



Une pause pour prendre soin de soi.

Trop souvent, on abuse de la position assise dans une journée, surtout lors de rencontres. Désormais, vous pouvez remédier à cette situation de façon simple, ludique et efficace en utilisant **«RENCONTRE ACTIVE»**. En effet, nous vous suggérons de prendre une pause (ou deux ou trois, selon la durée de votre rencontre) de 5 à 10 minutes, de lancer le dé et d'effectuer en groupe l'activité reliée au chiffre indiqué par le dé. Les exercices sont décrits au verso de cette feuille.

Lancez le dé et faites l'exercice de la première colonne puis celui de la deuxième colonne, selon le chiffre obtenu avec le dé. Recommencez autant de fois que vous le désirez !

« RENCONTRE ACTIVE » vous permettra entre autres

- ... de vous détendre
- ... de vous étirer
- ... de bouger
- ... et de vous faire sourire!

Vous serez ensuite énergisés pour poursuivre votre rencontre!

Ce moment actif est une initiative du comité régional Viactive

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec



Région Mauricie














Région
Centre-du-Québec

En tout temps :

- Respectez vos capacités et limites
- Respirez normalement
- Ayez du plaisir !

Posture de base pour tous les exercices :

- Genoux légèrement fléchis
- Dos droit et abdominaux contractés
- Épaules détendues

Exercices d'étirements, de mobilité ou d'équilibre	Faces du dé	Exercices musculaires		
<p>Debout, tourner lentement la tête de gauche à droite pendant 30 secondes.</p>		<p>①</p>	<p>Assis sur une chaise, se lever et s'asseoir lentement. Répéter l'exercice entre 10 et 15 fois.</p>	
<p>Assis, tendre une jambe devant en gardant le talon au sol. Ramener les orteils vers vous en vous penchant vers l'avant tout en gardant le dos droit. Tenir la position 30 secondes et recommencer avec l'autre jambe.</p>		<p>②</p>	<p>Debout, les mains en appui sur le dossier de la chaise, lever les talons des deux pieds et les redescendre lentement au sol. Répéter l'exercice entre 10 et 15 fois.</p>	
<p>En position assise, un bras à la fois, faire de grands cercles à la verticale devant vous (comme pour laver des vitres) pendant 30 secondes. Refaire l'exercice avec l'autre bras.</p>		<p>③</p>	<p>Debout, les bras le long du corps, fléchir les avant-bras pour apporter les mains vers les épaules. Garder les coudes près du corps. Revenir à la position initiale et répéter 15 fois.</p>	
<p>En position assise, un bras à la fois, faire de grands cercles à l'horizontal (comme pour épousseter une table) pendant 30 secondes. Refaire l'exercice avec l'autre bras.</p>		<p>④</p>	<p>Debout, les bras allongés le long du corps, lever les bras devant soi jusqu'à la hauteur des épaules. Revenir à la position de départ et répétez de 10 à 15 fois.</p>	
<p>Debout, prendre appui contre le mur. Placer un pied derrière l'autre tout en gardant les talons au sol et les orteils pointés vers l'avant. Se pencher légèrement vers l'avant et maintenir la position 30 secondes.</p>		<p>⑤</p>	<p>Debout, en prenant appui au dossier de la chaise, lever la jambe droite sur le côté. Garder le tronc bien droit. Revenir à la position initiale et répéter 10 à 15 fois. Refaire l'exercice avec la jambe gauche.</p>	
<p>Debout, rapprocher le genou droit du coude gauche, puis alterner le mouvement avec le genou gauche et le coude droit. Effectuer l'exercice lentement pendant 30 secondes.</p>		<p>⑥</p>	<p>Debout, en prenant appui sur une chaise, fléchir le genou droit à 90 degrés et maintenir cette position de 2 à 3 secondes. Alternier avec l'autre jambe. Répéter 10 à 15 fois de chaque côté.</p>	