



◀ Balayez le code QR pour accéder à la version numérique de ce guide ainsi qu'à d'autres ressources de la **Trousse Active**.



TROUSSE ACTIVE

Élaboré par la
Promotion de la santé des PSP
du GSFC (Ottawa-Gatineau)

**DE PETITS MOUVEMENTS
UN GRAND IMPACT**



BIENVENUE AU GUIDE DE LA **TROUSSE ACTIVE**

Une ressource de la **Promotion de la santé des PSP (Ottawa-Gatineau)** conçue pour vous aider à intégrer davantage de mouvement à votre quart de travail et à soutenir votre bien-être physique et mental.

Les séries d'exercices proposées dans ce guide sont conçues pour vous aider à prendre quelques minutes afin de bouger davantage lors de votre quart de travail. Ces exercices ne remplacent pas l'entraînement physique (EP) ; ils constituent un moyen pratique de rompre les longues périodes d'inactivité. Ajouter davantage de mouvement tout au long de la journée peut favoriser l'énergie, améliorer la concentration et l'humeur, et soutenir le bien-être physique et mental global, au travail comme ailleurs.

Les exercices ont été soigneusement sélectionnés pour pouvoir être effectués à votre poste de travail, avec un minimum d'espace, sans avoir à vous allonger au sol et sans nécessiter de points d'ancrage.

Choisissez les exercices qui répondent à vos besoins ou enchaînez différentes séries tout au long de votre quart de travail.



N'oubliez pas :

Le meilleur exercice est celui que vous faites. Gardez ça simple, bougez souvent et trouvez ce qui vous convient.

**PRENEZ
UN MOMENT
BOUGEZ AVEC
INTENTION
RESSENTEZ
LA DIFFÉRENCE**



*L'IA générative (Copilot) a servi
dans la révision du présent document.*

AVANT DE COMMENCER

Écoutez votre corps

- Allez à votre rythme et choisissez des exercices et des options adaptés à votre niveau de confort et à vos capacités.
- Arrêtez si un exercice vous cause une douleur ou de l'inconfort.
- Si vous avez des limitations physiques ou un problème de santé, suivez les recommandations de votre professionnel de la santé.

La trousse contient :

- 1 Deux bandes de résistance longues : une de 15–35 lb et une de 25–65 lb
- 2 Deux mini-bandes de résistance : une légère et une moyenne
- 3 Une balle de lacrosse

Comment ajuster la résistance

- Pour les bandes longues, augmentez la résistance en raccourcissant ou en doublant la bande.
- Utilisez une bande plus résistante pour augmenter le défi.



Combien en faire ?

Il n'y a pas de nombre idéal de séries et de répétitions. L'objectif est de bouger davantage tout au long de votre journée et d'interrompre les longues périodes d'inactivités.

Choisissez l'approche qui vous convient le mieux :

- Pause active express lorsque vous n'avez qu'une minute ou deux
 1. Effectuez **1 série de 10 répétitions** de l'exercice de votre choix ou prenez une minute pour pratiquer la respiration de relaxation pour relâcher les tensions musculaires.
- Enchaînement d'exercices
 1. Effectuez les deux exercices l'un à la suite de l'autre avec peu ou pas de repos.
 2. Réalisez **2 séries** de l'enchaînement.
 3. Ajoutez des séries pour un défi supplémentaire.
- Défi chronométré
 1. Réglez une minuterie de **2 minutes**.
 2. Alternez entre les deux exercices à un rythme confortable jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

LES BASE DU MOUVEMENT

Gardez ces principes en tête pour tous les exercices :

- Adoptez une posture droite, assise ou debout.
- Contractez vos abdominaux.
- Gardez la poitrine ouverte et les épaules détendues.
- Gardez les articulations souples — conservez une légère flexion des coudes et des genoux.
- Gardez la colonne vertébrale et le cou dans une position neutre, en conservant leurs courbes naturelles.
- Effectuez les mouvements lentement et avec contrôle.
- Respirez tout au long de chaque mouvement. Inspirez lorsque vous revenez à la position de départ et expirez lors de l'effort.



N'oubliez pas

Pas besoin d'être essoufflé ou épuisé pour en tirer des bienfaits. L'objectif est simplement de bouger davantage, de vous sentir mieux et de briser les longues périodes d'inactivité.



Besoin d'aide ?

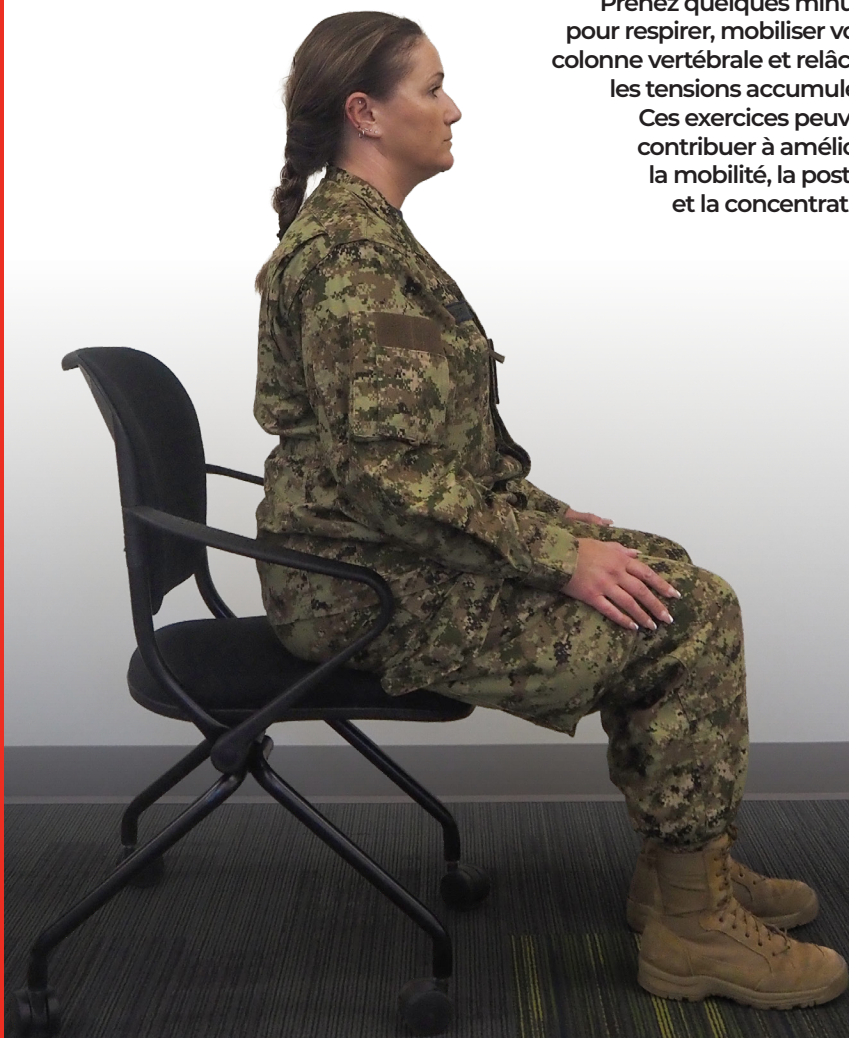
Communiquez avec le personnel de **conditionnement physique** ou de **conditionnement physique adapté des PSP** pour obtenir plus de conseils.



EXERCICES POUR SE RECENTRER ET SE RESSOURCER

Prenez quelques minutes pour respirer, mobiliser votre colonne vertébrale et relâcher les tensions accumulées.

Ces exercices peuvent contribuer à améliorer la mobilité, la posture et la concentration.





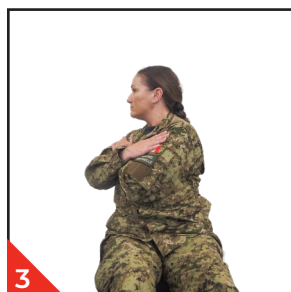
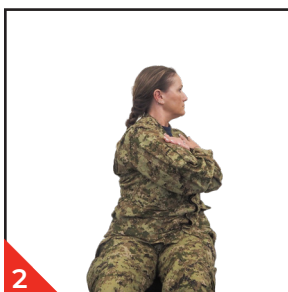
Respiration de relaxation (respiration abdominale/tactique)

- Asseyez-vous bien droit, les épaules détendues.
- Placez une main sur votre abdomen et l'autre sur votre poitrine.
- Inspirez par le nez en laissant votre abdomen et votre cage thoracique prendre de l'expansion.
- Expirez lentement et sentez-les s'abaisser doucement.
- Prenez quelques respirations lentes et contrôlées.



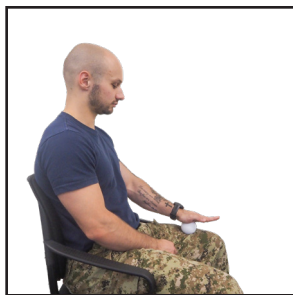
Chat-vache assis

- Asseyez-vous bien droit près du bord de votre chaise, les deux pieds à plat sur le sol. Laissez votre respiration guider le mouvement et alternez lentement entre les deux positions.
- Expirez. Arrondissez le haut du dos, rentrez le menton et rentrez doucement le nombril.
- Inspirez. Soulevez votre poitrine, ramenez les épaules vers l'arrière et regardez légèrement vers le haut.



Rotation thoracique en position assise

- Asseyez-vous bien droit, les pieds à plat sur le sol.
- Croisez vos bras sur la poitrine ou placez vos mains derrière la tête.
- Faites pivoter le haut de votre corps d'un côté tout en gardant les hanches vers l'avant.
- Répétez le mouvement autant de fois que vous le souhaitez, puis changez de côté.



Auto-massage avec une balle de lacrosse

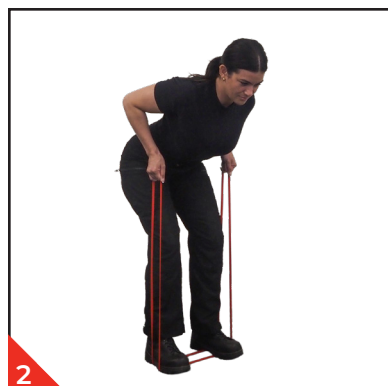
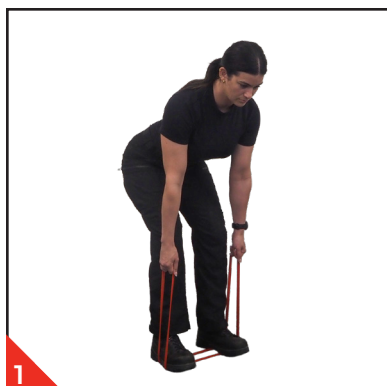
- Placez la balle entre votre corps et un mur ou une chaise, ou utilisez votre main et appliquez une légère pression sur les muscles tendus.
- Roulez lentement la balle ou maintenez-la sur les zones tendues pendant 20 à 30 secondes.
- Portez une attention particulière au haut du dos, aux épaules, à la poitrine, aux avant-bras, aux jambes et aux pieds.



**SÉRIE 1 AVEC BANDE
ÉLASTIQUE LONGUE**

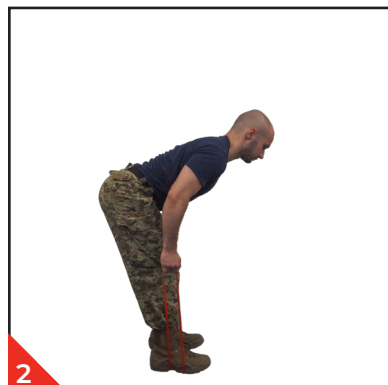
**DOS EN
ACTION**





Tirade penché (haut et milieu du dos, épaules)

- Tenez-vous debout sur la bande, les pieds écartés à la largeur des hanches.
- Tenez une longueur égale de bande dans chaque main.
- Poussez vos hanches vers l'arrière en gardant le dos neutre.
- Tirez la bande vers les hanches en rapprochant vos omoplates.



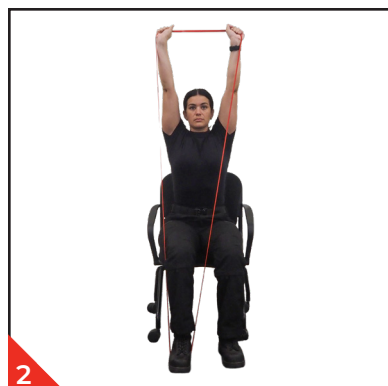
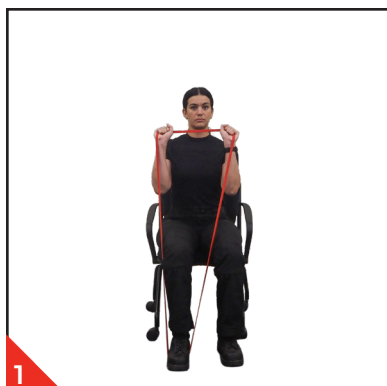
Soulevé de terre (fessiers et jambes)

- Tenez-vous debout sur la bande, les pieds écartés à la largeur des hanches, et tenez les extrémités de la bande dans chaque main.
- Inclinez le haut du corps vers l'avant en poussant les hanches vers l'arrière, tout en gardant le dos droit.
- À partir de cette position, poussez sur vos pieds, contractez vos fessiers et redressez-vous jusqu'à revenir en position debout.

**SÉRIE 2 AVEC BANDE
ÉLASTIQUE LONGUE**

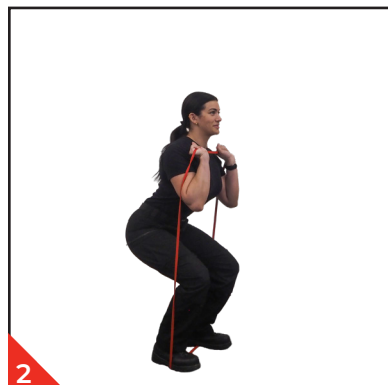
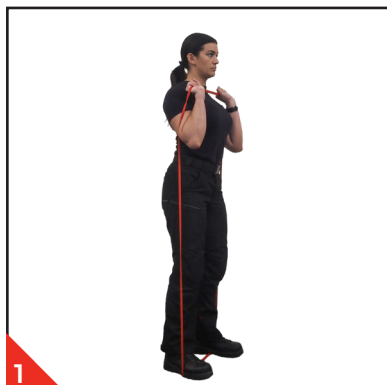
**PLEIN
D'ÉNERGIE**





Développé épaule assis (épaules)

- Asseyez-vous bien droit et fixez la bande sous un pied.
- Tenez la bande à hauteur des épaules, paumes tournées vers le haut.
- Poussez la bande au-dessus de la tête jusqu'à ce que vos bras soient tendus.
- Abaissez lentement et répétez le mouvement.

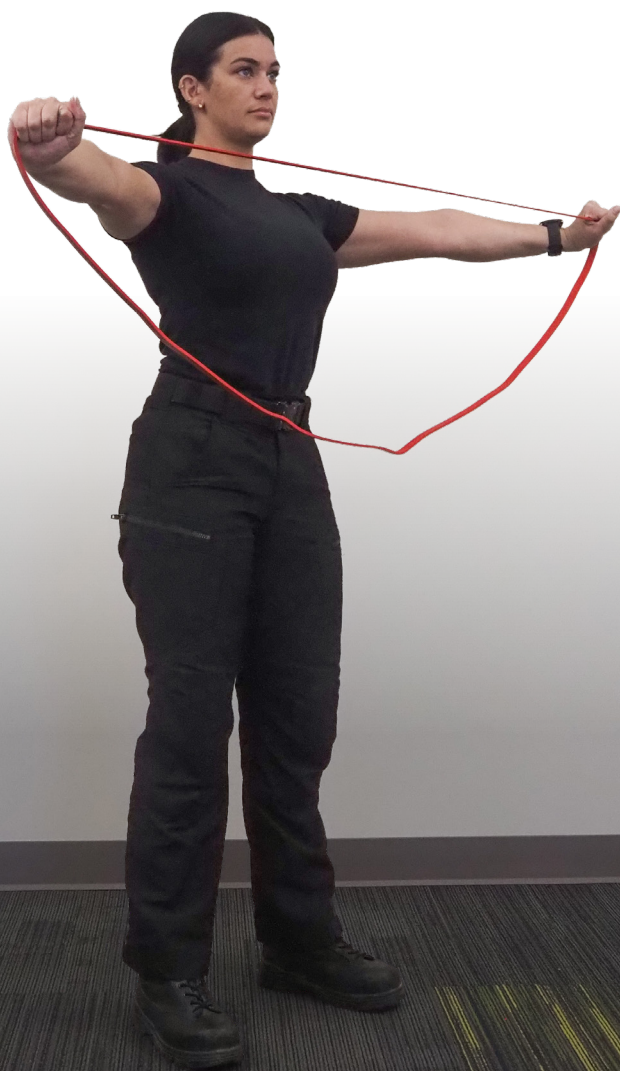


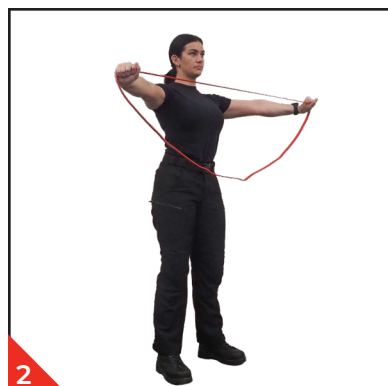
Squat avant (jambes et fessiers)

- Placez-vous debout sur la bande et tenez-la à la hauteur des épaules, paumes vers le haut.
- Poussez vos hanches vers l'arrière comme si vous vous asseyiez sur une chaise, puis pliez les genoux pour effectuer un squat.
- Gardez le torse droit et les genoux alignés avec les orteils.
- Poussez sur vos pieds pour vous redresser, en contractant vos abdominaux.

SÉRIE 3 AVEC BANDE ÉLASTIQUE LONGUE

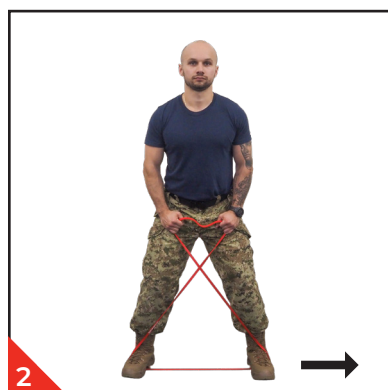
OUVRIR ET ACTIVER





Écarté avec élastique (haut du dos et épaules)

- Tenez la bande devant votre poitrine, à hauteur des épaules, les bras tendus et en exerçant une légère tension sur la bande.
- Écartez les bras et ramenez-les légèrement vers l'arrière en rapprochant les omoplates.
- Marquez une brève pause, puis revenez lentement à la position de départ.
- Gardez les épaules baissées et les coudes légèrement fléchis tout au long de l'exercice.

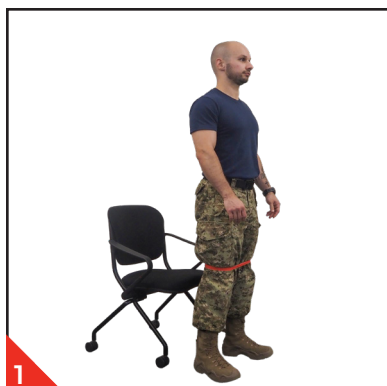


Pas latéraux (jambes et fessiers)

- Placez vos pieds sur la bande, écartés à la largeur des hanches.
- Croisez la bande et tirez-la jusqu'à hauteur des hanches pour créer une résistance.
- Fléchissez légèrement les hanches et les genoux.
- Faites un pas latéral en maintenant la tension sur la bande élastique, puis répétez de l'autre côté.

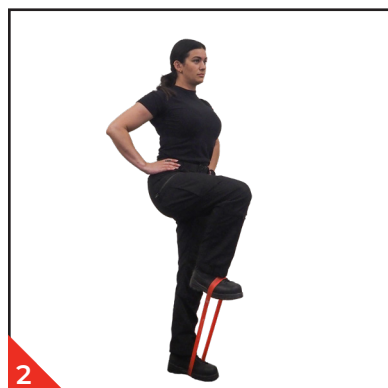
SÉRIE 1
AVEC MINI-BANDE
JAMBES EN
MOUVEMENT





Squat avec chaise (jambes et fessiers)

- Placez la mini-bande au-dessus de vos genoux et écartez vos pieds à la largeur des hanches.
- Reculez les hanches vers la chaise tout en poussant doucement les genoux vers l'extérieur contre la bande.
- Redressez-vous et contractez les fessiers en haut du mouvement.
- Maintenez la tension dans la bande tout au long du mouvement.



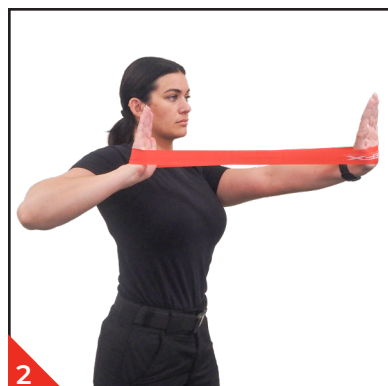
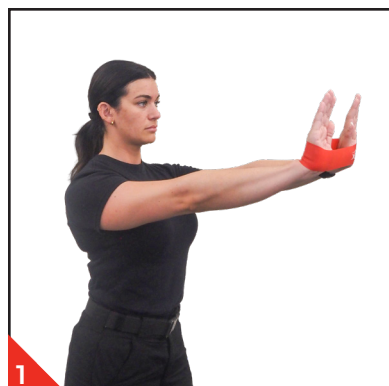
Levée de genou avec mini-bande (hanches et jambes)

- Placez la mini-bande autour de vos pieds.
- Tenez-vous droit et levez un genou à hauteur de la hanche tout en gardant l'autre pied sur la bande.
- Redescendez le genou en contrôlant le mouvement et répétez sur l'autre côté.

SÉRIE 2
AVEC MINI-BANDE

**RÉVEIL
DU HAUT
DU DOS**





Tirage haut à un bras (haut du dos et épaules)

- Placez la mini bande autour de vos mains et tendez les bras devant vous.
- Ramenez un coude vers l'arrière à la hauteur de l'épaule, en gardant les doigts dirigés vers le haut et les paumes vers l'avant.
- Contractez les muscles du haut du dos à la fin du mouvement.
- Revenez lentement à la position de départ.



Tirage vertical (haut du dos et épaules)

- Placez la mini bande autour de vos mains et levez les bras au-dessus de la tête.
- Écartez la bande tout en tirant les coudes vers le bas et vers l'extérieur jusqu'à ce que vos mains arrivent à la hauteur des clavicules.
- Rapprochez les omoplates vers le bas et vers l'arrière en évitant de hausser les épaules.
- Revenez lentement à la position de départ tout en maintenant une tension dans la bande.