



Aide-mémoire

# Télétravail

## Exercices d'étirements



Le travail informatique entraîne très peu de changements de position, ce qui peut provoquer l'accumulation de tensions musculaires et l'apparition d'inconforts. Afin de limiter les contraintes liées au maintien de positions statiques, nous vous recommandons de prendre quelques minutes sur une base régulière pour faire des exercices préventifs. Ces exercices ont pour objectif de réduire la tension musculaire accumulée au cours des activités de travail.

### Quelques consignes de base :

1. Effectuer les étirements **régulièrement** dans la journée
2. Maintenir la position de **15 à 30 secondes** au minimum
3. Prendre la position **progressivement** sans secousses
4. Étirer jusqu'à sensation d'étirement mais **sans douleur**

## Membres inférieurs

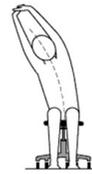


Croisez une jambe par-dessus l'autre et ramenez le genou vers l'épaule opposée



Allongez une jambe et penchez-vous légèrement en gardant le dos droit

## Dos



Allongez les bras au-dessus de la tête et penchez-vous légèrement sur un côté. Recommencez de l'autre côté



Debout, mains dans le creux du dos, inclinez-vous légèrement vers l'arrière

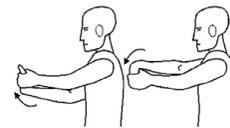
## Membres supérieurs



Allongez les bras vers l'avant et laissez tomber la tête entre vos épaules

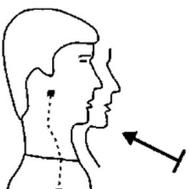


Allongez les bras derrière le dos, redressez vos épaules et soulevez les bras tendus

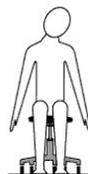


Ramenez le dos de la main vers le haut et la paume vers le bas

## Cou / trapèze



Glissez la tête vers l'arrière et allongez la nuque en poussant le dessus de la tête vers le plafond



Laissez tomber la tête de côté pour amener l'oreille vers votre épaule



Effectuez des rotations des épaules vers l'arrière



## Des questions?

Jean-François Sylvain, B.Sc. DESS, kinésiologue et ergonome  
[kinesiologue@rtcquebec.ca](mailto:kinesiologue@rtcquebec.ca)