



PAUSES ACTIVES

mytime
prevention

CIRCUIT PRÉVENTION

LOMBAIRES

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



1

PAUSE ACTIVE 32

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

2

PAUSE ACTIVE 23

- 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 38

- 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 13

- 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 30

- 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 14

- 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 17

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



3

PAUSE ACTIVE 31

- Tournez le buste tout en descendant sur les genoux.



2

PAUSE ACTIVE 30

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



CIRCUIT PRÉVENTION

COUDES

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

1

PAUSE ACTIVE 18

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

2

PAUSE ACTIVE 24/25

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



CIRCUIT PRÉVENTION

POIGNETS

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

1

PAUSE ACTIVE 19

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



2

PAUSE ACTIVE 25

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



11

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.



EN PRATIQUE

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



12

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.



EN PRATIQUE

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



13

TRAITS TIRÉS TRAPEZES

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.



EN PRATIQUE

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



14

REHARMONISATION 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



EN PRATIQUE

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



15

DÉSENGROULEMENT DES ÉPAULES

POSITION DE DÉPART

- Assis(e), pieds au sol.
- Bras relâchés le long du corps.

MOUVEMENT

- Réalisez une rotation des deux épaules.
- Si une épaule est plus raide, travaillez-la ensuite de façon séparée.

CHRONO

- 10 rotations.



EN PRATIQUE

- Creusez les lombaires et auto-grandissez-vous quand les omoplates se rapprochent.



16

TRAPÈZE ASSIS

POSITION DE DÉPART

- Assis(e), pieds au sol, épaules relâchées.
- Tête en inclinaison/rotation opposée.
- Bras écarté du corps, poignet en extension.

MOUVEMENT

- Réalisez un étirement des trapèzes en inclinant doucement la tête pendant que vous descendez l'épaule en tendant le bras.

CHRONO

- 30 secondes de chaque côté.



EN PRATIQUE

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



17

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.



EN PRATIQUE

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



18

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.



EN PRATIQUE

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



19

TRAIT TIRÉ 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.



EN PRATIQUE

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



20

BASCULE DU BASSIN AVANT / ARRIÈRE

POSITION DE DÉPART

- Assis(e), les fesses en avant du sièges.
- 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.



EN PRATIQUE

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



21

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.
- Rentrez le menton.

CHRONO

- 5 cycles respiratoires.



EN PRATIQUE

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



22

PIRIFORME ASSIS

POSITION DE DÉPART

- Assis(e) en bord de siège.
- La cheville posée sur le genou.

MOUVEMENT

- Avec le bras, amenez le genou vers la poitrine et tournez le buste du côté du muscle étiré.

CHRONO

- 30 secondes de chaque côté.



EN PRATIQUE

- Basculez le bassin vers l'avant pour accentuer l'étirement.



23

DÉCOMPRESSI 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.



EN PRATIQUE

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



24

AVANT-BRAS LES ÉPICYNDYLIENS

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).



EN PRATIQUE

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



25

AVANT-BRAS

LES ÉPITROCHLÉENS

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.



EN PRATIQUE

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



26

TEMPES/ MASSETERS

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.



EN PRATIQUE

- 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.



27

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.



EN PRATIQUE

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



28

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 : vider le thorax ⁽³⁾ puis le ventre ⁽⁴⁾.

CHRONO

- 5 cycles respiratoires.



EN PRATIQUE

- 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.



29

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'écartier légèrement le grill costal.

CHRONO

- 5 cycles respiratoires.



EN PRATIQUE

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



30

TRAPÈZE 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.



EN PRATIQUE

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



31

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.



EN PRATIQUE

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



32

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.

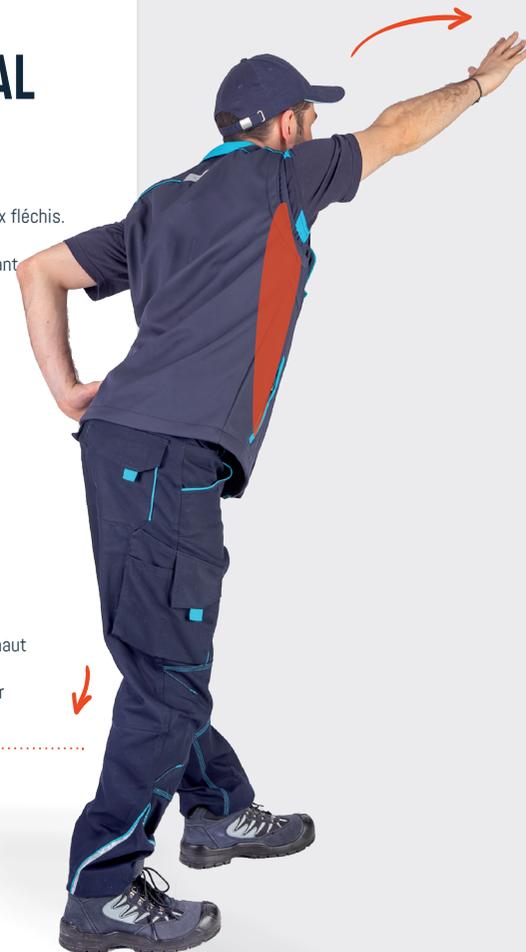
CHRONO

- 30 à 45 secondes.



EN PRATIQUE

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



33

OMOPLATES

POSITION DE DÉPART

- Debout, les pieds écartés, les genoux fléchis.
- Le dos enroulé.
- Les bras tendus vers l'avant, mains jointes

MOUVEMENT

- Amenez vos mains vers l'avant.
- Fixez le bassin.
- Sentez l'étirement au niveau des omoplates.

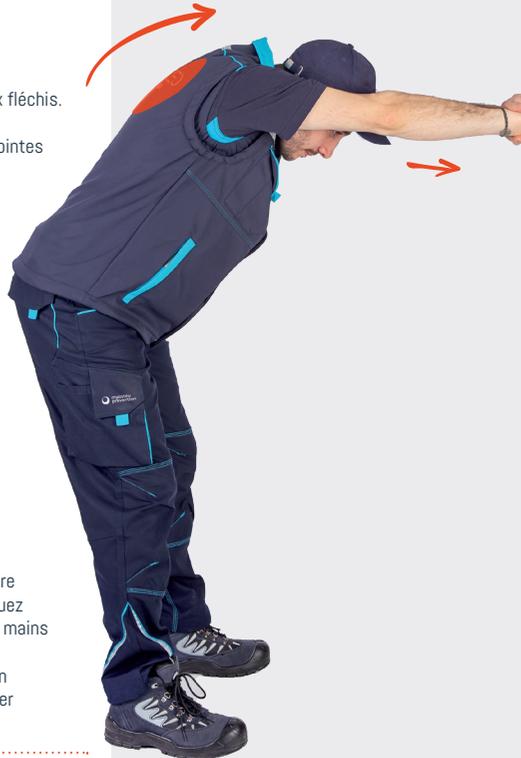
CHRONO

- 30 à 45 secondes.



EN PRATIQUE

- Pour varier l'étirement musculaire au niveau des omoplates, diminuez l'angle des bras en amenant les mains vers le sol.
- Une « prise bracelet » de la main autour du poignet, permet d'étirer à gauche ou à droite.



34

OUVERTURE DU THORAX

POSITION DE DÉPART

- Debout, les pieds écartés.
- Les hanches et les genoux fléchis.
- Les mains croisées derrière le dos.

MOUVEMENT

- Amenez vos mains vers le bas et l'arrière.
- Auto-grandissez-vous.
- Gonflez le thorax sur l'inspiration.

CHRONO

- 5 mouvements respiratoires.



EN PRATIQUE

- Concentrez-vous sur l'ouverture du thorax en fin d'inspiration.



35

ISCHIO JAMBIERS 1

POSITION DE DÉPART

- Debout, une jambe tendue au sol, l'autre semi-fléchée repose sur un objet en hauteur.

MOUVEMENT

- Fléchissez le corps vers l'avant en amenant aussi vers l'avant l'hemi-bassin (côté jambe au sol).

CHRONO

- 30 à 45 secondes.



EN PRATIQUE

- Réglez la tension de l'étirement grâce à :
 - la bascule antérieure du bassin,
 - la pointe du pied au sol vers l'intérieur,
 - la flexion / extension du genou.



36

ISCHIO JAMBIERS 2

POSITION DE DÉPART

- Debout, la jambe à étirer est semi-fléchée en avant.
- L'autre est semi-fléchée dans l'axe du bassin.

MOUVEMENT

- Ramenez la pointe du pied vers vous en penchant votre buste vers l'avant.

CHRONO

- 30 à 45 secondes.



EN PRATIQUE

- Réglez la tension de l'étirement par une bascule avant du bassin.



37

TRICEPS SURAL (MOLLET)

POSITION DE DÉPART

- Debout, en fente avant.

MOUVEMENT

- Fléchissez le genou avant en étirant le genou arrière.

CHRONO

- 30 à 45 secondes.



EN PRATIQUE

- Faites une légère rotation du tronc du côté du genou fléchi pour améliorer l'étirement.



38

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.



EN PRATIQUE

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



39

TENDON D'ACHILLE

POSITION DE DÉPART

- Accroupi(e), un genou au sol.

MOUVEMENT

- Basculez votre poids vers l'avant et sur le genou.

CHRONO

- 30 à 45 secondes.



EN PRATIQUE

- Ne décollez pas votre talon du sol.
- Attention, transférez votre poids progressivement car cet étirement peut être très puissant.
- Cet exercice est préconisé pour les tendinites du tendon d'Achille.



40

PIRIFORME

POSITION DE DÉPART

- Debout, le pied sur une table.
- La jambe au sol tendue.

MOUVEMENT

- Tournez le buste vers le piriforme à étirer.
- Mettez du poids vers le bas et l'arrière de ce muscle comme si vous vouliez vous y asseoir.

CHRONO

- 30 à 45 secondes.



EN PRATIQUE

- Une légère flexion de la jambe au sol peut permettre d'améliorer l'étirement du piriforme.



41

PSOAS

POSITION DE DÉPART

- Fente avant.
- Les mains sur le genou de devant.

MOUVEMENT

- Amenez le genou fléchi vers l'avant.
- Serrez les fesses.

CHRONO

- Circuit training : 30 secondes.
- Isolé : 45 secondes.



EN PRATIQUE

- Ressentez la zone à étirer en l'amenant vers le bas et l'avant.
- Attention, la sensation d'étirement du psoas n'est pas immédiate, elle arrive après 5 secondes de mise en tension.



42

ADDUCTEURS

POSITION DE DÉPART

- Debout, les jambes écartées.
- Un genou plié, l'autre tendu.

MOUVEMENT

- Transférez votre poids sur le côté du genou fléchi en abaissant le bassin du côté du genou tendu.

CHRONO

- 30 à 45 secondes.



EN PRATIQUE

- Lors de l'étirement, le bord externe du pied côté genou tendu a tendance à se décoller : gardez-le au sol pour favoriser l'étirement des adducteurs.



43

ÉTIREMENT POIGNETS-MAINS- DOIGTS

POSITION DE DÉPART

Mains avec les paumes et les doigts serrés au niveau du visage.

MOUVEMENT

- Étirement des poignets : abaissez vos mains au niveau jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement au niveau des poignets.
- Étirement des fléchisseurs des doigts : Poussez les doigts d'un côté pour étirer les muscles fléchisseurs des doigts.
- Poussez de l'autre côté pour étirer les doigts de l'autre main.

CHRONO

15 secondes par étirements
3 étirements - 45 secondes



EN PRATIQUE

Pour l'étirement des fléchisseurs des doigts insistez sur le côté le raide.



44

OUVERTURE DE LA PINCE - ETIREMENT DE LA LOGE THENAR DU POUCE

POSITION DE DÉPART

La main ouvert avec les doigts tendus.

MOUVEMENT

- Contre appui sur les dernières phalanges des doigts, écartez et emmenez le pouce en arrière du plan de la main.

CHRONO

Étirements - 20 secondes.



EN PRATIQUE

Adapter vos prises pour améliorer le confort lors de l'étirement.
L'étirement peut également être sans contre appui sur les autres doigts.



45

MOBILITÉ DES TENDONS DES DOIGTS

POSITION DE DÉPART

La main ouverte avec les doigts tendus vers l'arrière.

MOUVEMENT

- Pliez vos doigts et votre pouce de manière à ce que le bout de vos doigts touche la base de chaque articulation des doigts.
- Pliez ensuite la base des doigts comme pour fermer le poing.
- Enfin, fermez entièrement le poing en plaçant le pouce sur le côté, puis serrez.

CHRONO

5 mouvements.



EN PRATIQUE

Ne pas forcer l'étape 1, vous n'arrivez peut-être pas à coller la pulpe de vos doigts sur les premières séances.



46

TÉNOSYNOVITE DE DE QUERVAIN

POSITION DE DÉPART

Placez le pouce dans la paume de la main, fermez et serrez le poing.

MOUVEMENT

- Inclinez le poing vers le bas, côté du petit doigt jusqu'à percevoir l'étirement.

CHRONO

3 répétitions de 20 secondes.



EN PRATIQUE

En cas de Ténosynovite de De Quervain identifiée, réalisez cet étirement au moins 4 à 5 fois/jour. L'étirement ne doit pas être douloureux, si c'est le cas, relâchez la tension.





ACCÈS AUX FICHES PRÉVENTION MY OSTÉO

Pour télécharger les fiches préventions rendez-vous
Sur le site : www.myosteoprevention.fr Dans la rubrique fiches prévention.

CODES D'ACCÈS

Login : OSTEO

Mot de passe : OSTEO

contact@myosteoprevention.fr
www.myosteoprevention.fr