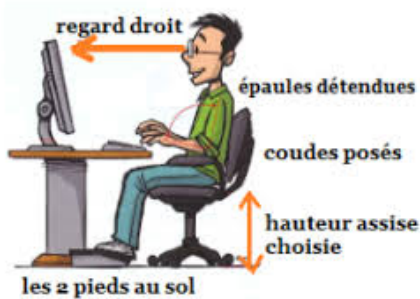




PARC
OLYMPIQUE
LE CENTRE
SPORTIF

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DU CENTRE SPORTIF

POSTURE À ADOPTER À LA MAISON AU TÉLÉTRAVAIL







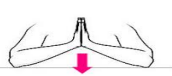
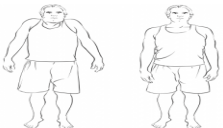

La posture requise lorsque vous faites du télétravail implique de faire certains ajustements pour adapter votre poste de travail à la maison.

- 1) Régler la hauteur du siège pour avoir les pieds bien à plat au sol de façon d'avoir les cuisses parallèles au sol. Ajouter un repose pieds si nécessaire.
- 2) Régler légèrement l'inclinaison du dossier vers l'arrière pour que le dos soit bien supporté.
- 3) Les coudes sont posés sur les appuis bras de façon à ce que les épaules soient relâchées. Ajuster la hauteur du siège si nécessaire.
- 4) La hauteur du support à clavier doit être légèrement sous le niveau des coudes. L'angle formé par le bras et l'avant-bras devrait être d'environ 90° à 135°.
- 5) Le tronc devrait être le plus rapproché possible du bureau. Repousser le clavier et la souris du bord du bureau. La souris doit-être placée près du clavier pour avoir une ligne droite avec l'avant-bras.
- 6) L'écran doit être devant soi à environ la longueur d'un bras. L'écran doit être à la hauteur des yeux pour avoir la tête droite.

Prenez des temps de repos d'environ plus ou moins de 10 minutes après chaque heure de travail pour vous étirer.

N'hésitez pas à communiquer avec nos kinésithérapeutes si vous avez des questions
information.piscines@rio.gouv.qc.ca

Voici quelques étirements appropriés au télétravail :

1.
a) 
b)  Main ouverte, poignet en extension (a) et en flexion b) 2 fois 10 secondes.
2.  Mouvements latéraux de la main. Tenir 2 fois 10 secondes.
3.  Allonger le bras et la main tournez la paume de main vers le bas et vers le haut jusqu'à ressentir un étirement. Tenir 2 fois 10 secondes.
4.  Les paumes jointes, abaisser légèrement les poignets vers le bas jusqu'à ressentir un étirement. Les paumes sont collées en tout temps. Tenir 2 fois 10 secondes.
5.  Hausser les épaules vers les oreilles jusqu'à ressentir une légère tension au niveau du cou et des épaules. Tenir 3 fois 5 secondes.
6.  Mains jointes étirer les bras devant les épaules. Tenir 2 fois 20 secondes.



PARC
OLYMPIQUE
LE CENTRE
SPORTIF

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DU CENTRE SPORTIF

7.



Placer les mains derrière la tête et serrer les omoplates ensemble. Tenir 2 fois 10 secondes.

8.



Debout, étirement triceps et dos. Pliez le bras derrière la tête et saisissez le coude avec l'autre main tout en faisant une légère flexion latérale du tronc. Tenir 2 fois 15 secondes.

9.



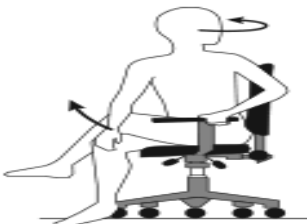
Étirement du dos. Saisir et soulever la jambe, puis se pencher vers l'avant pour toucher le nez au genou. Tenir 2 fois 15 secondes chaque côté.

10.



Debout, genoux légèrement pliés, les mains placées sur le bas du dos et pousser les mains vers l'avant en courbant légèrement le dos vers l'arrière. Tenir 2 fois 15 secondes.

11.



Étirement des hanches, assis jambe croisée. Placer le bras ou le coude opposé sur le côté extérieur de la jambe croisée. Exercer une légère pression en regardant dans la direction opposée. Tenir 2 fois 15 secondes chaque côté.