

**FÊTE DU
SPORT**

14 SEPTEMBRE 2025

DÉFI 10 PAUSES ACTIVES

AU TRAVAIL OU CHEZ SOI



Lancez ce défi de 14 jours à vos collègues, au bureau ou en télétravail !

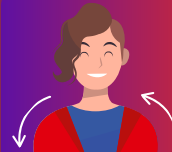
À l'occasion de la fête du sport et de la rentrée, c'est le moment des défis sportifs et des bonnes résolutions. Pour lutter contre la sédentarité, mobilisez-vous pour des pauses actives qui permettent de continuer à bouger pendant la journée de travail, qui contribuent à diminuer les tensions musculaires, le stress, la fatigue mentale et visuelle.



Rendez-vous au travail en vélo, en courant ou en marchant. Si vous travaillez de la maison, allez marcher !



Faites plusieurs aller-retour dans un escalier au bureau ou à la maison. Pas d'escaliers à proximité ? Faites cet exercice pour les mollets : debout, mettez-vous sur la pointe des pieds à plusieurs reprises.



Entre deux courriels, faites des rotations ou haussements des épaules.



Au lieu d'envoyer un courriel à un collègue, levez-vous pour aller lui partager l'information. Si vous êtes en télétravail, levez-vous pour l'appeler !



Regroupez quelques collègues pour aller marcher (ou courir !) en périphérie du bureau après le lunch. Faites votre activité physique si vous travaillez à distance.



Détendez les muscles de votre cou en penchant la tête vers la poitrine, puis à gauche et à droite. Effectuez ensuite une rotation complète de chaque côté.



Chassez les raideurs entre deux réunions. Entrelacez les doigts et étirez les bras au dessus de la tête, en gardant les coudes droits. Penchez le tronc de chaque côté.



Prenez tous vos appels téléphoniques debout ou en marchant dans le bureau.



Asseyez-vous le dos droit, les pieds au sol. Décollez vos pieds du sol de 5 à 10 cm, et maintenez cette position quelques secondes.



Au lieu de vous asseoir lors de votre réunion, proposez aux collègues de faire un stand-up meeting en position debout. C'est aussi possible en visioconférence !



Marcher une quinzaine de minutes le matin et le soir vous permettra de réaliser environ **5000 pas**

14 **SEP** **20**
25