



3



1 2 Assis : mobilisation du cou en rotation et en inclinaison de gauche à droite.

3 Assis : main gauche croisée sur la clavicule pour abaisser l'épaule. Epaule et bras droit relâchés, réaliser dans l'ordre les 3 mouvements comme sur les photos (extension, inclinaison et orientation du cou vers le plafond).

**ufolep 44**  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

# BOUGER

en télétravail



4



4

**Debout** : la tête, le haut et le bas du dos à plat contre un mur. Les bras en élévation latérale avec les mains vers le plafond. Faire glisser les bras vers le haut le long du mur. Réaliser le mouvement 6 à 8 fois.

5

**Assis** : poser la cheville sur le genou opposé en gardant le dos droit. S'étirer progressivement et maintenir la position en tension maximale 6 à 8 secondes. Répéter 2 à 3 fois le mouvement en allant de plus en plus loin. S'aider d'une expiration avec la bouche.

5



**ufolep 44**  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

# BOUGER

## en télétravail



6



8



6

Debout : bras tendus au-dessus de la tête 6 à 8 secondes. Basculer les bras en arrière sur une seconde respiration profonde. Tenir 6 à 8 secondes.

7

Debout : main posée sur le haut du bassin, lever l'autre main et se pencher du côté de la main posée. Tenir 6 à 8 secondes. Réaliser le mouvement du côté droit et gauche.

8

Debout ou assis : mouvements avant et arrière des épaules avec un bâton, un élastique ou une écharpe.



7

