sport, la santé, les choses healthy. Pour résumer, convertissez des convertis. Ils seront vos meilleurs ambassadeurs.

Arrangez-vous pour que ces ambassadeurs puissent créer de l'engouement, proposez-leur de faire leurs échauffements collectivement dans des zones de passage ou à forte visibilité, accordez-leur des temps de pause de 5 minutes, autorisez-leur de mettre de la musique si l'environnement professionnel le permet.

## 2 Communiquer !

Pourquoi faire de l'activité si on n'y voit pas l'intérêt ? Il faut pouvoir faire comprendre aux salariés comment l'activité est positive sur :

- la concentration
- les douleurs
- les tensions
- le stress
- les hormones
- les relations sociales

Utilisez des moyens internes : poster, mailing interne, pitch.

Communiquez également sur le fait que les échauffements sont bien considérés par l'employeur et qu'il comprend qu'un temps de pause est mis en place pour cela.

## 3 Mettre la honte au tapis

La honte de bouger devant les autres, le regard des autres, l'effet "spotlight" sont souvent la raison d'une réticence de certains collaborateurs à se lancer. Ils sont souvent un peu plus introvertis, et s'assoiraient volontiers sur la chaise au bal de promo. L'envie ne manque pas, mais les conditions ne sont pas réunies. Ils ont besoin d'être entraînés par quelqu'un. Qu'on leur tende la main !

Pour cela, proposez à un employé convaincant d'animer la séance et d'y mettre une pointe d'humour et d'auto-dérision. Ou faites intervenir un prestataire extérieur, habitué à gérer des groupes.



## 4 Trouver le bon moment

Toutes les entreprises ont leur rythme, avec des périodes horaires plus ou moins intenses, plus ou moins stressantes. Souvent, il est difficile de savoir quel est le bon moment pour agir. Est-ce qu'il faut le faire avant de commencer la journée ? Pendant qu'on travaille ? Après le travail ?

La meilleure façon de faire c'est la règle des 6 ! Commencer la journée par un échauffement de 6 minutes ! Puis toutes les 60 minutes faites à nouveau des mouvements pendant 6 minutes !

## 5 Créer des ancrages

Associez des moments de la journée, à des moments de routines de mouvements.

Une pause-café, une routine. Un passage à la photocopieuse, une routine. La reprise après le déjeuner, une routine. Il existe plein de moments propices pour automatiser ses mises en place : avant ou après une réunion, avant ou après un call, avant une présentation, avant de prendre la voiture, etc.

Et pourquoi pas, mettre des affiches dans les lieux qui s'y prêtent : salle de réunion, réfectoire, devant la machine à café...

# Pourquoi c'est bon pour mon entreprise ?



## 1 Une démarche QVCT (Qualité vie et confort au travail)

Les routines de mouvement permettent d'engager les collaborateurs autour d'une cause commune ... La lutte contre les Troubles Musculo Squelettiques !

Les employés y voient une démarche bienveillante des employeurs, tournée vers la santé de leur salariés et leur confort.

## 2 Un employé en bonne santé

Lutter contre la sédentarité, c'est aussi diminuer les risques cardiovasculaires, les dépressions, les douleurs ostéo-articulaires et chroniques.

Les échauffements influencent la vascularisation musculaire et cérébrale, l'attention, la concentration et améliorent la productivité.

Cela permet donc de diminuer l'absentéisme, et les invalidités induites par le travail, mais également d'améliorer le rendement.

### 3 Une marque employeur renforcée

Les démarches qui sont faites pour la santé des employés augmentent le taux de satisfaction des collaborateurs pour leur entreprise. Ils se sentent accompagnés par les dirigeants, ressentent des avantages à faire partie de l'entreprise.

Les relations sociales sont améliorées par les interactions que suscitent des échauffements collectifs.

L'utilisation de challenge d'entreprise, ou de leaderboard permet également d'obtenir des cadeaux qui activent les circuits de la récompense.

### 4 Un retour sur investissement

Les démarches qui sont faite pour la QVCT et la prévention en entreprise génèrent un retour sur investissement allant jusqu'à 15 euros pour un euro investi.

En 2010, l'Association Internationale de la Sécurité Sociale (AISS) a démontré qu'un euro investi en prévention peut générer un retour sur investissement de 2,29 euros.

L'EU-Osha (Agence Européenne pour la sécurité et la santé au travail) a établi qu'un euro investi en prévention sur la qualité de vie au travail et les risques psychosociaux pouvait rapporter jusqu'à 13 euros.

### 5 Une approche originale de la prévention

Les fauteuils toutes options onéreux, les prestations "oneshot" d'un préventeur sans suivi régulier, les t-shirts posturaux... n'ont pas prouvé leur efficacité à long terme sur la lutte contre les TMS. La prévention par l'instauration de routine peut paraître innovante en France, elle existe pourtant depuis très longtemps dans d'autres pays. Comme la chine, qui a compris depuis longtemps que pour améliorer la productivité et la disponibilité des travailleurs, il n'existait rien de plus efficace.



# Nos échauffements



Nous vous avons fait une compilation d'échauffements facilement réalisables au bureau.

La routine de mouvement idéale dure environ 6 minutes.

Nos exercices durent entre 20 et 30 secondes.

C'est pourquoi vous trouverez 10 échauffements différents à reproduire régulièrement au travail.

**1** [La poule](#)

09-10

**2** [Coude - genoux](#)

11-12

**3** [Casse-plafond](#)

12-13

**4** [Tourne-toi](#)

14-15

**5** [Le papillon](#)

16-17

**6** [Tourne la tête](#)

18-19

**7** La trompette

20-21

**8** Attrape tes mains

22-23

**9** Dos rond - dos creux

23-24

**10** Pingouin

25-26



# LA POULE



01

# LA POULE



02

## La poule



 20 répétitions	 20 secondes	 0,5 calories
--	---	--

### Les biens faits :

Le travail au bureau, devant un écran, entraîne des postures prolongées avec la tête fléchie. Cela a pour conséquence pour certaines personnes de trop solliciter les muscles cervicaux (sous-occipitaux). Les conséquences sont des maux de tête, ou des douleurs dans les yeux d'origine musculaire.

L'exercice de la poule, sollicite ces muscles et les étire. Il entraîne également des mouvements des articulations qui restent trop figées devant les écrans. Cela permet également de détendre la musculature et donc de diminuer les maux de têtes.

## Ce que ça sollicite :

- Muscles cervicaux profonds
- Articulations cervicales haute
- Articulations cervicales basse
- Coordination musculaire des muscles cervicaux
- Proprioception cervicale

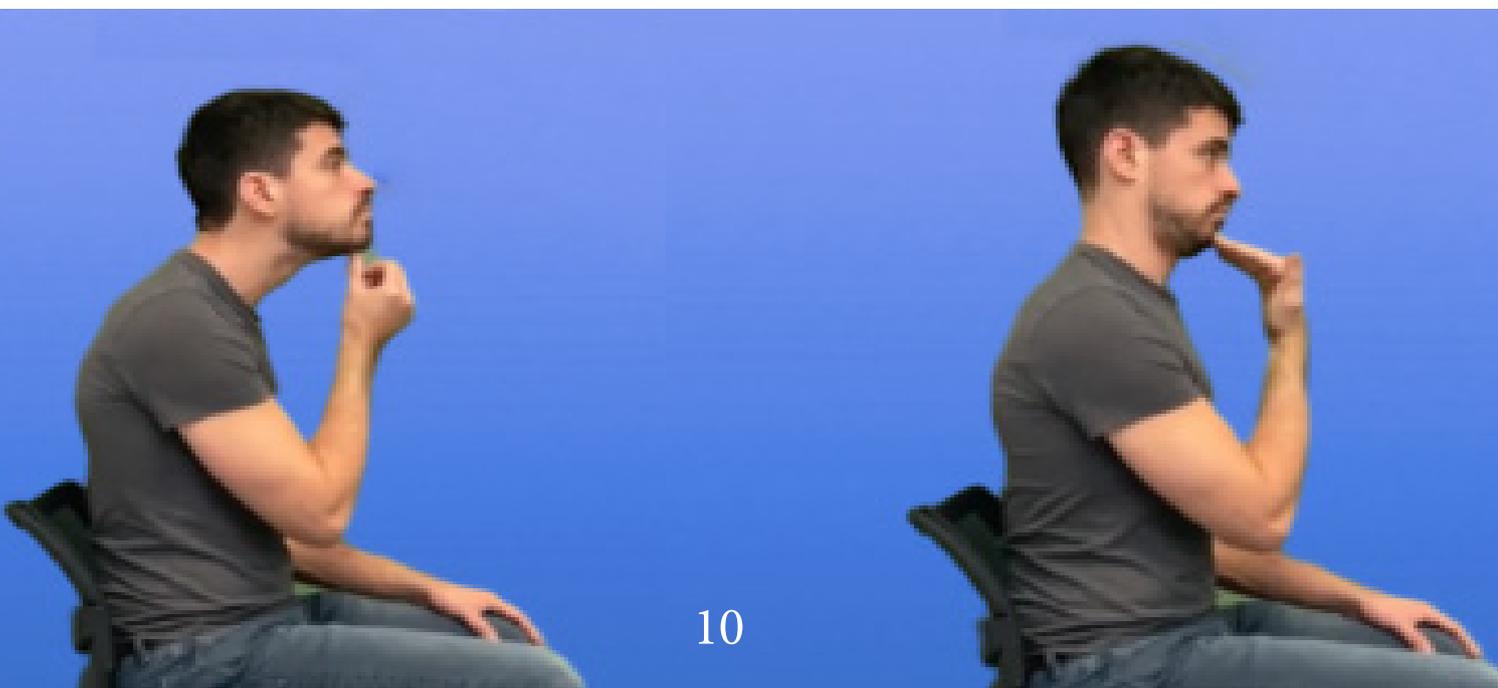
## Description :

**01** En position assise, tenez votre dos droit. Puis positionnez votre pouce au niveau du menton. Tirez votre menton vers l'avant comme si votre mandibule était un tiroir.

---

**02** Positionnez ensuite votre main en avant du menton, et repoussez votre mandibule vers l'arrière comme si vous vouliez fermer le tiroir.

---



# Coudes - genoux



 <b>20</b> répétitions	 <b>30</b> secondes	 <b>5</b> calories
--	---	--

## Ce que ça sollicite :

- Obliques
- Fléchisseurs de hanches
- Muscles des épaules
- Muscles cervicaux
- Articulations du dos, de hanche, genou, coude, et épaule.

## Les biens faits :

Cet exercice permet de travailler la coordination, et d'activer différents groupes de muscles.

Il agit sur le système cardiovasculaire car l'ensemble des muscles du corps sollicités ont un besoin accru en oxygène.

Vous devriez ressentir une accélération légère de votre rythme cardiaque et une augmentation en fréquence de votre souffle.

## Description :

**01** Asseyez-vous sur une chaise, puis élevez un bras en fléchissant le coude pour regarder votre coude.

---

**02** Elevez la jambe pour que le genou et le coude se rejoignent, suivez du regard le mouvement.

---

**03** Revenez dans la position d'origine.

---

**04** Elevez la jambe et le bras opposé et faites-les se toucher entre eux.

# COUDES-GENOUX



01

# COUDES-GENOUX



02

# COUDES-GENOUX



03

# COUDES-GENOUX



04

# Casse-plafond



 20 répétitions	 30 secondes	 4 calories
--	---	--

## Ce que ça sollicite :

- Les muscles des épaules
- Les articulations des cervicales
- Les articualtions thoraciques
- Les muscles du cou

CASSE-  
PLAFOND



01

CASSE-  
PLAFOND



13

02

CASSE-  
PLAFOND



03

## Description :

**01** Asseyez-vous sur une chaise

---

**02** Joignez vos mains et positionnez-les en arrière, derrière le cou.

---

**03** Étendez les bras vers le plafond, et regardez vos mains en penchant la tête en arrière.

---

**04** Fléchissez de nouveau les bras pour que les mains passent derrière le cou (photo 2) et recommencez à les étendre vers le plafond (photo 3).

## Les biens faits :

Cet exercice à plusieurs avantages. Il permet d'activer le système vasculaire grâce aux mouvements qui sont situés au-dessus de la tête et demandent l'activation de gros groupes musculaires. Et il permet également de travailler les muscles qui ont l'habitude d'accumuler des tensions à cause du poste de travail, de la position assise sur la chaise, mais aussi du stress. Cela devrait vous détendre, et vous devriez moins ressentir de gêne dans les épaules.

# Tourne-toi



 <b>15</b> répétitions		 <b>30</b> secondes		 <b>3</b> calories
--	--	---	--	--

## Ce que ça sollicite :

- Articulations thoraciques
- Articulations cervicales
- Les muscles des épaules
- Les muscles du dos
- La sangle abdominale

## Les biens faits :

Cet exercice mobilise les articulations qui sont immobiles lorsque l'on travaille devant un ordinateur. En effet, nous travaillons peu les rotations du rachis lorsque nous restons devant l'écran. En faisant régulièrement ses mouvements, vous allez également gagner en souplesse. Profitez-en pour faire un sourire aux collègues.

## Description :

**01** Asseyez-vous sur une chaise.

---

**02** Retournez-vous à l'aide de vos bras, en vous appuyant sur le dossier.

---

**03** Revenez dans la position d'origine.

---

**04** Retournez-vous de l'autre côté, et n'oubliez pas de sourire.

**TOURNE TOI!**



**01**

**TOURNE TOI!**



**02**

**TOURNE TOI!**



**03**

**TOURNE TOI!**



**04**

# PAPILLON



01

Prenez-vous au jeu et n'ayez pas peur du ridicule.

# Le papillon



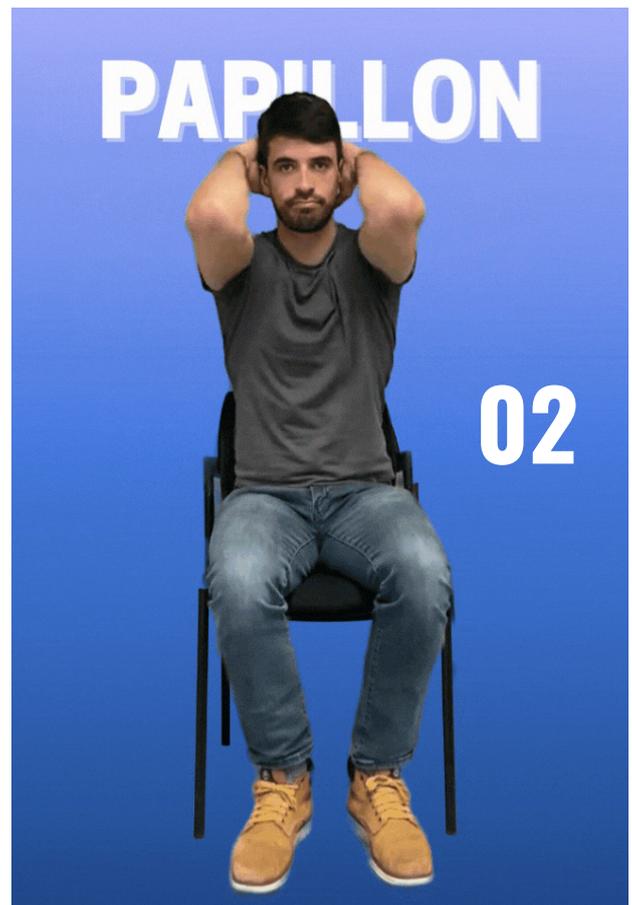
 <b>20</b> répétitions	 <b>30</b> secondes	 <b>4</b> calories
--	---	--

## Ce que ça sollicite :

- Muscles des épaules
- Fixateurs de l'omoplate
- Articulations des épaules

## Les biens faits :

Cet exercice travaille les muscles de l'épaule et de l'omoplate. Il permet de travailler les muscles qui sont situés dans le haut du dos et le bas des cervicales. Ces muscles manquent souvent de tonus, alors qu'ils sont importants pour éviter de trop solliciter les muscles des épaules et de l'avant bras.



## Description :

**01** En position assise, mettez les mains derrière la tête et écartez les coudes pour qu'ils soient au niveau des oreilles.

---

**02** Rapprochez les coudes pour qu'ils arrivent en face des yeux.

---

**03** Ecartez de nouveau les coudes puis rapprochez-les de nouveau.

# Tourne la tête



 20 répétitions	 20 secondes	 0,5 calories
--	---	--

TOURNE LA  
TÊTE



01

TOURNE LA  
TÊTE



02



### **Ce que ça sollicite :**

- Articulations du cou
- Muscles du cou
- Muscles des épaules
- Articulations des épaules
- Muscles des avant-bras

### **Les biens faits :**

Cet exercice travaille les cervicales en faisant des rotations. Ces mouvements sont souvent peu effectués dans toutes leurs amplitudes lorsque nous travaillons devant un ordinateur. Ils permettent de stimuler les articulations des cervicales qui ont une action sur le relâchement musculaire. Vous gagnerez également en souplesse si vous l'effectuez régulièrement.

### **Description :**

**01** En position assise, saisir le menton avec une main et l'arrière de la tête avec l'autre.

---

**02** Tournez la tête dans la direction de la main qui saisit le menton.

---

**03** Revenez avec la tête vers l'avant, puis recommencez la même rotation. Effectuez la moitié des répétitions dans une rotation.

---

**04** Puis effectuer le même nombre de répétitions dans l'autre direction après avoir échangé vos mains.

# LA TROMPETTE LA TROMPETTE



## La trompette



 20 répétitions	 20 secondes	 0,5 calories
--	---	--

### Les biens faits :

Le travail au bureau, devant un écran, entraîne des postures prolongées avec la tête fléchie. Cela a pour conséquence pour certaines personnes de trop solliciter certains muscles cervicaux. Les conséquences sont des maux de tête, ou des douleurs dans les yeux d'origine musculaire.

L'exercice de la trompette, sollicite ces muscles et les étire. Il entraîne également des mouvements des articulations qui restent trop figées devant les écrans. Cela permet également de détendre la musculature et donc de diminuer les maux de tête.

## Ce que ça sollicite :

- Muscles cervicaux profonds
- Articulations cervicales hautes
- Coordination musculaire des muscles cervicaux
- Proprioception cervicale

## Description :

**01** En position assise, tenez-vous droit avec votre dos. Puis positionnez son pouce au niveau du menton.

---

**02** Inclinez la tête d'un côté et de l'autre comme si le pouce était un axe de rotation.

---



# Attrape tes mains



 <b>20</b> répétitions	 <b>30</b> secondes	 <b>5</b> calories
--	---	--

## Ce que ça sollicite :

- Les muscles des épaules
- Les articulations des épaules
- Les muscles de l'avant-bras
- L'articulation du coude

## Les biens faits :

Cet exercice travaille la mobilité des épaules. Il peut être difficile pour certains. Mais ne vous inquiétez pas, vous progresserez vite en le travaillant régulièrement.

## Description :

**01** Asseyez-vous sur une chaise, puis élevez un bras pour le passer derrière la tête, et l'autre pour le passer derrière le dos.

---

**02** Joignez vos mains derrière le dos.

---

**03** Revenez dans la position d'origine, et échangez la position des bras.

---

**04** Et joignez également les mains dans le dos.

**ATTRAPE  
TES MAINS**



**01**

**ATTRAPE  
TES MAINS**



**02**

**ATTRAPE  
TES MAINS**



**03**

**ATTRAPE  
TES MAINS**



**04**

# Dos rond - dos creux



 20 répétitions	 30 secondes	 4 calories
--	---	--

Ce que ça sollicite :

- Les articulations cervicales
- Les articulations thoraciques
- Les articulations lombaires
- Les muscles du cou
- Les muscles du thorax
- Les muscles lombaires

**DOS ROND  
DOS CREUX**



**01**

**DOS ROND  
DOS CREUX**



25 **02**

**DOS ROND  
DOS CREUX**



**03**

## Description :

**01** Asseyez-vous sur une chaise

---

**02** Faites en sorte d'étendre le dos en sortant la poitrine.

---

**03** Puis enrroulez le dos et les cervicales.

---

**04** Etendez de nouveau le dos (photo 2), et fléchissez de nouveau (photo 3).

## Les biens faits :

Cet exercice à plusieurs avantages. Il permet de mobiliser toutes les articulations du rachis. Que ce soient les cervicales, le thorax et les lombaires. Il travaille dans deux directions, la flexion et l'extension. Et effectuant ces mobilisations, vous participez également à étirer plusieurs gros groupes musculaires qui sont sollicités par la posture prolongée en position assise.

# LE PINGOUIN



01

■ C'est toujours plus efficace  
quand ca devient un jeu.

# Le pingouin



 <b>20</b> répétitions	 <b>30</b> secondes	 <b>5</b> calories
--	---	--

## Ce que ça sollicite :

- Les articulations lombaires
- Les articulations thoraciques
- Les articulations cervicales
- Les muscles lombaires
- Les muscles cervicaux

## Les biens faits :

Cet exercice travaille les inclinaisons du buste. Elles sont trop rarement effectuées lorsque l'on est devant un ordinateur. Cela permet d'étirer et de solliciter des muscles qui sont souvent responsables de douleur lorsque l'on est stressé. Comme le "carré des lombes".



## Description :

**01** En position assise, étendez les bras de part et d'autre du corps.

---

**02** Puis inclinez le buste pour qu'une main se rapproche du sol et que l'autre remonte vers le plafond.

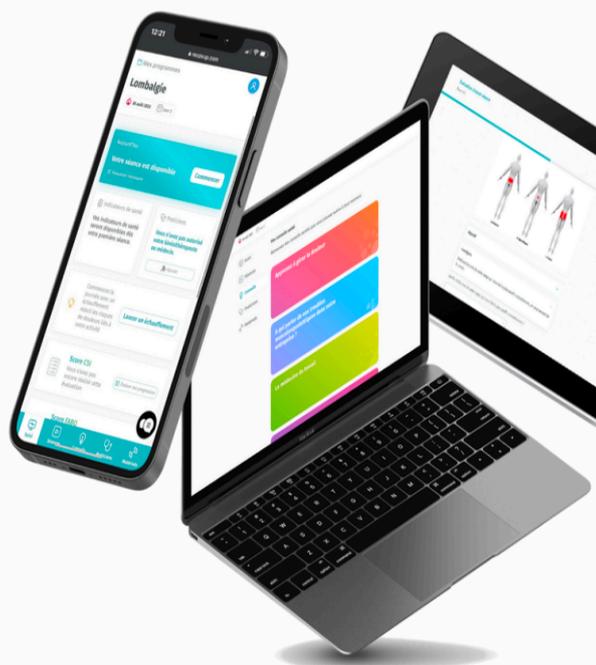
---

**03** Revenez à la position d'origine, et recommencez dans l'autre inclinaison en rapprochant l'autre main du sol.

Vous voulez encore plus d'échauffements ?

# Découvrez notre application.

# Recov 'Up



**TRANSFORMER LA  
MENACE DES TMS  
EN OPPORTUNITÉ DE FIDÉLISER SES ÉQUIPES.**

**Allez plus loin dans la mise en place de vos échauffement grâce à notre solution numérique gamifiée qui favorisera l'implication de vos salariés.**



06 38 41 03 93



hello.recovup@gmail.com



<https://recovup.io>

<https://recovup.io>