



# Circuit

« *Je bouge  
au boulot* »



**BIEN DANS SON CORPS,  
BIEN DANS SA TÊTE!**

## **Consignes de sécurité générales**

- Utilisez toujours un brassard pour transporter votre téléphone et évitez de le regarder durant l'entraînement.
- Dans l'escalier, utilisez le mur extérieur le plus possible et tenez la rampe. Faites très attention près des portes.
- Malgré le port des écouteurs, restez à l'affût des situations autour de vous. Gardez le volume relativement bas pour entendre les sons ambiants.
- Si jamais vous avez besoin de prendre du repos ou de boire de l'eau durant le balado, n'hésitez pas à peser sur « pause » et à reprendre par la suite.
- Dans le cas d'un malaise, évitez de vous isoler et allez chercher de l'aide aussitôt que possible dans les bureaux environnants.





# Comment utiliser les balados

Expérimentez un balado, puis, une fois terminé, évaluez le niveau de difficulté de la séance. Si vous n'avez ressenti que peu d'essoufflement à la fin des intervalles dans les escaliers, vous pouvez passer à la prochaine étape.

Une fois les trois niveaux complétés, essayez de les combiner pour augmenter la durée et le niveau d'intensité.

## PROGRESSION RECOMMANDÉE

ÉTAPE	BALADOS / NIVEAUX
1	1
2	2
3	3
4	1 + 2
5	1 + 3
6	2 + 3
7	1 + 2 + 3

## AU TRAVAIL

Commencez par essayer les séances par vous-même, puis encouragez vos collègues à faire de même. Soyez toutefois prudents si vous les faites en petit groupe, notamment dans les escaliers, faites-les en file indienne.

## À LA MAISON

Si vous avez une marche d'une hauteur de 18 cm dans votre maison, vous pouvez faire le niveau 1 et 2 en montant et en descendant cette marche à la même cadence que celle prescrite dans les escaliers.

Si vous en avez plus de 2 (ou une de 35 cm de hauteur, par exemple une marche d'aérobie), vous pouvez aussi faire le niveau 3 dans le confort de votre foyer.



# Recommandations en matière d'activité physique



## LES ADULTES DE 18 À 64 ANS :

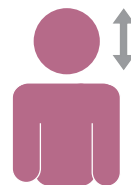
- devraient faire, chaque semaine, au moins 150 minutes d'activité aérobie d'intensité moyenne ou 75 minutes à intensité élevée, ou une combinaison équivalente (ex. 50 minutes d'activité aérobie d'intensité moyenne et 50 minutes à intensité élevée). On recommande d'atteindre ce volume d'activité physique aérobie par des séances idéalement réparties tout au long de la semaine (au moins 10 minutes par période d'activité);
- devraient également faire, 2 fois ou plus par semaine, des exercices de musculation d'intensité modérée sollicitant les grands groupes musculaires. Ex. : un programme de renforcement avec des petits poids ou des élastiques donné par un kinésologue, un cours de groupe avec des charges, etc.



# NIVEAU 1

## Le zen

EXERCICE/ MOUVEMENT	DURÉE/RÉP	CONSIGNES
Oui	5x	<b>Faites OUI de la tête.</b> Inspirez à la montée.
Non	5x	<b>Faites NON de la tête.</b> Inspirez au centre.
Rotation d'épaules vers l'avant	5x	<b>Mettez vos mains sur vos épaules et faites une rotation des épaules vers l'avant.</b> Gardez les épaules loin des oreilles.
Rotation d'épaules vers l'arrière	5x	<b>Faites une rotation des épaules vers l'arrière.</b> Gardez les épaules loin des oreilles.
Marche rapide	45 s	<b>En essayant de respecter la cadence, faites 45 secondes de marche rapide.</b> Sur place ou selon l'espace disponible.



# NIVEAU 1

## Le zen

EXERCICE/ MOUVEMENT	DURÉE/RÉP	CONSIGNES
Genoux hauts alternés	10x	<b>Levez les genoux hauts et alternez les jambes.</b> Gardez le haut du corps allongé (ne pas se recroqueviller sur soi-même).
	10x	
Talons fesses alternés	10x	<b>Pieds écartés un peu plus larges que les épaules. Amenez le talon à la fesse de la même jambe.</b> Alternez les jambes et pliez légèrement les genoux lors de la transition.
	10x	
Chaise au mur	30 s	<b>Dos au mur. Éloignez les talons du mur à environ un mètre. Les pieds sont à la largeur des hanches.</b> Pliez les jambes comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise invisible.



## NIVEAU 1

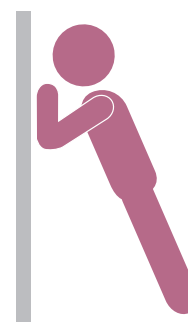
# Le zen



EXERCICE/ MOUVEMENT	DURÉE/RÉP	CONSIGNES
Monter les escaliers	1 min	Lors de la prochaine étape, respectez la cadence pour monter et ensuite redescendre les marches.  Il y a 3 montées et 3 descentes en tout.
Descendre les escaliers	1 min	
Monter les escaliers	1 min	
Descendre les escaliers	1 min	
Monter les escaliers	1 min	
Descendre les escaliers	1 min	



Planche au mur	30 s	Placez vos avant-bras contre un mur, les coudes plus bas que les épaules. Éloignez les pieds du mur pour que le corps soit droit.  Rentrez les fesses et contractez les abdominaux à partir du plancher pelvien.
----------------	------	--



\*Si vous désirez ajouter des exercices issus d'autres niveaux ou si vous voulez écouter un autre balado, faites-le maintenant.

Respirations abdominales	2x	Debout, inspirez profondément par le nez en gonflant l'abdomen, puis la cage thoracique, puis expirez lentement par le nez sans forcer.
--------------------------	----	---



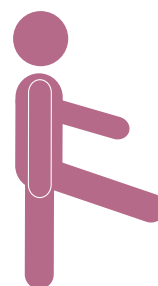
**Félicitations, vous avez réussi à prendre du temps pour bouger. Avant de partir, prenez un moment pour prendre conscience de votre corps, de votre respiration et du sentiment de bien-être qui vous habite. Profitez de cette nouvelle énergie pour le reste de votre journée.**

**À bientôt!**

## NIVEAU 2

# Ça se fait bien

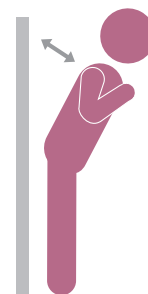
EXERCICE/ MOUVEMENT	DURÉE/RÉP	CONSIGNES
Rotation du cou (côté/côté)	5x aller-retour	Laissez tomber la tête devant, puis balancez d'un côté à l'autre sans aller derrière.
Marche rapide genoux hauts	45 s	En essayant de respecter la cadence, faites de la marche rapide en levant les genoux très hauts.  Sur place ou selon l'espace disponible.
Respiration sumo	5x	Placez vos pieds beaucoup plus larges que les hanches en ouvrant les orteils vers l'extérieur. Les bras sont de chaque côté du corps.
Marche soldat alternée	20x	Levez la jambe en gardant le genou déplié. Faites une marche de soldat en levant le bras opposé. <b>Altermnez le bras et la jambe.</b>  Gardez le haut du corps allongé (ne pas se recroqueviller sur soi-même).



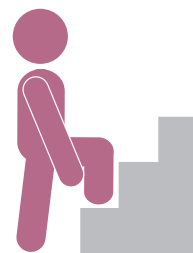
## NIVEAU 2

# Ça se fait bien

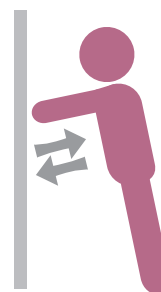
EXERCICE/ MOUVEMENT	DURÉE/RÉP	CONSIGNES
Extension du dos au mur	8x	<p>Dos au mur. Placez vos talons près du mur. Croisez les mains sur la poitrine.</p> <p>Gardez le dos droit et penchez le tronc à 45 degrés vers l'avant. Relevez lentement.</p>



Monter les escaliers	45 s	<p>Respectez la cadence pour monter et ensuite redescendre les marches.</p> <p>Il y a 3 montées et 3 descentes en tout.</p>
Descendre les escaliers	45 s	
Monter les escaliers	45 s	
Descendre les escaliers	45 s	
Monter les escaliers	45 s	
Descendre les escaliers	45 s	



Pompes au mur	8x	<p>Face au mur, les bras tendus vers l'avant, placez les mains au moins 10 cm plus bas que les épaules. Éloignez les pieds du mur pour que le corps soit droit. Collez les pieds, serrez les fesses et contractez les abdominaux à partir du plancher pelvien.</p> <p>Ne pas avancer le nez vers l'avant et garder le menton rentré.</p>
---------------	----	--



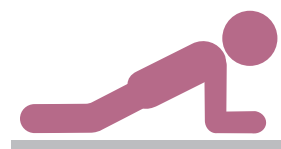


## NIVEAU 2

# Ça se fait bien



EXERCICE/ MOUVEMENT	DURÉE/RÉP	CONSIGNES
Planche sur les genoux (tapis)	30 s	Sur un tapis de sol, placez vos avant-bras et vos genoux au sol et éloignez les genoux pour que le tronc soit droit.  Rentrez les fesses et contractez les abdominaux à partir du plancher pelvien.
<b>*Si vous désirez ajouter des exercices issus d'autres niveaux ou si vous voulez écouter un autre balado, faites-le maintenant.</b>		
Respirations abdominales	2x	Debout, inspirez profondément par le nez en gonflant l'abdomen, puis la cage thoracique, puis expirez lentement par le nez sans forcer.



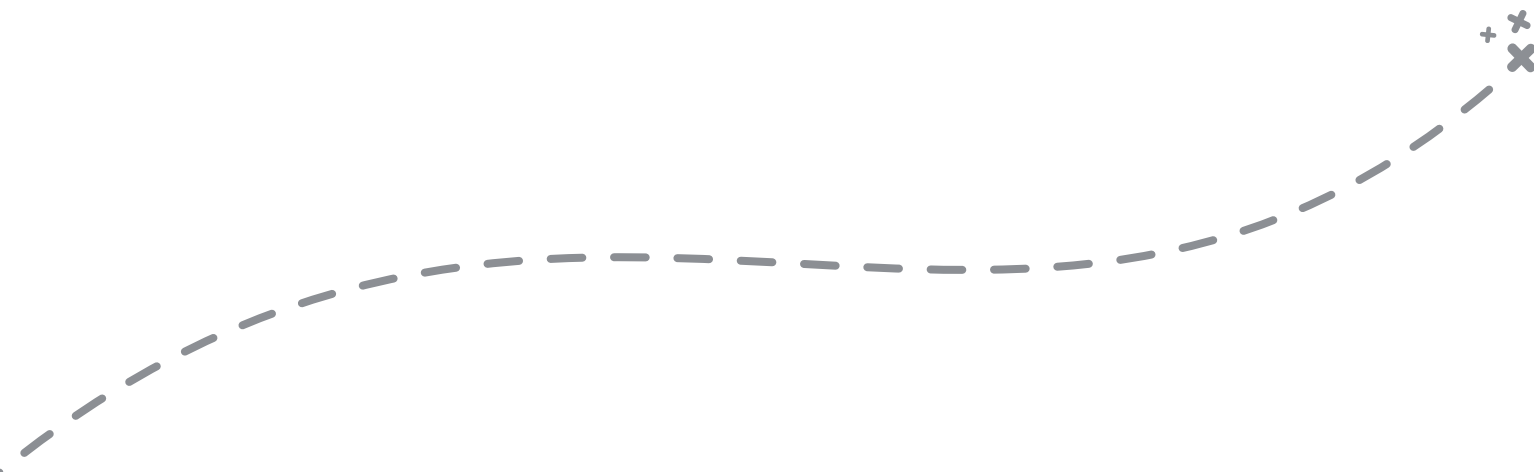
**Avant de terminer, prenez quelques respirations profondes et profitez-en pour vous féliciter d'avoir fait le niveau 2 et de vous être dépassé aujourd'hui. Vous pouvez maintenant partir le sourire aux lèvres et transmettre ce petit bonheur aux autres personnes que vous rencontrez.**

**À la prochaine!**

## NIVEAU 3

# J'ai chaud

EXERCICE/ MOUVEMENT	DURÉE/RÉP	CONSIGNES
Rotation cou (côté/côté)	5x aller-retour	Laissez tomber la tête devant, puis balancez d'un côté à l'autre sans aller derrière.
Fentes marchées	60 s	Faites des fentes en respectant votre rythme. Sur place ou selon l'espace disponible.
Épaulé-jeté simplifié	10x	Placez vos pieds à la largeur des hanches en alignant le genou avec le milieu du soulier. Les bras sont de chaque côté du corps. Inspirez en levant les bras au ciel. Expirez en vous asseyant sur les talons en pliant les genoux.

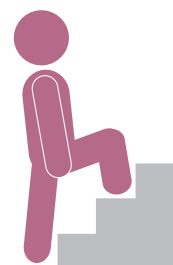


## NIVEAU 3

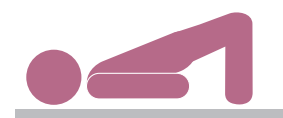
# J'ai chaud



EXERCICE/ MOUVEMENT	DURÉE/RÉP	CONSIGNES
Monter les escaliers deux à deux	1 min	<p>Lors de la prochaine étape, vous devez monter les marches <b>DEUX À DEUX</b> et ensuite redescendre les marches normalement. Essayez de respecter la cadence de chaque intervalle.</p> <p>Il y a 3 montées et 3 descentes en tout.</p>
Descendre les escaliers normalement	1 min	
Monter les escaliers deux à deux	1 min	
Descendre les escaliers normalement	1 min	
Monter les escaliers deux à deux	1 min	
Descendre les escaliers normalement	1 min	



Demi-pont sur le tapis	30 s	<p>Sur un tapis de sol, couchez-vous sur le dos avec les genoux collés et pliés et les pieds à plat. Levez les fesses.</p>
Pompes sur les genoux	30 s	<p>Tournez-vous et placez-vous à quatre pattes avec les mains sous les épaules. Éloignez les genoux pour que le tronc soit aligné avec les cuisses. Serrez les fesses et contractez les abdominaux à partir du plancher pelvien.</p> <p>Pour diminuer la difficulté : optez pour la variante au mur. Pour augmenter la difficulté : placez-vous en appui sur les pieds.</p>



## NIVEAU 3

# J'ai chaud

EXERCICE/ MOUVEMENT	DURÉE/RÉP	CONSIGNES
Planche sur les pieds (tapis)	30 s	Sur un tapis de sol, placez vos avant-bras et le bout des pieds au sol et assurez-vous que le tronc soit droit. Serrez les fesses et contractez les abdominaux à partir du plancher pelvien. Pour diminuer la difficulté : optez pour la variante au mur ou sur les genoux.
<b>*Si vous désirez ajouter des exercices issus d'autres niveaux ou si vous voulez écouter un autre balado, faites-le maintenant.</b>		
Respirations abdominales	2x	Debout, inspirez profondément par le nez en gonflant l'abdomen, puis la cage thoracique, puis expirez lentement par le nez sans forcer.



**Avant de clore votre séance, prenez un instant pour fermer vos yeux, respirer et terminer le chemin que vous avez accompli en complétant le niveau 3. Félicitations, vous avez bien progressé! Poursuivez votre journée avec ce sentiment d'accomplissement.**

**À la prochaine!**

