

Ce dépliant et les outils annexes font suite à une enquête sur la pratique d'une activité physique quotidienne, réalisée en 2010 auprès de 600 travailleurs de 7 entreprises carolo-régiennes.

Il ressort de cette enquête que :

- 1 personne sur 3 souhaite augmenter son niveau d'activité physique via des loisirs actifs (jardinage, entretien maison, ...)
- 1 personne sur 4 souhaite augmenter son niveau d'activité physique par une activité sportive.
- Les personnes restantes ne souhaitent pas augmenter leur niveau d'activité physique parce qu'ils en pratiquent déjà assez; n'en ressentent pas le besoin ou pour raisons diverses.

Les résultats complets de cette enquête se trouvent sur le site [www.charleroi-ville-sante.be](http://www.charleroi-ville-sante.be)

Le présent dépliant vise à vous aider à détendre régulièrement vos muscles et articulations de façon à réduire les tensions accumulées.

Il s'accompagne de:

**Affiche 1 :** je bouge pour ma santé au quotidien  
(conseils généraux)

**Affiche 2 :** 9 exercices de détente à pratiquer chaque jour.

**Cartes postales à emporter à la maison:**

Je Bouge pour ma santé « à la maison 1 et 2»;  
«dans les transports en commun ou les files d'attente»;  
«stretching/détente à la maison»

Ce dépliant ne contient que des renseignements généraux et ne doit pas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé.  
«Charleroi, Ville Santé» décline toute responsabilité en cas d'usage inapproprié des renseignements figurant dans ce dépliant.

**CHARLEROI**  
VILLE SANTÉ

**JE BOUGE POUR MA SANTÉ**  
SANTÉ/BIEN-ÊTRE



CPAS  
CHARLEROI



C.H.U. de Charleroi



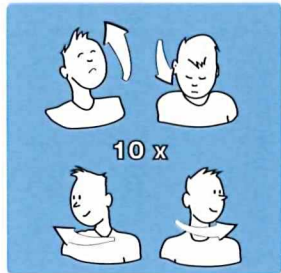
GRAND HÔPITAL  
de CHARLEROI



# PROGRAMME DES 9 EXERCICES

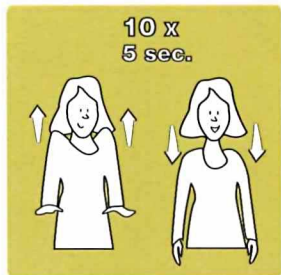
## A RÉPÉTER PLUSIEURS FOIS PAR JOUR.

### 1. OUI-NON POUR ÉTIRER LA NUQUE



- Faites lentement 10 mouvements « oui » avec la tête
- Puis 10 mouvements « non ».

### 2. HAUSSEMENT DES ÉPAULES



- Haussez les épaules en inspirant profondément,
- Bloquez votre respiration pendant 5 secondes
- Relâchez brusquement les épaules en expirant

A répéter 10 fois.

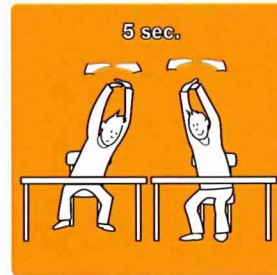
### 3. BRAS EN CROIX POUR LES ÉPAULES



- Elevez les bras à hauteur d'épaules, paumes vers le haut
- Tirez les bras vers l'arrière durant 30 secondes

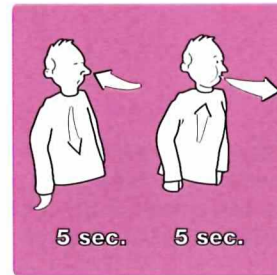
A répéter 10 fois.

### 4. BRAS TENDUS POUR ÉTIRER LE HAUT DU CORPS



- Croisez les doigts paume contre paume, bras tendus vers le bas
- Levez les bras tendus vers le haut, paumes vers le plafond
- Étirez le buste en le penchant vers la droite pendant 5 secondes puis vers la gauche pendant 5 secondes.

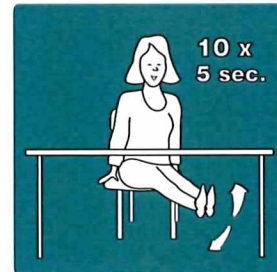
### 5. BIEN RESPIRER POUR SE DÉTENDRE



- Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre pendant 5 secondes
- Expirez profondément par la bouche en rentrant le ventre durant 5 secondes

Répétez ces deux mouvements autant de fois que vous le souhaitez.

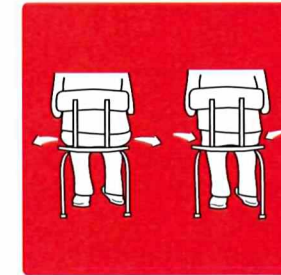
### 6. JAMBES TENDUES POUR LES ABDOS



- Bien calé dans votre chaise, en inspirant profondément, levez les jambes parallèles au sol et tenez pendant 5 secondes
- Relâchez en expirant.

A répéter 10 fois.

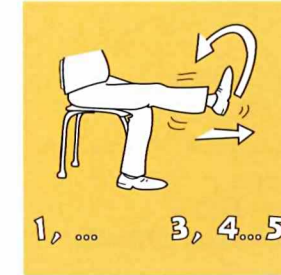
### 7. FESSIERS D'ENFER



- Assis sur votre siège, redressez vous
- Serrez les deux fesses ensemble le plus fort possible, tenez 5 à 10 secondes puis relâchez.

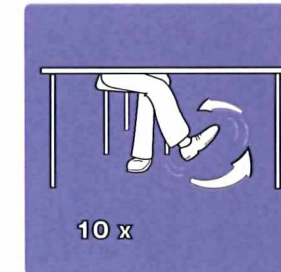
A répéter 10 fois.

### 8. MOLLETS DE DANSEUSE



- Levez une jambe à l'horizontale et « écrivez » avec votre pied les chiffres de 1 à 9
- Recommencez avec l'autre jambe

### 9. CHEVILLES OUVRIÈRES



- Assis, croisez les jambes l'une sur l'autre
- Décrivez un cercle avec la pointe du pied dans un sens puis dans l'autre
- Changez de jambe.

A répéter 10 fois.