

BOUGEZ 30' EN JUIN AVEC LA FSCF, ET BOUGEZ TOUTES LES 30'

1 CONTEXTE

En juin nous parlons sédentarité ! A l'heure où le soleil devrait normalement nous ravir de ses rayons, il convient de profiter de toutes les occasions pour se lever et bouger afin de limiter la sédentarité. Ce fléau si délétère pour notre circulation sanguine, notre squelette et nos muscles...

Alors maintenant, à vous de jouer !






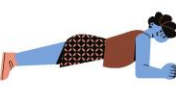






2 MAIS COMMENT BOUGER ?

Le centre de ressources et d'expertise Azur Sport Santé propose de se défier tout au long de la semaine de travail :



LES 12 DEFIS ACTIFS AU TRAVAIL



DEFI 1 TRANSPORT ACTIF	DEFI 2 RÉUNION ACTIVE	DEFI 3 LAVEZ, RANGEZ!	DEFI 4 MUSCLEZ VOS BRAS	DEFI 5 MIDI ACTIF	DEFI 6 MUSCLEZ VOS ABDOMINAUX
 <p>Rendez vous au boulot en vélo, en courant ou en marchant. Si ce n'est pas possible, stationnez votre voiture quelques centaines de mètres plus loin ou descendez du transport en commun un arrêt plus tôt.</p>	 <p>Trop de réunions ? Proposez à vos collègues d'en faire une en marchant ! Si votre réunion doit se faire à distance, prenez votre téléphone !</p>	 <p>Rangez ou nettoyez votre bureau à la fin de la journée. Frottez énergiquement, au rythme de la musique si affinité !</p>	 <p>Pause active : Dips arrière : faites 3 séries de x10 répétitions (ajuster selon capacités) en appui sur une chaise ou un bureau !</p>	 <p>Motivez quelques collègues pour aller marcher, courir ou pratiquer toute autre activité à proximité du bureau. Si vous travaillez à distance, ménagez vous un temps actif avant de déjeuner ...</p>	 <p>Pause active : Gainage : 4 séries 30sec (ajuster selon capacités) Vous pouvez vous servir des bureaux, des murs ou du sol.</p>
DEFI 7 AU SUPERMARCHÉ !	DEFI 8 TÉLÉPHONE MOBILE	DEFI 9 MUSCLEZ VOS JAMBES	DEFI 10 COURRIEL EN MODE RÉEL	DEFI 11 RÉUNION SANS CHAISES	DEFI 12 CIRCUIT TRAINING
 <p>Lors de la pause déjeuner, accompagnez vos collègues qui vont chercher leur repas ou faire des courses à pieds au supermarché.</p>	 <p>Profitez d'un coup de téléphone ou d'une visioconférence pour marcher ! Le téléphone fixe c'était au siècle d'avant !</p>	 <p>Pause active : Demi-Squat : faites 3 séries de x15 répétitions (ajuster selon capacités)</p>	 <p>Au lieu d'envoyer un email à un collègue, levez vous pour aller lui partager l'information ou lui poser une question. Si vous êtes en télétravail, levez-vous pour l'appeler!</p>	 <p>Au lieu de vous asseoir lors de votre réunion, proposez aux collègues de faire un stand-up meeting ou d'alterner les positions (vélo bureau / fit Ball / debout ...). C'est aussi possible en visioconférence !</p>	 <p>1. Bras : papillons avant / arrière 2. Position "chaise" (contre un mur) 3. Rempes : bureau/mur/sol 4. Fentes (alterner) 15 à 30 s de chaque exercice / 15 à 30 s de récupération</p>

JE BOUGE +
au travail

**AZUR
SPORT
SANTÉ**
Centre de ressources et d'expertises