

# TRAVAIL SUR ÉCRAN

—  
Exercices d'étirement



# Sommaire

---

- 1** *Exercices de détente visuelle*
- 2** *Etirements du cou et des cervicales*
- 3** *Etirements des épaules*
- 4** *Etirements des bras, des poignets et des doigts*
- 5** *Etirements du dos et du buste*
- 6** *Etirements des jambes*

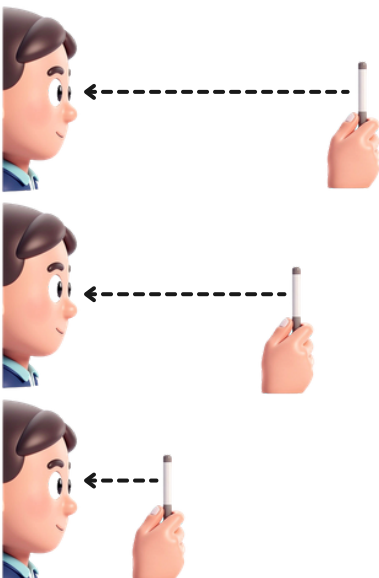
# Exercices de détente visuelle

## Le palming (repos oculaire)



1. Assis, **poser les coudes** sur la table
  2. **Chauffer les paumes** des mains en les frottant l'une contre l'autre pendant quelques secondes
  3. Les **placer en coquille sur les yeux**, ouverts ou fermés, **sans compression des globes oculaires**
  4. Faire des **respirations longues et profondes**
  5. **Relâcher**
- **Renouveler l'exercice 3 fois de suite et autant de fois que nécessaire dans la journée**

## La convergence



1. **Tendre la pointe d'un crayon** à bout de bras, **devant les yeux** et à hauteur du nez
2. **Regarder la pointe puis la rapprocher** à 15/20 cm du bout du nez

→ **Recommencer l'exercice 5 fois**

# Gymnastique oculaire

## Exercice #1

1. Régulièrement, **quitter des yeux l'écran** et regarder au loin (plus de 5m) pendant 20 secondes
2. **Regarder de nouveau l'écran**
3. **Recommencer** rapidement l'exercice jusqu'à ce que la vue soit nette

## Exercice #2

1. **S'asseoir** bien droit, au fond du fauteuil et **regarder l'écran**
2. Sans bouger la tête, **suivre le tour de l'écran avec les yeux** dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse
3. Puis, **fixer le centre et former des huit** en allant d'un coin à l'autre de l'écran

# 2 Étirements du cou et des cervicales

## Détente du cou

### Exercice #1

1. En position assise ou debout, le dos droit, **pencher doucement la tête vers la droite en essayant de rapprocher l'oreille de l'épaule**. Cette dernière ne doit pas se soulever
2. **Maintenir cette position** pendant 10 à 12 secondes, puis relever la tête
3. Faire le **même mouvement du côté gauche**

→ Répéter 2 fois



### Exercice #2

1. Le dos droit, épaules baissées
2. **fléchir lentement le menton** vers la poitrine
3. puis effectuer une **rotation de la tête à droite**
4. ramener la tête vers la poitrine puis **rotation à gauche**

# 3

## Étirements des épaules

### Haussement des épaules



1. En inspirant, **soulever les épaules** vers les oreilles (jusqu'à ressentir une légère tension dans le cou et les épaules)

2. **Maintenir cette position** pendant 3 à 5 secondes

3. **Relâcher** tout en expirant

→ **Répéter 2 ou 3 fois**

### Éirement des épaules

1. Main gauche sur l'extérieur du bras droit juste au-dessus du coude, **pousser le bras vers l'épaule droite**

2. **Maintenir la position** 5 secondes

3. Relâcher et **faire l'exercice du côté opposé**



# 4 Étirements des bras, des poignets et des doigts

## Étirement des bras et des avant-bras



1. Assis, **placer les coudes sur le bureau. Joindre les paumes** l'une contre l'autre, les doigts orientés vers le plafond

2. **Abaisser doucement les poignets vers le bureau** jusqu'à sentir un étirement

3. **Maintenir la position** pendant 5 à 7 secondes

→ Répéter l'exercice 3 fois

## Étirement des extenseurs/fléchisseurs des avant-bras

1. Bras droit tendu, **placer la main gauche sur les doigts de la main droite en flexion**

2. **Tirer doucement** les doigts vers soi jusqu'à l'étirement

3. **Maintenir la position 3 à 5 secondes**, puis relâcher

4. Réaliser ensuite l'**exercice avec la même main**, cette fois **en extension**

→ répéter ces 2 exercices en inversant les mains



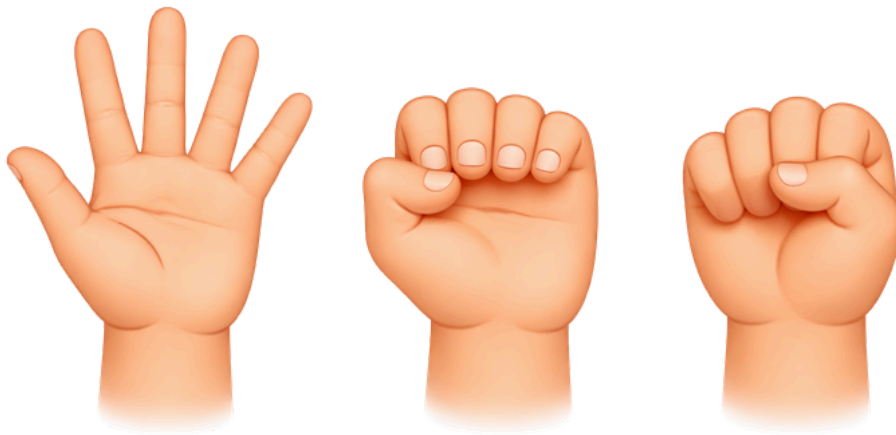
1



2

# Flexion des doigts

1. Faire **glisser les doigts sur la paume jusqu'à ce que le bout des doigts touche la base de celle-ci**
2. Relâcher



# 5 Étirements du dos et du buste

## Le dos

1. **Tendre les bras en avant**, les mains jointes
  2. **Tirer doucement sur les bras** tout en penchant le corps légèrement
  3. **Tenir la position** 10 secondes
- Répéter l'exercice 2 fois



## Etirement latéral dos et flancs



1. Assis sur le fauteuil, les pieds bien au sol, **lever les bras au dessus de la tête** et **croiser les doigts**
2. **Pousser les bras le plus loin possible** vers l'arrière et **incliner lentement le tronc** vers la gauche puis vers la droite pour **étirer les muscles des flancs**
3. **Maintenir cette position** pendant quelques secondes puis revenir à la verticale

## Le buste

1. **Croiser les bras** sur la poitrine et **poser les mains sur les épaules** opposées
2. **Tourner ensuite le bassin** et **regarder au dessus de l'épaule**, dans la même direction que tourne le bassin
3. Tenir **10 secondes** puis **renouveler** l'exercice de l'autre côté

→ Répéter l'exercice 2 fois



# Étirements des jambes

## Flexion et extension de la cheville

1. Une **jambe tendue devant soi**, exécuter alternativement des mouvements de flexion (orteils pointés vers le haut) et d'**extension de la cheville** (orteils pointés vers le sol)
2. **Répéter** l'exercice **avec l'autre jambe**



# A vous de jouer !

---

*Ces étirements ne doivent en aucun cas entrainer des douleurs.  
En cas de doute et/ou de pathologie préexistante prendre conseil  
auprès de votre médecin du travail ou votre médecin traitant.*

[www.sist79.org](http://www.sist79.org)

1 rue Alfred Nobel - 79000 Niort  
05 49 76 60 00