MARIE LAMY · COACHING SPORTIF EN ENTREPRISE

5 minutes au bureau

Une courte pause de mouvement, à faire près de son poste ou dans un espace dégagé. Choisissez des gestes confortables et gardez un appui stable à portée de main.

1 **Marche douce**

Marchez tranquillement, sur place ou dans un espace libre.

2 **Épaules, mains et poignets**

Faites de petits cercles d’épaules, puis ouvrez et fermez les mains et mobilisez doucement les poignets.

3 **Levers de chaise**

Faites 5 à 8 levers depuis une chaise stable placée contre un mur. Utilisez les mains si besoin, puis reposez-vous le reste de la minute.

4 **Montées de talons**

Faites 8 à 12 montées de talons avec un appui, ou assis. Reposez-vous le reste de la minute.

5 **Marche douce**

Terminez par une marche tranquille, sur place ou dans l’espace disponible.

> **À votre rythme :** choisissez une amplitude confortable et respirez librement. Arrêtez-vous en cas de douleur ou de malaise.

Fiche générale, à adapter à l’espace et aux possibilités de chacun. Le cycle entreprise de dix séances d’une heure comprend cette fiche.