

ÉTIREMENTS ET MOBILITÉ SUR CHAISE

POUR SENIORS

Étirements doux assis pour
la souplesse, la posture,
les articulations raides et
des mouvements plus faciles



CATHERINE MOREL

LIVRE 2 · OFFERT

Étirements et mobilité sur chaise pour seniors

Souplesse, posture et aisance au quotidien

Bougez plus facilement · Étirements doux

Catherine Morel

HOME LIBRARY · 2026

Votre espace client

Tous les livres de la collection sont toujours disponibles à cette adresse :

<https://homelibrary.store/fr-fr/pages/espace-client-gym-chaise-r6w2k9>

Étirements et mobilité sur chaise pour seniors – Souplesse, posture et aisance au quotidien
Catherine Morel

© 2026 Home Library. Tous droits réservés. Cette publication est destinée exclusivement à l'usage personnel de l'acheteur. Toute copie, diffusion ou revente sans l'autorisation de l'éditeur est interdite.

Important : cette publication est un guide pratique de mouvements doux. Elle ne remplace ni un avis médical ni le suivi d'un professionnel de santé (médecin traitant, kinésithérapeute). Avant de commencer, parlez-en à votre médecin, surtout en cas de problème cardiaque, de tension, d'ostéoporose, d'opération récente, de prothèse, de vertiges ou de douleurs. Arrêtez immédiatement en cas de douleur, d'essoufflement anormal, de malaise ou de vertige, et appelez le 15 ou le 112 en cas de doute grave. Utilisez une chaise stable, sans roulettes ni accoudoirs mobiles, posée contre un mur ou sur un sol non glissant.

Sommaire

1. De la part de l’auteure

2. Sécurité d’abord

3. Échauffement des articulations

4. Cou, épaules et haut du dos

5. Hanches, genoux et chevilles

6. Posture et respiration

7. Mains et poignets

8. Situations du quotidien

9. Routines du matin et du soir

10. Questions fréquentes

De la part de l'auteure

Ma mère a toujours aimé être dehors : son jardin, le marché du samedi, les promenades avec ses petits-enfants. Un hiver, elle a commencé à dire « je ne me sens plus aussi souple ». Elle se levait raide le matin, elle hésitait à lever le bras pour atteindre la dernière étagère, elle renonçait peu à peu à ce qui lui faisait plaisir. Ce qui l'inquiétait le plus, ce n'était pas la fatigue : c'était l'idée de ne plus être libre de ses gestes.

Je lui ai proposé de commencer petit. Pas de tapis au sol, pas de tenue spéciale, pas de séance d'une heure. Juste une chaise, cinq minutes, et des mouvements doux que l'on peut faire en parlant, en regardant par la fenêtre ou en écoutant la radio. Elle a ri : « Sur une chaise ? Ça ne va pas servir à grand-chose ! » Pourtant, au bout de quelques semaines, elle m'a dit une phrase que je n'ai jamais oubliée : « Ce matin, j'ai attaché mon collier toute seule, sans y penser. »

Ce livre est né de ces cinq minutes. Je ne suis pas médecin ni kinésithérapeute, et je ne vous promets rien de médical. Je suis une personne qui a cherché, essayé, corrigé et réécrit des gestes simples, jusqu'à ce qu'ils soient clairs et agréables à suivre. Beaucoup de personnes constatent qu'en bougeant un peu chaque jour, elles se sentent plus à l'aise dans leur corps. Votre expérience sera la vôtre, et c'est très bien ainsi.

Ce que vous trouverez dans ce livre

- des exercices d'étirement et de mobilité, tous réalisés **assis sur une chaise** ;
- pour chacun, un petit schéma qui montre la position de départ et celle d'arrivée ;

- des explications pas à pas, avec la respiration et le rythme ;
- des conseils de sécurité, des variantes plus faciles et des idées pour adapter le mouvement ;
- des mini-routines pour le matin, le soir et les moments de la journée où l'on a envie de se dégourdir.

Comment je vous demande de l'utiliser

Allez-y doucement. Un étirement n'est pas une épreuve : il doit rester agréable, sans douleur. Si un mouvement ne vous convient pas aujourd'hui, passez au suivant, ou faites-le en plus petit. Il n'y a ni note, ni classement, ni retard à rattraper. Dix minutes de douceur valent mieux qu'une séance trop ambitieuse que l'on abandonne au bout de trois jours.

Et si vous avez le moindre doute sur votre santé, parlez-en à votre médecin traitant avant de commencer. Le chapitre suivant vous explique pourquoi et comment.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à retrouver, geste après geste, le goût de bouger.

Catherine Morel

Sécurité d'abord

Les mouvements de ce livre sont doux et réalisés assis. Mais chaque corps est différent, et certaines situations demandent l'avis d'un professionnel avant de commencer. Prenez quelques minutes pour lire ce chapitre en entier : c'est le plus important du livre.

Parlez-en à votre médecin traitant

Demandez conseil à votre **médecin traitant** (ou à votre kinésithérapeute) avant de commencer, surtout dans les situations suivantes :

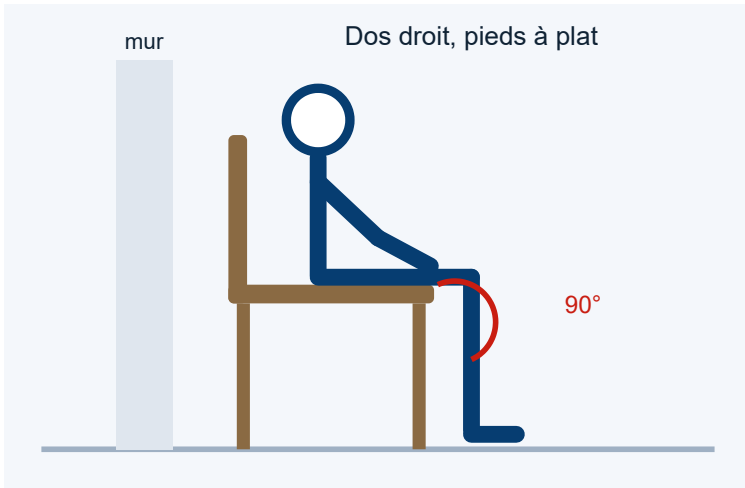
- problème cardiaque, tension artérielle élevée ou instable, palpitations ;
- ostéoporose ou fragilité osseuse connue ;
- prothèse de hanche, de genou ou d'épaule, ou opération récente ;
- vertiges, sensations de malaise, troubles de l'équilibre ;
- douleurs persistantes au cou, au dos, aux articulations ;
- diabète ou traitement qui demande une surveillance particulière ;
- toute situation où l'on vous a déjà déconseillé certains mouvements.

Montrez-lui ce livre si vous le souhaitez : il pourra vous dire quels exercices adapter ou éviter. Ces pages ne remplacent ni un avis médical ni une séance avec un professionnel.

Bien installer sa chaise

- Choisissez une chaise **stable, sans roulettes**, avec un dossier droit, sans accoudoirs qui gênent les bras.

- Placez-la **contre un mur** ou sur un sol antidérapant (pas de tapis qui glisse).
- Portez des chaussures fermées ou restez pieds nus sur un sol qui ne glisse pas. Pas de chaussettes seules sur un parquet.
- Gardez un verre d'eau à portée de main, et le téléphone pas trop loin.
- Vêtements souples, qui ne serrent ni la taille ni le cou.



Position de base : fesses au fond de la chaise, dos droit, pieds à plat, genoux à angle droit.

La règle du « parler »

Pendant que vous bougez, vous devez pouvoir **parler normalement**, ou dire une phrase complète sans reprendre votre souffle. Si vous ne le pouvez plus, ralentissez ou arrêtez-vous. Un étirement doit donner une sensation de tension agréable, jamais de douleur.

Ce que vous ressentez	Ce que cela peut signifier	Que faire
Tension douce, sensation de « tirer » légèrement	Le muscle s'étire : c'est l'effet recherché	Gardez la position, respirez calmement
Légère chaleur, petites courbatures le lendemain	Votre corps découvre un mouvement inhabituel	Continuez doucement, réduisez l'amplitude si besoin
Douleur vive, pincement, picotements, engourdissement	Signal à ne pas ignorer	Relâchez tout de suite ; si cela persiste, demandez conseil
Vertige, essoufflement anormal, palpitations, oppression dans la poitrine	Votre corps vous demande d'arrêter	Arrêtez, restez assise, buvez un peu d'eau ; si cela ne passe pas, appelez

En cas de malaise grave (douleur dans la poitrine, difficulté à respirer, perte de connaissance, faiblesse soudaine d'un côté du corps), appelez immédiatement le **15 (Samu)** ou le **112**.

Les règles d'or des étirements

1. **Jamais de rebond.** On s'étire lentement, on tient, on relâche. On ne « pompe » pas.
2. **Ne forcez pas.** Arrêtez-vous au début de la tension, pas au bout de votre amplitude.
3. **Ne bloquez jamais votre respiration.** Inspirez par le nez, expirez doucement par la bouche, et allongez l'expiration pendant l'étirement.
4. **Pas de mouvement brusque,** surtout pour le cou : on ne renverse pas la tête complètement en arrière et on ne la fait pas tourner en grands cercles rapides.

5. **Tête haute si votre tension est élevée ou si vous avez des vertiges** : évitez de pencher longtemps la tête sous le niveau du cœur, et relevez-vous toujours lentement, en vous accordant quelques secondes avant de vous lever de la chaise.
6. **Des deux côtés, sans comparer.** Un côté est souvent plus raide que l'autre : c'est normal.
7. **Après un repas copieux**, attendez un peu avant les mouvements qui compriment le ventre.

Courbature normale ou douleur à ne pas ignorer ?

Une petite sensation de muscle « réveillé » le lendemain, qui disparaît en un ou deux jours, est courante quand on reprend le mouvement. En revanche, une douleur qui apparaît pendant l'exercice, qui augmente, qui dure plusieurs jours ou qui s'accompagne de gonflement, de rougeur ou de fourmillements justifie de s'arrêter et d'en parler à votre médecin ou à votre kinésithérapeute.

Ce que ce livre ne fait pas

Il ne pose aucun diagnostic et ne promet aucun résultat. Il propose des gestes simples qui peuvent aider à entretenir sa souplesse et son confort au quotidien. Adaptez toujours : si un mouvement vous semble trop difficile, faites-le plus petit, plus lentement, ou laissez-le de côté.

Avant chaque séance : chaise stable, eau à portée, vêtements souples, respiration calme. Si vous avez un doute sur un exercice, demandez conseil avant de l'essayer.

Échauffement des articulations

Avant d'étirer, on réveille. Une articulation qui a bougé quelques instants est plus à l'aise qu'une articulation « froide ». Ce chapitre propose neuf mouvements très doux, à faire dans l'ordre ou à piocher selon vos envies. Ils servent aussi de petite routine à eux seuls quand vous avez peu de temps.

Comment utiliser cet échauffement

- Comptez environ 5 à 8 min pour enchaîner les neuf exercices.
- Restez dans un mouvement **petit et fluide** : on cherche la facilité, pas l'amplitude maximale.
- Respirez naturellement. Si vous ne pouvez plus parler, ralentissez.
- Sur chaque schéma, la figure pleine montre le départ, le tracé en pointillés montre l'arrivée, la flèche rouge indique le sens du mouvement.

Respiration abdominale

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 6 à 8 respirations · Matériel : aucun

Un premier geste pour se poser, détendre les épaules et apprendre à respirer avec le ventre. C'est la base de tous les étirements du livre.



Les mains sur le ventre accompagnent le mouvement : il s'élargit à l'inspiration.

POSITION DE DÉPART

Assise au fond de la chaise, dos droit sans être raide, pieds à plat. Posez une main sur le ventre, l'autre sur le côté de la poitrine. Fermez les yeux ou regardez devant vous.

LE MOUVEMENT

1. Expirez doucement pour vider un peu l'air.
2. Inspirez par le nez en comptant 3 : sentez le ventre se gonfler sous votre main, la poitrine bouge à peine.
3. Marquez une petite pause sans bloquer la gorge.

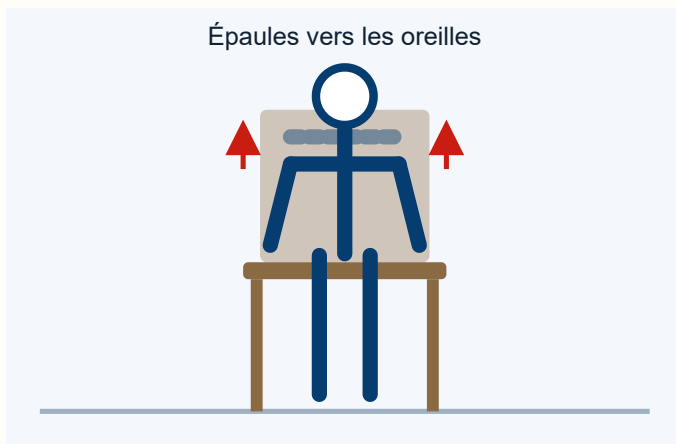
4. Expirez lentement par la bouche, comme si vous souffliez sur une bougie, en comptant 4 à 5.
5. Sentez le ventre se dégonfler et les épaules s'abaisser.
6. Recommencez 6 à 8 fois, sans forcer.

Sécurité : si vous avez un peu la tête qui tourne, reprenez une respiration normale. Erreur fréquente : lever les épaules à chaque inspiration. Version plus facile : une seule main sur le ventre, respiration naturelle.

Haussements d'épaules

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 8 à 10 · Matériel : aucun

Il libère la nuque et le haut des épaules, là où beaucoup de personnes accumulent des tensions en fin de journée.



Les deux épaules montent ensemble, puis redescendent lentement.

POSITION DE DÉPART

Assise bien droite, les bras le long du corps, les mains posées sur les cuisses ou qui pendent librement.

LE MOUVEMENT

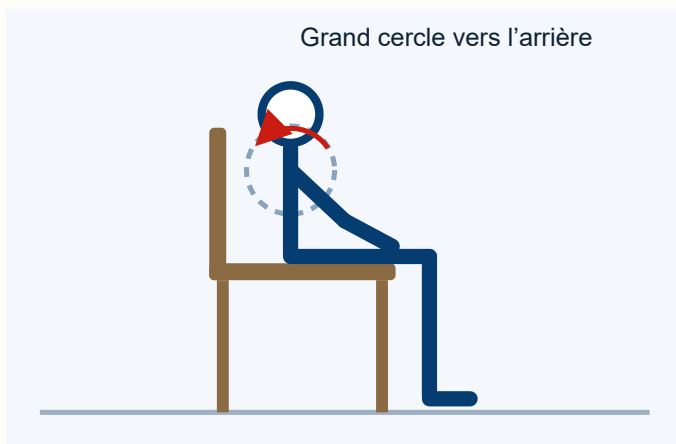
1. Inspirez par le nez et montez les deux épaules vers les oreilles, doucement.
2. Gardez la position 2 secondes, sans crisper les mâchoires.
3. Expirez par la bouche et laissez tomber les épaules, comme si on lâchait un sac.
4. Regardez droit devant vous, le menton ne bouge pas.
5. Répétez 8 à 10 fois, à un rythme tranquille.

Sécurité : ne forcez pas la montée, une petite hauteur suffit. Erreur fréquente : avancer la tête vers l'avant. Version plus difficile : tenir 4 secondes en haut.

Cercles d'épaules

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 6 vers l'arrière, 6 vers l'avant · Matériel : aucun

Il assouplit l'articulation de l'épaule et la partie haute du dos, et aide à retrouver une posture plus ouverte.



L'épaule monte, recule, descend et revient, comme pour dessiner un cercle.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, bras détendus le long du corps, regard devant vous.

LE MOUVEMENT

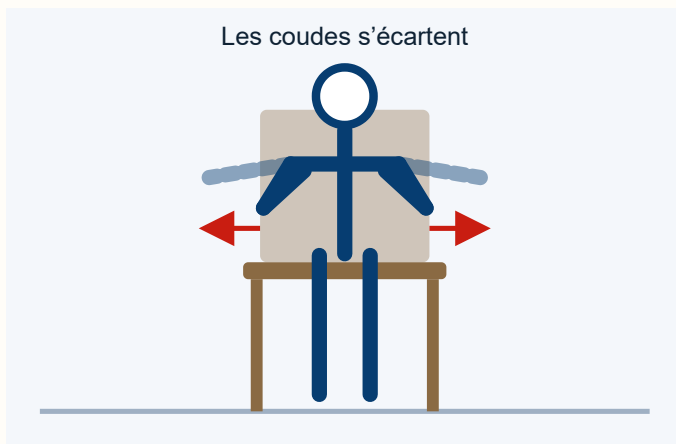
1. Inspirez en montant les épaules vers les oreilles.
2. Reculez-les ensuite, en rapprochant légèrement les omoplates.
3. Expirez en les abaissant, puis ramenez-les vers l'avant pour terminer le cercle.
4. Faites 6 cercles vers l'arrière, lents et réguliers.
5. Inversez le sens : 6 cercles vers l'avant.

Sécurité : en cas de prothèse d'épaule ou de douleur, faites des cercles très petits. Erreur fréquente : aller trop vite. Version plus facile : un seul bras à la fois.

Les ailes ouvertes

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 8 · Matériel : aucun

Les coudes reculent comme des ailes : la poitrine s'ouvre et le haut du dos se redresse naturellement.



Les coudes s'ouvrent sur les côtés, puis reviennent devant la poitrine.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, les doigts posés sur les épaules, les coudes devant vous, près de la poitrine.

LE MOUVEMENT

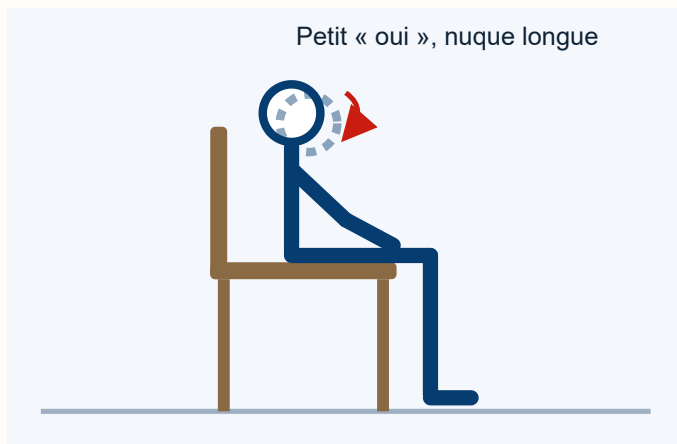
1. Inspirez en ouvrant les coudes vers les côtés, comme pour déployer des ailes.
2. Rapprochez doucement les omoplates, sans cambrer le bas du dos.
3. Expirez en ramenant les coudes devant vous.
4. Gardez la nuque longue et le regard à l'horizontale.
5. Répétez 8 fois, lentement.

Sécurité : ouvrez seulement jusqu'à où c'est confortable. Erreur fréquente : creuser le bas du dos. Version plus facile : mains posées sur les cuisses et seuls les coudes bougent légèrement.

Le « oui » et le « non » de la tête

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 5 « oui », 5 « non » · Matériel : aucun

Un échauffement tout en douceur pour la nuque, avec de petits mouvements qui évitent les grands cercles et les renversements de tête.



La tête s'incline de quelques centimètres seulement, le dos reste droit.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, regard à l'horizontale, mâchoires détendues.

LE MOUVEMENT

1. Pour le « oui » : baissez doucement le menton vers la poitrine, sans appuyer, puis revenez au regard droit.
2. Ne renversez jamais la tête en arrière : on revient simplement au centre.
3. Répétez 5 fois en respirant calmement.
4. Pour le « non » : tournez lentement la tête vers la droite, jusqu'à un léger étirement, revenez au centre, puis tournez vers la gauche.

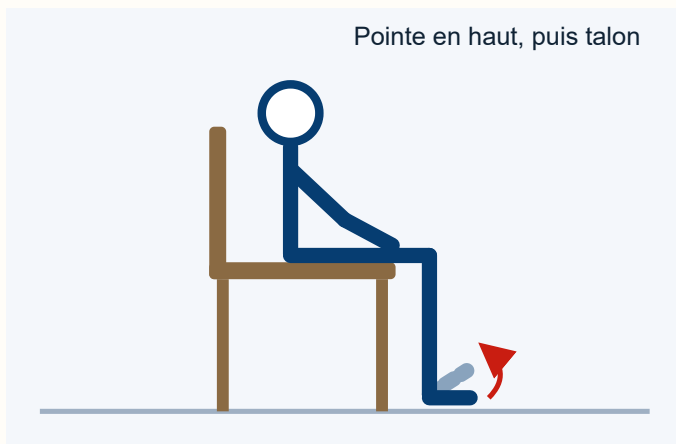
5. Répétez 5 allers-retours, sans à-coups.

Sécurité : en cas de vertiges, réduisez l'amplitude et gardez les yeux ouverts, fixés sur un point. Erreur fréquente : tourner trop vite. Version plus facile : mouvement plus petit, un seul sens à la fois.

Pointes et talons

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 10 à 12 · Matériel : aucun

Il met en mouvement les chevilles et les mollets et active la circulation dans les jambes après un moment assis.



Le pied pivote sur le talon (pointe levée), puis sur la pointe (talon levé).

POSITION DE DÉPART

Assise droite, pieds à plat, un peu écartés. Posez les mains sur les cuisses.

LE MOUVEMENT

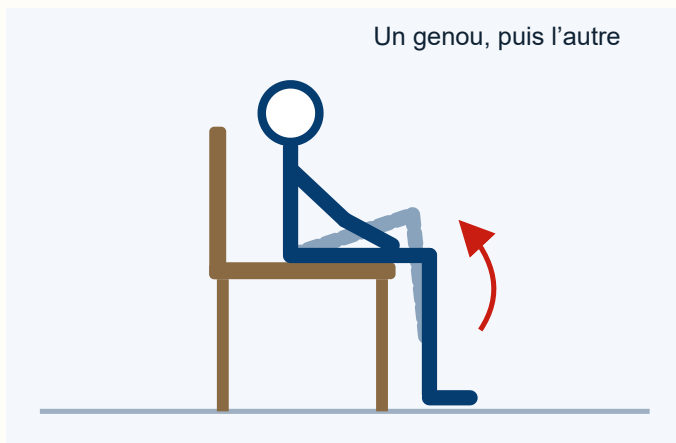
1. Gardez les talons au sol et levez les pointes des deux pieds, jambes immobiles.
2. Reposez les pointes.
3. Gardez maintenant les pointes au sol et levez les talons.
4. Reposez-les et recommencez, en alternant sans à-coups.
5. Respirez calmement pendant toute la série : 10 à 12 allers-retours.

Sécurité : si une crampe apparaît dans le mollet, arrêtez et secouez doucement la jambe. Erreur fréquente : bouger les genoux. Version plus facile : un pied après l'autre. Plus difficile : alterner droite et gauche à chaque temps.

Marche assise

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 20 pas (10 par jambe) · Matériel : aucun

Il réveille les hanches et les genoux en douceur, tout en mettant le corps en mouvement avant les étirements.



Le genou monte de quelques centimètres seulement, le pied se pose sans bruit.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, les mains sur les côtés de la chaise ou sur les cuisses.

LE MOUVEMENT

1. Levez le genou droit de quelques centimètres, le pied quitte à peine le sol.
2. Reposez-le doucement, puis levez le genou gauche.
3. Prenez un rythme régulier, comme une marche tranquille.
4. Laissez les bras balancer légèrement si c'est confortable.
5. Continuez pendant 20 pas en respirant naturellement.

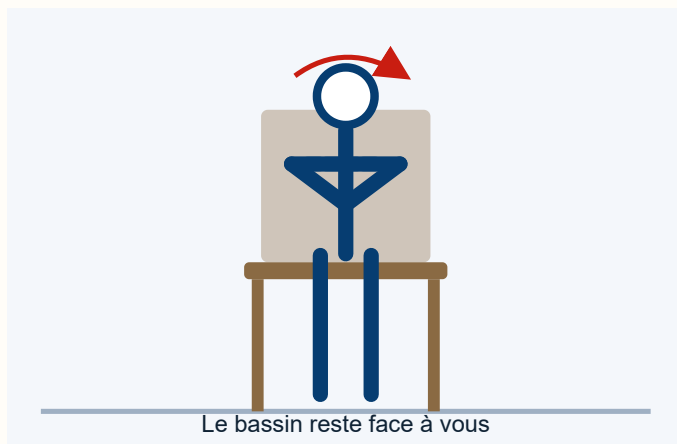
Sécurité : ne vous penchez pas en arrière. Erreur fréquente : retenir son souffle. Version plus facile : lever seulement le talon. Plus difficile : monter le

genou plus haut, sans basculer le tronc.

Rotation douce du buste

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 5 de chaque côté · Matériel : aucun

Il assouplit le milieu du dos et la taille, pour les gestes de tous les jours comme regarder derrière soi dans la cuisine ou attraper un objet.



Seuls les épaules et le buste tournent. Les genoux et le bassin restent de face.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, bras croisés sur la poitrine, les mains sur les épaules opposées, les pieds à plat.

LE MOUVEMENT

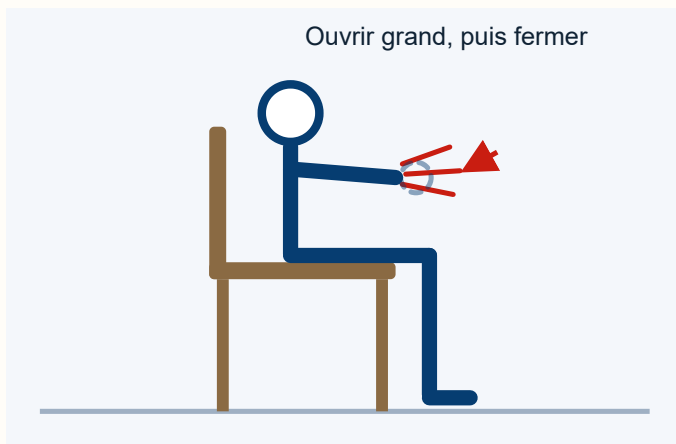
1. Inspirez en vous grandissant.
2. Expirez en tournant lentement le buste vers la droite, le regard suit.
3. Revenez au centre en inspirant.
4. Tournez de la même façon vers la gauche en expirant.
5. Faites 5 tours de chaque côté, sans chercher à aller très loin.

Sécurité : en cas de prothèse de hanche ou de mal de dos, tournez moins loin.
Erreur fréquente : tourner aussi les genoux. Version plus facile : mains posées sur les cuisses. Plus difficile : tenir 3 secondes en tournant.

Mains qui s'ouvrent et se ferment

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 10 à 15 · Matériel : aucun

Il met en mouvement les doigts et les poignets, très sollicités pour écrire, cuisiner, tricoter ou utiliser un téléphone.



Les doigts s'écartent au maximum, puis se referment doucement en poing.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, bras tendus devant vous à hauteur de poitrine, ou coudes pliés et avant-bras posés sur les cuisses.

LE MOUVEMENT

1. Ouvrez les mains en écartant bien les doigts, comme pour montrer cinq.
2. Comptez 2 secondes en respirant calmement.
3. Fermez doucement les mains en poing, sans serrer fort.
4. Rouvrez en rendant le geste plus ample.
5. Faites 10 à 15 répétitions, puis secouez les mains pour les détendre.

Sécurité : si vous avez des douleurs aux doigts, restez dans un petit mouvement et ne serrez pas. Erreur fréquente : crisper les épaules. Version plus facile : un doigt à la fois, en commençant par le pouce.

Pour enchaîner

Après ces neuf mouvements, vous pouvez enchaîner avec n'importe quel chapitre du livre. Si vous manquez de temps, retenez la formule courte : respiration, haussements d'épaules, pointes et talons, marche assise. Quatre mouvements, environ trois minutes, et le corps est prêt.

Cou, épaules et haut du dos

Devant un écran, à la cuisine, en lisant ou en tricotant, la tête avance et les épaules montent sans que l'on s'en aperçoive. Ce chapitre propose dix étirements doux pour relâcher cette zone. Ils se font assis, sans matériel, et chacun peut être raccourci ou adapté.

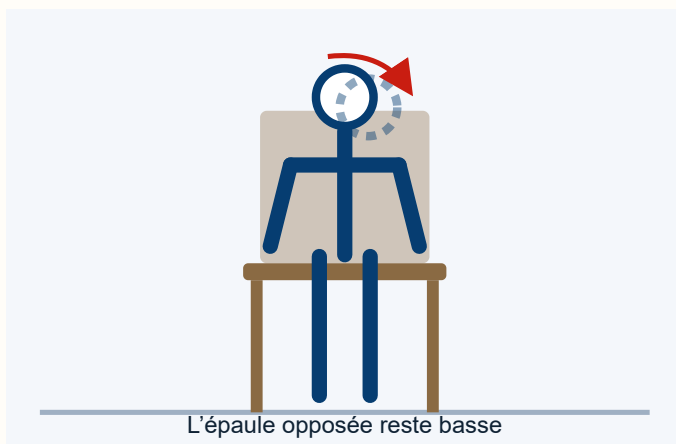
Avant de commencer

- Les mouvements du cou sont **lents, petits et sans à-coups**. On ne fait jamais de grands cercles de tête, et on ne renverse pas la tête en arrière.
- La tension doit être agréable. Si vous sentez un pincement, un fourmillement dans le bras ou un vertige, relâchez tout de suite et passez à un autre exercice.
- Tenez chaque étirement 15 à 20 secondes, en respirant calmement, et allongez l'expiration.
- Si vous avez une prothèse, une opération récente à l'épaule ou au cou, ou des douleurs persistantes, demandez conseil à votre médecin avant d'essayer.

Oreille vers l'épaule

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 2 de 15 secondes par côté · Matériel : aucun

Il étire doucement le côté du cou et le haut de l'épaule, une zone souvent crispée en fin de journée.



La tête s'incline sans lever l'épaule : l'oreille descend vers l'épaule, pas l'inverse.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, les mains posées sur les cuisses ou qui pendent le long du corps, regard devant vous.

LE MOUVEMENT

1. Expirez et inclinez lentement la tête vers l'épaule droite, comme pour poser l'oreille dessus.
2. Laissez l'épaule gauche descendre vers le sol : c'est elle qui s'étire.
3. Restez 15 secondes en respirant calmement, mâchoires détendues.
4. Inspirez en remontant la tête, lentement.

5. Changez de côté. Faites 2 passages de chaque côté.

Sécurité : n'appuyez pas sur la tête avec la main pour aller plus loin. Erreur fréquente : lever l'épaule vers l'oreille. Version plus facile : inclinaison plus petite, 10 secondes.

Menton vers la poitrine

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 3 de 10 secondes · Matériel : aucun

Il détend l'arrière de la nuque, souvent tendue quand on regarde vers le bas.



Le menton descend sans que le dos s'arrondisse : on étire la nuque, pas le dos.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, le dos contre le dossier, le regard à l'horizontale.

LE MOUVEMENT

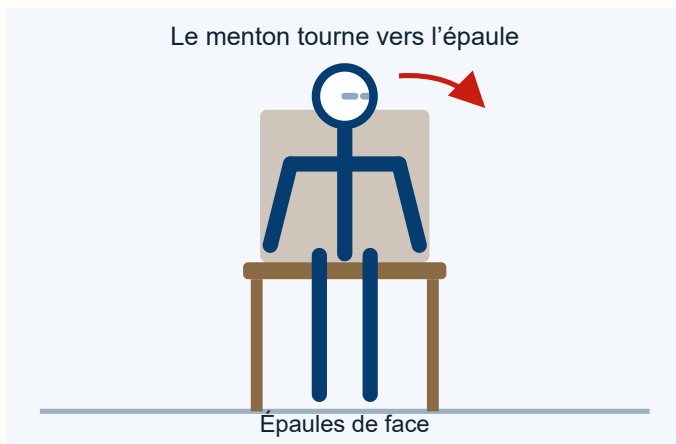
1. Expirez et laissez la tête descendre doucement, menton vers la poitrine.
2. Gardez les épaules basses et le dos droit.
3. Respirez calmement 10 secondes, en sentant l'arrière du cou s'allonger.
4. Inspirez en remontant la tête, lentement.
5. Faites 3 répétitions.

Sécurité : si vous avez une tension élevée ou des vertiges, ne gardez pas la tête baissée longtemps et relevez-vous doucement. Erreur fréquente : arrondir tout le dos. Version plus facile : descendre seulement de quelques centimètres.

Regarder par-dessus l'épaule

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 3 de chaque côté · Matériel : aucun

Il entretient la rotation du cou, utile pour regarder derrière soi sans tourner tout le corps.



Seule la tête tourne. Les épaules et le buste restent bien de face.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, la tête à l'horizontale, les épaules détendues.

LE MOUVEMENT

1. Expirez en tournant lentement la tête vers la droite, comme pour regarder derrière vous.
2. Arrêtez-vous dès que la tension devient légère, sans forcer.
3. Gardez 10 secondes, respiration calme.
4. Revenez au centre en inspirant.
5. Répétez vers la gauche. Faites 3 passages de chaque côté.

Sécurité : pas de mouvement rapide ni de renversement de la tête en arrière.

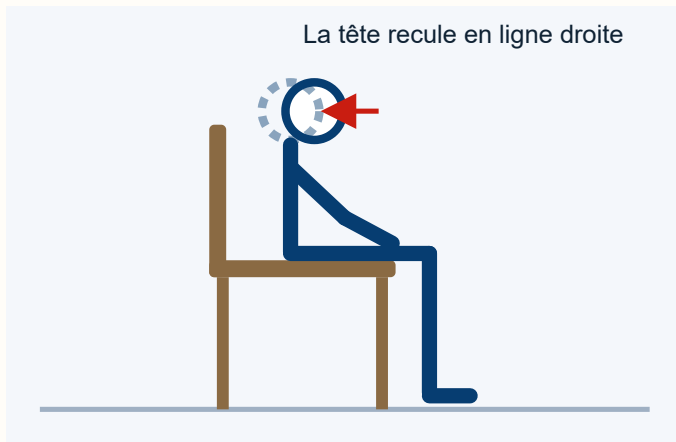
Erreur fréquente : tourner aussi les épaules. Version plus facile : tourner moins

loin, en gardant le menton légèrement rentré.

Le menton rentré

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 8 de 5 secondes · Matériel : aucun

Il aide à replacer la tête au-dessus des épaules quand elle a tendance à avancer, et soulage la nuque.



La tête glisse vers l'arrière, à l'horizontale, sans se pencher ni se lever.

POSITION DE DÉPART

Assise bien droite, dos contre le dossier, regard à l'horizontale.

LE MOUVEMENT

1. Imaginez que l'on tire un fil du sommet de votre tête vers le plafond.
2. Faites reculer la tête horizontalement, comme pour faire un léger double menton.
3. Gardez 5 secondes en respirant normalement.
4. Relâchez et revenez à la position de départ.
5. Répétez 8 fois, lentement.

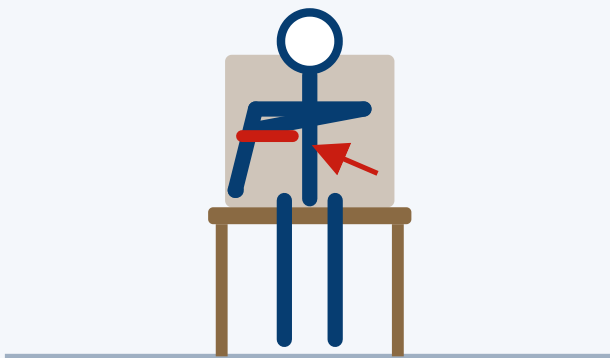
Sécurité : le mouvement est petit, quelques millimètres suffisent. Erreur fréquente : baisser ou lever le menton. Version plus facile : les doigts posés sur le menton pour guider le recul.

Bras croisé devant la poitrine

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 2 de 15 secondes par bras · Matériel : aucun

Il étire l'arrière de l'épaule et le haut du dos, sollicités quand on porte, tire ou pousse.

Le bras est tiré vers la poitrine



La main tient le bras au-dessus ou au-dessous du coude, jamais sur l'articulation.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, les épaules basses. Amenez le bras droit en travers de la poitrine, à hauteur d'épaule.

LE MOUVEMENT

1. Avec la main gauche, saisissez le bras droit au-dessus du coude.
2. Tirez doucement le bras vers vous, sans tourner le buste.
3. Expirez, sentez l'étirement à l'arrière de l'épaule droite.
4. Gardez 15 secondes, la respiration calme et la nuque longue.
5. Relâchez, secouez le bras, puis changez de côté.

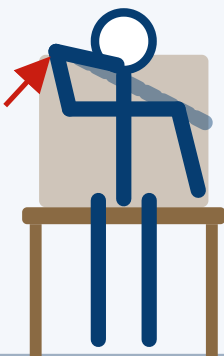
Sécurité : pas de pression sur le coude. Erreur fréquente : lever l'épaule vers l'oreille. Version plus facile : le bras plus bas, à hauteur du ventre, appuyé contre le buste.

Le bras derrière la tête

Niveau : moyen · Durée : 1 min · Répétitions : 2 de 15 secondes par bras · Matériel : aucun

Il étire l'arrière du bras et le côté du buste, utiles pour attraper un objet en hauteur ou se coiffer.

Le coude est poussé doucement



La main libre guide le coude vers l'arrière, sans pousser fort.

POSITION DE DÉPART

Assise droite. Levez le bras droit, pliez le coude et posez la main sur le haut du dos, entre les omoplates.

LE MOUVEMENT

1. Avec la main gauche, saisissez le coude droit.
2. Poussez très doucement le coude vers l'arrière et vers la gauche.
3. Gardez la tête droite et le dos long.
4. Respirez calmement 15 secondes, sans cambrer.
5. Relâchez lentement et changez de bras.

Sécurité : si l'épaule est sensible, descendez la main sur la nuque plutôt que dans le dos. Erreur fréquente : tirer la tête en avant. Version plus facile : la

main sur l'épaule opposée, coude levé à hauteur de l'épaule.

Ouvrir la poitrine

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 3 de 10 secondes · Matériel : aucun

Il contrebalance la position penchée en avant de la journée en ouvrant la poitrine et les épaules.



Les bras reculent, la poitrine avance légèrement : le dos reste droit, sans se cambrer.

POSITION DE DÉPART

Assise sur le bord avant de la chaise, les pieds bien à plat, le dos droit. Placez les mains derrière vous, sur les côtés du dossier ou de l'assise.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez et grandissez le dos.
2. Expirez en reculant doucement les coudes et en rapprochant les omoplates.
3. Laissez la poitrine s'ouvrir vers l'avant, le menton ne bouge pas.
4. Gardez 10 secondes en respirant calmement.
5. Relâchez. Répétez 3 fois.

Sécurité : si vous avez une épaule fragile, reculez moins ou gardez les mains sur les cuisses. Erreur fréquente : creuser le bas du dos. Version plus facile : les mains au niveau des fesses, bras peu reculés.

Dos rond, dos creux

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 8 · Matériel : aucun

Ce mouvement ondulant assouplit toute la colonne, du bas du dos au haut du dos, avec beaucoup de douceur.

Arrondir, puis redresser



Le dos s'arrondit en douceur (pointillés), puis revient à la position droite avec une petite ouverture de la poitrine.

POSITION DE DÉPART

Assise sur le bord de la chaise, pieds à plat, mains posées sur les genoux.

LE MOUVEMENT

1. Expirez en arrondissant doucement le dos, le menton vers la poitrine, comme un chat qui s'étire.
2. Poussez légèrement les mains sur les genoux.
3. Inspirez en redressant le dos, la poitrine s'ouvre un peu vers l'avant, le regard reste à l'horizontale.
4. Évitez de trop creuser le bas du dos.
5. Faites 8 allers-retours, très lentement.

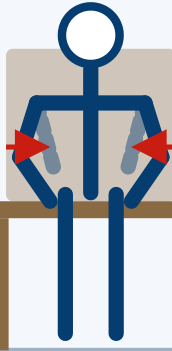
Sécurité : en cas de vertiges ou de tension élevée, gardez la tête haute et réduisez l'arrondi. Erreur fréquente : aller trop vite. Version plus facile : mouvement plus petit, dos adossé au dossier.

Serrer un crayon entre les omoplates

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 10 de 3 secondes · Matériel : aucun

Il redresse le haut du dos et réveille les muscles qui maintiennent les épaules en place.

Les omoplates se rapprochent



Imaginez que vous serrez un crayon entre les omoplates, sans lever les épaules.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, les coudes pliés à angle droit le long du corps, les paumes tournées vers l'avant, les épaules détendues.

LE MOUVEMENT

1. Expirez et reculez les coudes, en rapprochant doucement les omoplates.
2. Gardez les épaules basses, loin des oreilles.
3. Maintenez 3 secondes sans bloquer le souffle.
4. Inspirez en relâchant.
5. Faites 10 répétitions.

Sécurité : n'exagérez pas la contraction, une petite amplitude est suffisante.

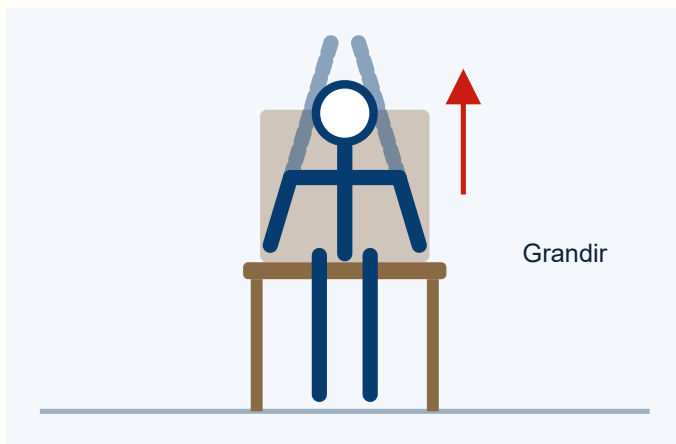
Erreur fréquente : cambrer le dos. Version plus facile : 5 répétitions, sans tenir.

Plus difficile : tenir 5 secondes.

Grandir : les bras levés

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 5 de 10 secondes · Matériel : aucun

Un étirement global pour s'allonger de la taille jusqu'au bout des doigts et ouvrir la cage thoracique.



Les bras montent au-dessus de la tête, les épaules restent basses.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, pieds à plat, les mains jointes devant vous, doigts entrelacés.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez et levez les bras devant vous, puis au-dessus de la tête, paumes vers le plafond.
2. Poussez doucement les paumes vers le haut, comme pour grandir.
3. Gardez les épaules basses et le menton à l'horizontale.
4. Restez 10 secondes en respirant calmement.
5. Expirez en redescendant les bras. Faites 5 répétitions.

Sécurité : si vous avez de la tension ou des vertiges, levez les bras seulement jusqu'aux épaules et revenez doucement. Erreur fréquente : cambrer le bas du dos. Version plus facile : un bras après l'autre.

Petite série de bureau

Quand vous n'avez que trois ou quatre minutes, enchaînez : haussements d'épaules (chapitre précédent), oreille vers l'épaule, menton rentré, serrer un crayon entre les omoplates, grandir. Rien de plus. Pensez à boire un peu d'eau ensuite.

Hanches, genoux et chevilles

Ce sont les articulations qui portent le corps toute la journée : elles méritent des gestes attentifs. Les dix exercices de ce chapitre travaillent la mobilité des jambes, de la hanche jusqu'au bout du pied, sans se lever. Ils sont particulièrement agréables en fin de journée, ou après un long moment assis.

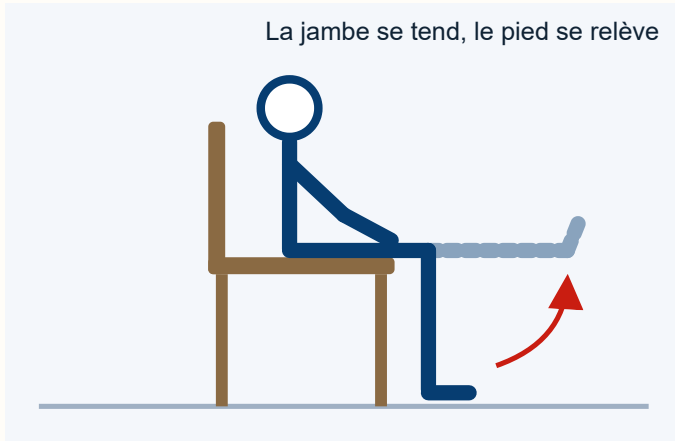
Avant de commencer

- Installez-vous bien au fond de la chaise, dos droit, pieds à plat. Une chaise sans roulettes, contre un mur si possible.
- Avec une **prothèse de hanche ou de genou**, ou après une opération récente, demandez à votre médecin ou à votre kinésithérapeute quels exercices sont possibles : certaines positions (jambes croisées, hanche très fléchie) peuvent être déconseillées.
- Bougez lentement. Si un genou claque sans douleur, c'est fréquent. Si une douleur apparaît, arrêtez.
- Les étirements sont tenus 15 à 20 secondes, sans rebond, avec une respiration calme.

Jambe tendue devant soi

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 8 par jambe · Matériel : aucun

Il entretient la mobilité du genou et réveille l'avant de la cuisse, utile pour se lever et marcher plus à l'aise.



La jambe se déplie jusqu'à l'horizontale, la cuisse reste posée sur la chaise.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, le dos contre le dossier, les mains posées sur l'assise de chaque côté des cuisses.

LE MOUVEMENT

1. Expirez et dépliez lentement la jambe droite devant vous.
2. Relevez la pointe du pied vers vous, talon vers le sol.
3. Gardez 3 secondes, genou tendu sans le bloquer à fond.
4. Inspirez et repliez doucement la jambe, pied à plat.
5. Faites 8 répétitions, puis changez de jambe.

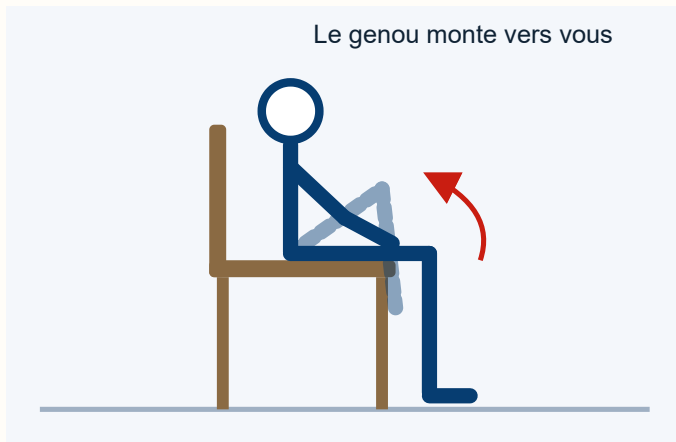
Sécurité : ne verrouillez pas le genou. Erreur fréquente : se pencher en arrière.
Version plus facile : tendre la jambe à moitié seulement. Plus difficile : tenir 6

secondes.

Genou vers la poitrine

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 5 de 8 secondes par jambe · Matériel : aucun

Il assouplit la hanche et détend le bas du dos en douceur.



Les mains accompagnent le genou sans le tirer. Le dos reste long.

POSITION DE DÉPART

Assise bien droite, pieds à plat, mains sur les cuisses.

LE MOUVEMENT

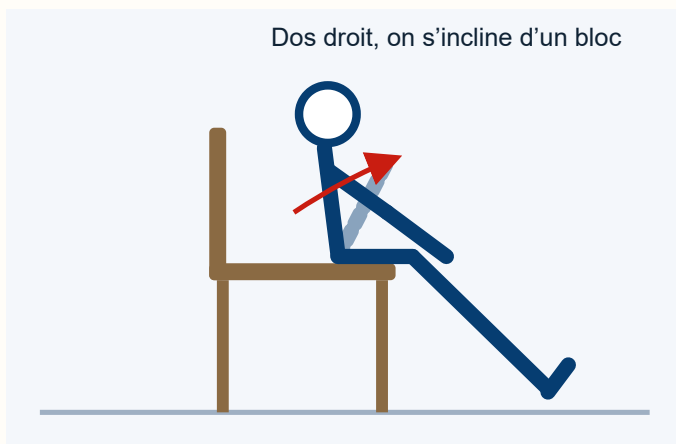
1. Expirez et soulevez le genou droit, en l'aidant avec les deux mains posées sous la cuisse ou sur le tibia.
2. Rapprochez le genou de la poitrine, juste jusqu'à une tension agréable à l'avant de la hanche.
3. Gardez le dos droit, ne vous recroquevillez pas.
4. Respirez calmement 8 secondes.
5. Reposez le pied en douceur et changez de jambe. Faites 5 passages par jambe.

Sécurité : avec une prothèse de hanche, ne montez pas le genou au-dessus de la hanche sans l'avis de votre médecin. Erreur fréquente : arrondir le dos. Version plus facile : lever le genou de quelques centimètres sans les mains.

Arrière de la cuisse

Niveau : moyen · Durée : 1 min · Répétitions : 2 de 15 secondes par jambe · Matériel : aucun

Il étire les muscles de l'arrière de la cuisse, qui se raccourcissent facilement quand on reste longtemps assis.



Le buste s'incline en gardant le dos long. L'étirement se sent derrière la cuisse.

POSITION DE DÉPART

Asseyez-vous sur le bord de la chaise. Tendez la jambe droite devant vous, talon au sol, pointe de pied vers le haut. L'autre pied reste à plat.

LE MOUVEMENT

1. Posez les mains sur la cuisse droite, dos long.
2. Expirez et inclinez le buste vers l'avant en partant des hanches, sans arrondir le dos.
3. Arrêtez-vous dès que vous sentez une tension à l'arrière de la cuisse.
4. Gardez 15 secondes, respiration calme.

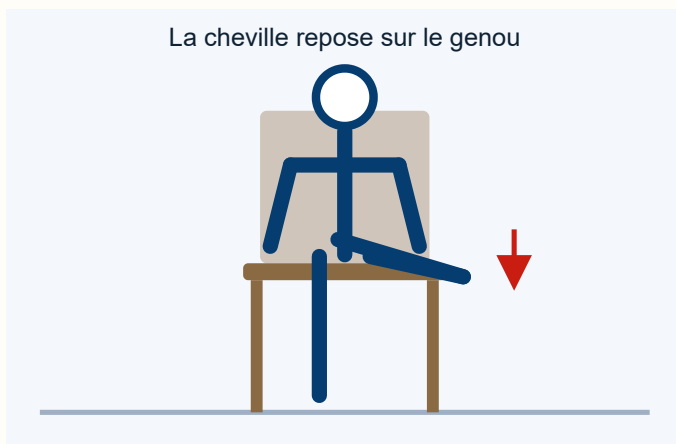
5. Redressez-vous doucement, changez de jambe. Faites 2 passages par jambe.

Sécurité : n'allez jamais chercher le pied avec les mains si cela vous fait arrondir le dos. En cas de tension élevée ou de vertiges, relevez-vous lentement. Version plus facile : genou légèrement plié.

La position du « 4 »

Niveau : moyen · Durée : 1 min · Répétitions : 2 de 15 secondes par côté · Matériel : aucun

Il ouvre l'extérieur de la hanche et le haut de la fesse, une zone souvent raide quand on reste assis.



Le genou ouvert tombe vers l'extérieur. Le dos reste long, sans se pencher fort.

POSITION DE DÉPART

Assise bien droite et bien stable, les deux pieds à plat, le dos contre le dossier.

LE MOUVEMENT

1. Soulevez la jambe droite et posez la cheville sur le genou gauche, le genou droit ouvert vers le côté.
2. Posez doucement une main sur le genou ouvert, sans le pousser, juste pour l'accompagner.
3. Gardez le dos long, penchez très légèrement le buste vers l'avant jusqu'à sentir une tension dans la hanche droite.
4. Respirez 15 secondes, épaules basses.

5. Reposez le pied à plat, changez de côté.

Sécurité : cette position est déconseillée en cas de prothèse de hanche récente.

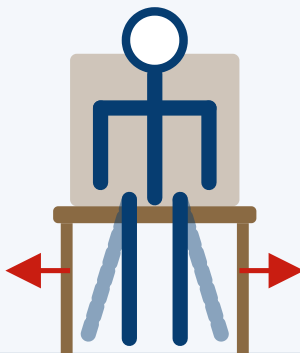
Erreur fréquente : forcer sur le genou. Version plus facile : poser seulement le pied sur un petit tabouret, ou ne pas incliner le buste.

Les genoux qui s'ouvrent et se ferment

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 10 · Matériel : aucun

Il met en mouvement l'intérieur et l'extérieur des cuisses et assouplit les hanches.

Les genoux s'écartent



Les talons restent à peu près en place : seuls les genoux s'ouvrent, puis se referment.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, genoux à la largeur du bassin, pieds à plat, mains sur les cuisses.

LE MOUVEMENT

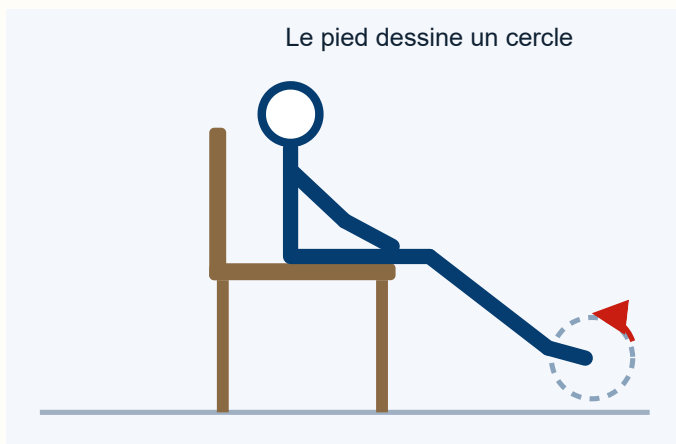
1. Expirez en écartant doucement les genoux, sans lever les pieds ni tourner les chevilles.
2. Poussez très légèrement avec les mains pour sentir l'intérieur des cuisses.
3. Inspirez en rapprochant les genoux, sans les serrer.
4. Faites 10 allers-retours, à un rythme tranquille.

Sécurité : n'écartez que jusqu'à la tension douce, surtout en cas de prothèse de hanche. Erreur fréquente : balancer le bassin. Version plus facile : mouvement plus petit. Plus difficile : tenir 5 secondes jambes écartées.

Cercles de cheville

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 8 dans chaque sens, par pied · Matériel : aucun

Il lubrifie la cheville et favorise la circulation dans le pied, utile après une longue journée assise ou debout.



Seule la cheville bouge. La jambe reste immobile, le pied trace un cercle régulier.

POSITION DE DÉPART

Assise sur le bord de la chaise. Étendez la jambe droite devant vous, talon près du sol ou légèrement soulevé.

LE MOUVEMENT

1. Faites tourner le pied dans le sens des aiguilles d'une montre, en traçant un cercle avec les orteils.
2. Gardez la jambe immobile, c'est seulement la cheville qui travaille.
3. Faites 8 cercles lents, puis inversez le sens.
4. Respirez calmement tout le long.

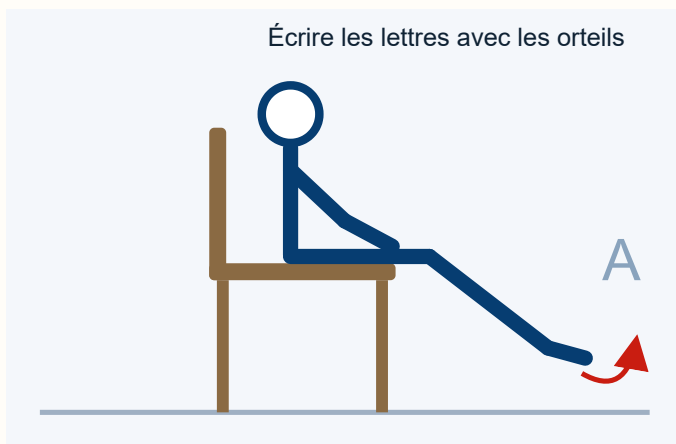
5. Changez de pied.

Sécurité : si vous sentez une crampe, secouez le pied et reposez-le. Erreur fréquente : faire de tout petits cercles très rapides. Version plus facile : pied posé sur le sol, le talon comme pivot.

L'alphabet avec le pied

Niveau : moyen · Durée : 2 min · Répétitions : quelques lettres par pied · Matériel : aucun

Un jeu pour mobiliser la cheville dans toutes les directions, sans y penser. On s'amuse, et la cheville bouge.



Les orteils « écrivent » de petites lettres dans l'air, de A à Z, ou seulement les premières.

POSITION DE DÉPART

Assise sur le bord de la chaise, une jambe tendue devant vous, talon près du sol.

LE MOUVEMENT

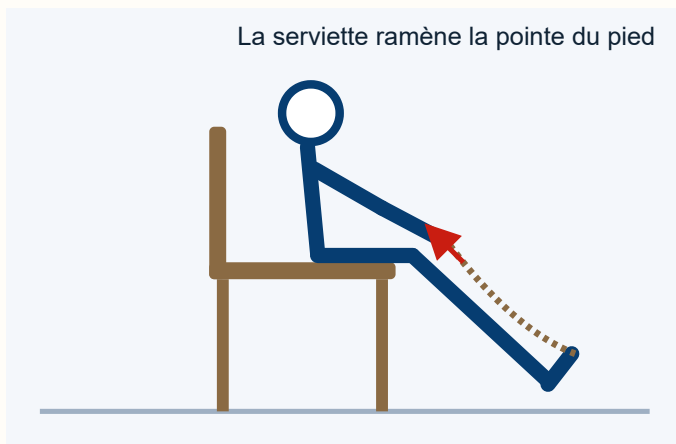
1. Imaginez que votre gros orteil est un crayon.
2. Tracez dans l'air la lettre A, en bougeant la cheville plus que la jambe.
3. Continuez avec B, C, D... autant de lettres que vous le souhaitez.
4. Respirez calmement. Si une lettre fatigue, passez à la suivante.
5. Reposez le pied et changez de côté.

Sécurité : si la jambe tremble, reposez le pied quelques secondes. Erreur fréquente : retenir son souffle en se concentrant. Version plus facile : seulement les lettres A à E. Plus difficile : écrire votre prénom.

Étirer le mollet avec une serviette

Niveau : moyen · Durée : 1 min · Répétitions : 2 de 15 secondes par jambe · Matériel : une serviette ou une écharpe

Il étire le mollet et le tendon d'Achille, qui se raccourcissent facilement quand on marche beaucoup ou que l'on porte des chaussures à talon.



La serviette passe sous la plante du pied. On tire doucement, genou légèrement plié si besoin.

POSITION DE DÉPART

Assise sur le bord de la chaise, jambe droite tendue devant vous, talon au sol. Passez une serviette roulée sous la plante du pied et tenez-en les deux bouts.

LE MOUVEMENT

1. Gardez le dos long et les épaules détendues.
2. Tirez doucement sur la serviette pour ramener la pointe du pied vers vous.
3. Sentez l'étirement du mollet, sans douleur.
4. Gardez 15 secondes en respirant calmement.

5. Relâchez, changez de jambe. Faites 2 passages par jambe.

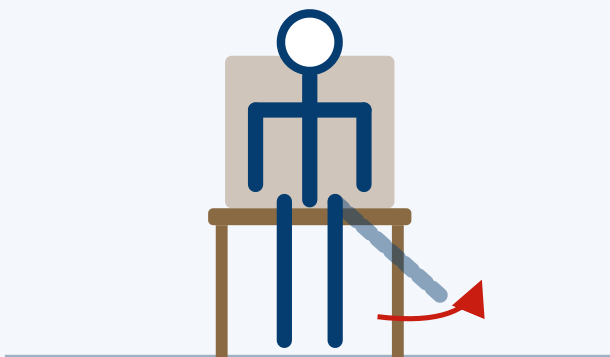
Sécurité : ne tirez pas de façon saccadée. Erreur fréquente : s'arrondir pour attraper la serviette. Version plus facile : plier légèrement le genou ; sans serviette, simplement relever la pointe du pied.

La jambe vers l'extérieur

Niveau : moyen · Durée : 1 min · Répétitions : 8 par jambe · Matériel : aucun

Il mobilise la hanche sur le côté, un mouvement que l'on fait peu au quotidien et que l'on perd facilement.

La jambe s'écarte sur le côté



Le pied glisse sur le côté en gardant la pointe au sol ou à peine soulevée.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, bien au fond de la chaise, les mains accrochées aux côtés de l'assise.

LE MOUVEMENT

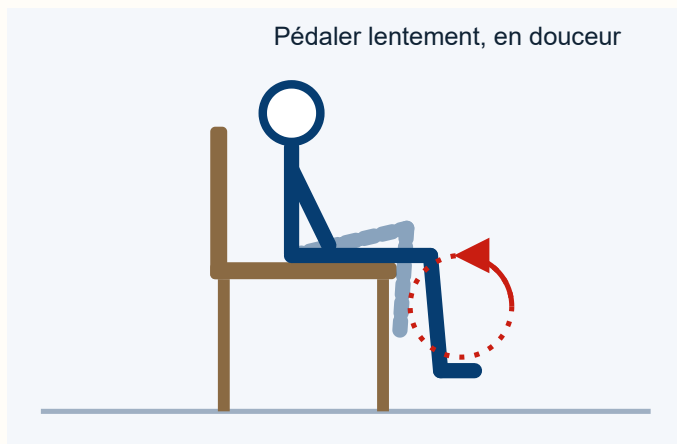
1. Expirez en glissant lentement le pied droit sur le côté, jambe presque tendue.
2. Gardez le bassin immobile, ne basculez pas du côté opposé.
3. Marquez une pause d'une seconde.
4. Inspirez en ramenant le pied sous la chaise, à sa place.
5. Faites 8 répétitions, puis changez de jambe.

Sécurité : ne forcez pas au-delà de la tension douce, surtout avec une prothèse de hanche. Erreur fréquente : pencher le buste du côté opposé. Version plus facile : faire glisser le pied sans le soulever. Plus difficile : le soulever de quelques centimètres.

Le pédalage assis

Niveau : facile · Durée : 1 min 30 · Répétitions : 20 tours · Matériel : aucun

Il lubrifie les genoux et les hanches par un mouvement fluide, comme sur un vélo imaginaire.



Les pieds décrivent de petits cercles vers l'avant, un pied après l'autre.

POSITION DE DÉPART

Assise au bord de la chaise, dos droit, mains sur les côtés de l'assise pour garder l'équilibre.

LE MOUVEMENT

1. Levez un pied de quelques centimètres et commencez à « pédaler » vers l'avant, doucement.
2. Faites des cercles réguliers, comme sur un vélo.
3. Gardez le dos droit et les épaules relâchées.
4. Faites 20 tours, en respirant normalement.
5. Pour finir, reposez les pieds et secouez doucement les jambes.

Sécurité : restez bien adossée pour ne pas glisser de la chaise. Erreur fréquente : aller trop vite. Version plus facile : pieds au sol, talons qui glissent d'avant en arrière. Plus difficile : pédaler à l'envers pendant 10 tours.

Après les jambes

Terminez en posant les mains sur les genoux, en fermant les yeux quelques secondes et en respirant calmement. Si vous avez eu une sensation de jambes lourdes, buvez un peu d'eau et levez-vous lentement.

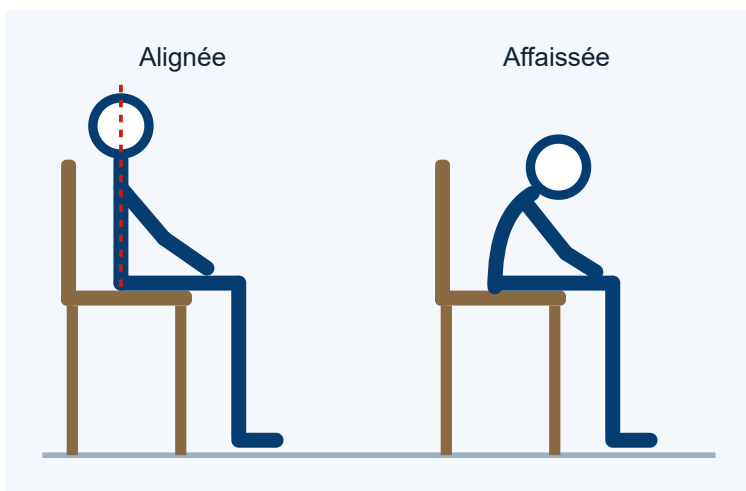
Posture et respiration

Une bonne posture ne se règle pas une fois pour toutes : elle se réapprend, jour après jour, avec des repères simples. Et la respiration, elle, accompagne chaque mouvement de ce livre. Dans ce chapitre, vous trouverez six exercices courts pour mieux vous tenir sur votre chaise et pour respirer plus largement.

Pourquoi la posture et le souffle vont ensemble

Quand le dos s'affaisse et que les épaules s'enroulent, la cage thoracique a moins de place pour se déployer. À l'inverse, un buste allongé et détendu laisse la respiration circuler plus librement. Beaucoup de personnes constatent qu'en changeant un peu leur façon de s'asseoir, elles se sentent moins fatiguées en fin de journée.

Il ne s'agit pas de se tenir raide comme un piquet. Une bonne posture assise est **stable, confortable et vivante** : vous pouvez la garder quelques minutes sans effort, puis bouger.



À gauche, une posture alignée ; à droite, une posture affaissée, fréquente quand on est fatiguée ou penchée sur un écran.

Les trois repères de la posture assise

1. **Les pieds** : à plat sur le sol, écartés à peu près de la largeur des hanches. Si vos pieds ne touchent pas, glissez un annuaire ou un petit repose-pieds stable dessous.
2. **Le bassin** : assis sur les deux os des fesses, ni trop en arrière ni trop en avant.
3. **La tête** : au-dessus des épaules, le regard à l'horizontale.

Comment respirer pendant les étirements

La règle est simple : **on expire quand on s'étire ou qu'on relâche, on inspire quand on se prépare**. Ne bloquez jamais votre souffle. Si vous ne pouvez plus parler normalement, c'est que vous allez trop vite ou trop loin.

Moment	Respiration conseillée
Avant le mouvement	Inspiration calme par le nez
Pendant l'étirement	Expiration lente, sans forcer
Maintien (15 à 20 s)	Respiration normale, régulière
Retour	Inspiration ou respiration libre

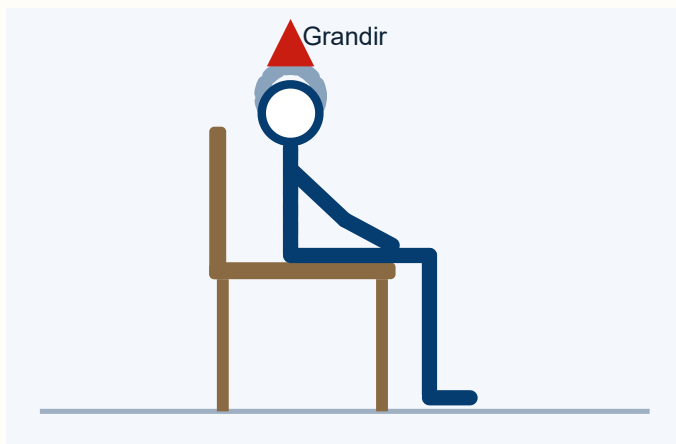
Les six exercices

Faites-les dans l'ordre proposé ou piochez celui qui vous convient. Pour une première semaine, deux ou trois exercices par jour suffisent largement. Si vous prenez un traitement ou avez des soucis respiratoires, parlez-en à votre médecin traitant avant de commencer.

Grandir sur sa chaise

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 5 respirations · Matériel : aucun

Un réglage simple de la posture assise : on se « grandit » sans se raidir. Il sollicite en douceur les muscles qui tiennent le dos droit.



Le sommet de la tête monte vers le plafond, les épaules restent basses.

POSITION DE DÉPART

Asseyez-vous au fond de la chaise, les deux pieds à plat, les genoux au-dessus des chevilles. Les mains reposent sur les cuisses.

LE MOUVEMENT

1. Imaginez un fil fin qui tire le sommet de votre crâne vers le haut.
2. Inspirez par le nez en laissant le ventre se gonfler doucement et la colonne s'allonger.
3. Gardez le menton légèrement rentré, comme si vous teniez une petite balle sous la gorge.
4. Expirez lentement en relâchant les épaules vers le bas, sans vous affaisser.

5. Regardez droit devant vous, à hauteur des yeux.

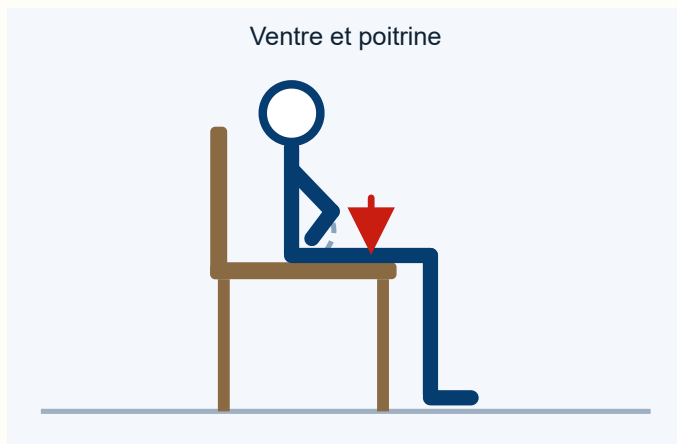
6. Recommencez cinq fois, puis relâchez complètement.

Sécurité : ne cambrez pas le bas du dos. Erreur fréquente : bomber le torse en remontant les épaules. Si vous avez le dos fatigué, calez un petit coussin derrière les lombaires.

Main sur le ventre, main sur la poitrine

Niveau : facile · Durée : 2 min · Répétitions : 8 à 10 respirations · Matériel : aucun

Variante de la « Respiration abdominale » du chapitre 3 : la main posée sur la poitrine sert de témoin, pour vérifier que le haut du corps reste calme pendant que le diaphragme travaille.



Les mains sentent le ventre qui se gonfle puis qui se creuse doucement.

POSITION DE DÉPART

Dos droit, pieds à plat. Posez une main sur le ventre, juste sous le nombril, et l'autre sur la poitrine.

LE MOUVEMENT

1. Expirez d'abord doucement par la bouche, comme pour souffler sur une bougie sans l'éteindre.
2. Inspirez par le nez pendant 3 secondes : la main sur le ventre avance, celle de la poitrine bouge à peine.
3. Faites une courte pause d'une seconde, sans bloquer la gorge.
4. Expirez par la bouche pendant 4 à 5 secondes : le ventre revient vers la colonne.

5. Répétez 8 à 10 fois, à votre rythme.

6. Terminez par une respiration normale en observant ce que vous ressentez.

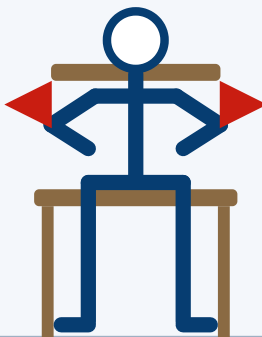
Sécurité : si la tête tourne, reprenez une respiration normale et attendez que cela passe. Erreur fréquente : forcer l'inspiration. Version plus facile : 4 respirations seulement.

Respiration latérale des côtes

Niveau : facile · Durée : 2 min · Répétitions : 6 à 8 respirations · Matériel : aucun

Ce mouvement invite l'air à gagner les côtes sur les côtés. Il assouplit la cage thoracique, souvent un peu raide avec l'âge ou la fatigue.

Respiration des côtes



Les côtes s'écartent vers les côtés à l'inspiration, comme un accordéon.

POSITION DE DÉPART

Dos droit, pieds à plat. Posez les mains à plat sur les côtés du thorax, doigts vers l'avant.

LE MOUVEMENT

1. Expirez doucement pour vider un peu les poumons.
2. Inspirez par le nez en 3 secondes et sentez les côtes qui poussent vos mains vers l'extérieur.
3. Gardez les épaules basses : elles ne montent pas vers les oreilles.
4. Expirez par la bouche en 4 secondes, les côtes reviennent vers le centre.

5. Faites 6 à 8 respirations, sans à-coups.

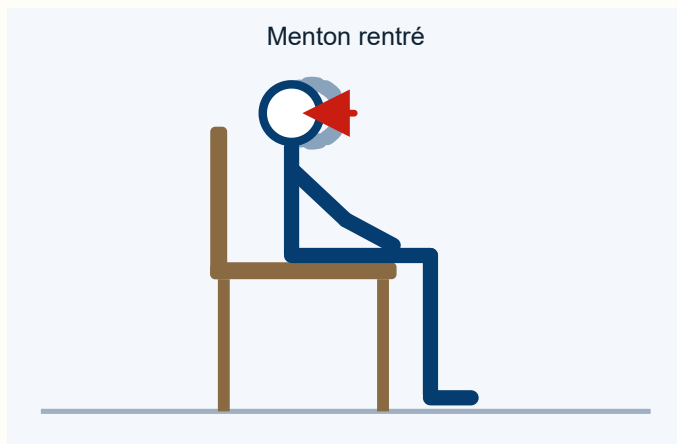
6. Relâchez les bras sur les cuisses et respirez librement.

Sécurité : arrêtez-vous si vous tousssez ou si la poitrine vous oppresse. Erreur fréquente : monter les épaules. Version plus facile : une main seulement sur les côtes, l'autre sur la cuisse.

Menton rentré, nuque longue

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 8 · Matériel : aucun

Variante posturale du « Menton rentré » du chapitre 4 : on l'associe ici à « Grandir sur sa chaise », pour allonger toute la nuque. Utile quand on avance la tête vers l'écran ou le livre.



La tête recule en ligne droite, sans pencher en avant ni en arrière.

POSITION DE DÉPART

Faites d'abord « Grandir sur sa chaise » (ci-dessus), puis gardez le regard à l'horizontale, les mains sur les cuisses.

LE MOUVEMENT

1. Imaginez que vous faites un « double menton » en reculant la tête, comme une tortue qui rentre dans sa carapace.
2. Reculez la tête de 1 à 2 cm, pas plus, en gardant le regard horizontal, tout en laissant le sommet du crâne monter vers le plafond.
3. Tenez 3 secondes en respirant normalement.
4. Revenez doucement à la position neutre.

5. Faites 8 répétitions lentes.

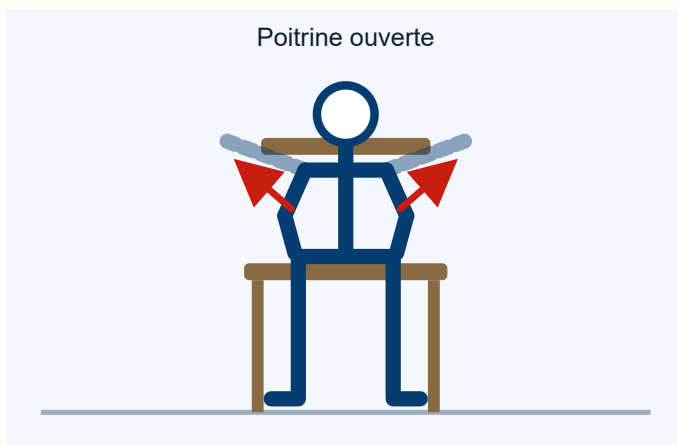
6. Terminez en haussant puis en relâchant les épaules une fois.

Sécurité : le mouvement doit rester confortable, jamais de douleur dans la nuque ni de picotements dans les bras. Erreur fréquente : lever ou baisser le menton. Si cela tire trop, réduisez l'amplitude de moitié.

La poitrine qui s'ouvre en respirant

Niveau : facile · Durée : 1 min 30 · Répétitions : 6 · Matériel : aucun

Variante respirée de « Ouvrir la poitrine » du chapitre 4 : chaque ouverture suit une inspiration, chaque fermeture une expiration. Elle étire l'avant du thorax après de longs moments penché vers la table, l'ordinateur ou le tricot.



Les coudes s'écartent vers l'arrière, les omoplates se rapprochent doucement.

POSITION DE DÉPART

Asseyez-vous dos droit, sans vous appuyer au dossier. Posez le bout des doigts sur les épaules, coudes pointés vers le sol.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez et ouvrez lentement les coudes vers les côtés puis légèrement vers l'arrière.
2. Sentez les omoplates qui se rapprochent, sans cambrer le bas du dos.
3. Tenez 3 secondes, la respiration continue.

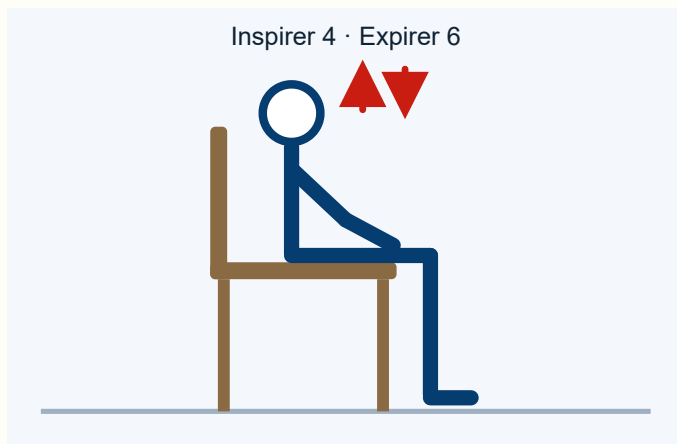
4. Expirez en ramenant les coudes devant vous, jusqu'à ce qu'ils se touchent presque.
5. Répétez 6 fois, sans à-coups.
6. Relâchez les bras et secouez doucement les mains.

Sécurité : ne forcez pas si l'épaule est sensible, restez dans une zone sans douleur. Erreur fréquente : remonter les épaules. Version plus facile : ouvrir seulement à moitié.

Le soupir lent

Niveau : facile · Durée : 3 min · Répétitions : 10 cycles · Matériel : aucun

Un rythme respiratoire où l'expiration est plus longue que l'inspiration. De nombreuses personnes s'en servent pour se détendre avant de dormir ou après un moment de stress.



Inspirer en comptant jusqu'à 4, expirer en comptant jusqu'à 6.

POSITION DE DÉPART

Dos droit ou légèrement adossé, pieds à plat, mains sur les cuisses. Fermez les yeux si vous êtes à l'aise.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez par le nez en comptant doucement 1, 2, 3, 4.
2. Marquez une courte pause sans tension.
3. Expirez par le nez ou par la bouche en comptant 1 à 6, en laissant les épaules descendre.
4. Si le comptage vous gêne, choisissez 3 et 4 : l'important est d'expirer plus longtemps.
5. Faites 10 cycles consécutifs, sans effort.

6. Rouvrez les yeux et regardez autour de vous avant de bouger.

Sécurité : si vous ressentez des vertiges ou des fourmillements, reprenez un rythme naturel. Erreur fréquente : retenir son souffle. Version plus facile : 5 cycles, puis une minute de respiration libre.

À retenir

- Une posture confortable vaut mieux qu'une posture parfaite.
- L'expiration est votre alliée : elle relâche.
- En cas de vertige, de gêne dans la poitrine ou d'essoufflement inhabituel, arrêtez et reposez-vous. Si les signes persistent ou s'aggravent, appelez le 15 (Samu) ou le 112.

Mains et poignets

Nos mains travaillent du matin au soir, et on ne s'en soucie souvent que lorsqu'elles se raidissent. Ce chapitre propose cinq exercices doux pour les doigts, les poignets et les avant-bras, à pratiquer assise, à tout moment de la journée.

Quand les pratiquer

- **Le matin**, pour « dérouiller » les doigts avant de commencer la journée.
- **Après une activité manuelle** : tricot, couture, jardinage, cuisine, écriture.
- **Devant l'écran**, toutes les 30 à 40 minutes, pour faire une pause.

Si vous avez des mains sensibles, un petit bain d'eau tiède pendant quelques minutes avant les exercices peut rendre le mouvement plus confortable. Séchez bien ensuite, et gardez la peau au chaud.

Règles de prudence pour les mains

Ce que vous ressentez	Que faire ?
Légère tension, chaleur agréable	C'est normal : continuez calmement.
Douleur qui augmente ou persiste	Arrêtez l'exercice, reposez la main.
Fourmillements, engourdissement durable	Arrêtez et parlez-en à votre médecin traitant.
Articulation chaude, gonflée, rouge	Ne l'étirez pas ; demandez un avis médical.

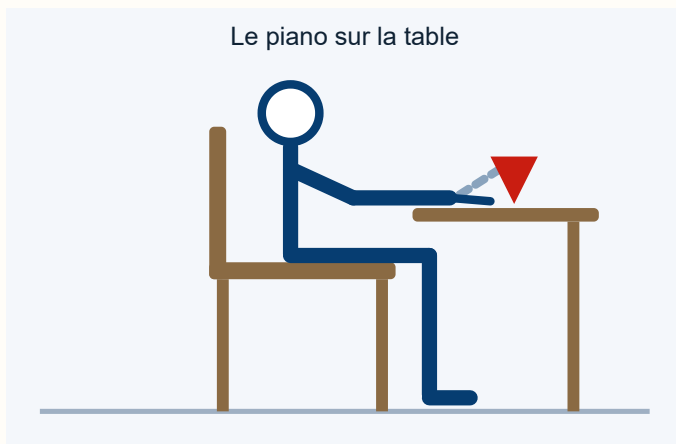
Les cinq exercices

Ils se font sans matériel, sauf une table pour « Le piano sur la table ».
Pour ouvrir et fermer les mains, voyez « Mains qui s'ouvrent et se ferment » au chapitre 3. Chaque exercice se pratique des deux côtés. Avec des mains un peu raides, commencez avec la moitié des répétitions.

Le piano sur la table

Niveau : facile · Durée : 1 min 30 · Répétitions : 3 passages par main · Matériel : une table

On « joue du piano » sur la table, doigt après doigt. Ce petit exercice rend chaque doigt plus indépendant et entretient l'agilité utile pour écrire, boutonner ou tourner une page.



La paume reste posée, un seul doigt se lève puis tapote la table.

POSITION DE DÉPART

Asseyez-vous face à une table, à bonne distance. Posez les avant-bras et les mains à plat sur la table, doigts légèrement écartés, épaules basses.

LE MOUVEMENT

1. Soulevez le pouce de 1 à 2 cm, puis reposez-le en tapotant doucement.
2. Faites de même avec l'index, le majeur, l'annulaire puis l'auriculaire, les autres doigts restant posés.
3. Revenez dans l'ordre inverse, de l'auriculaire au pouce.

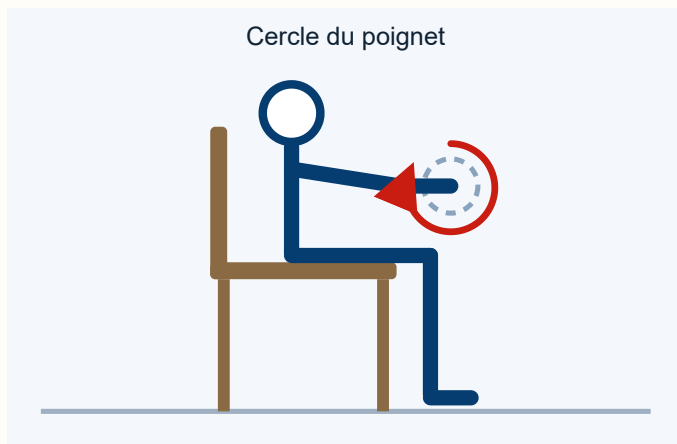
4. Faites 3 passages par main, lentement, en respirant normalement.
5. Pour finir, faites « courir » les doigts des deux mains en même temps pendant 10 secondes, comme une petite pluie.
6. Posez les mains à plat et relâchez.

Sécurité : pas besoin de lever haut ni de taper fort ; arrêtez en cas de douleur dans une articulation. Erreur fréquente : soulever toute la main. Version plus facile : les mains posées sur les cuisses. Version plus difficile : levez deux doigts non voisins à la fois.

Cercles des poignets

Niveau : facile · Durée : 1 min 30 · Répétitions : 8 cercles dans chaque sens · Matériel : aucun

Les poignets servent à presque tout : ouvrir un pot, tenir une casserole, tourner une clé. Ces cercles lents les assouplissent sans les forcer.



Seule la main bouge : l'avant-bras reste immobile.

POSITION DE DÉPART

Posez l'avant-bras sur la cuisse ou sur l'accoudoir, la main dépasse dans le vide, doigts détendus. Vous pouvez aussi joindre les deux mains, doigts entrelacés.

LE MOUVEMENT

1. Laissez la main pendre, puis dessinez un grand cercle lent avec le poing fermé ou la main relâchée.
2. Faites 8 cercles dans un sens, en respirant normalement.
3. Marquez une pause, secouez doucement la main.
4. Faites 8 cercles dans l'autre sens.

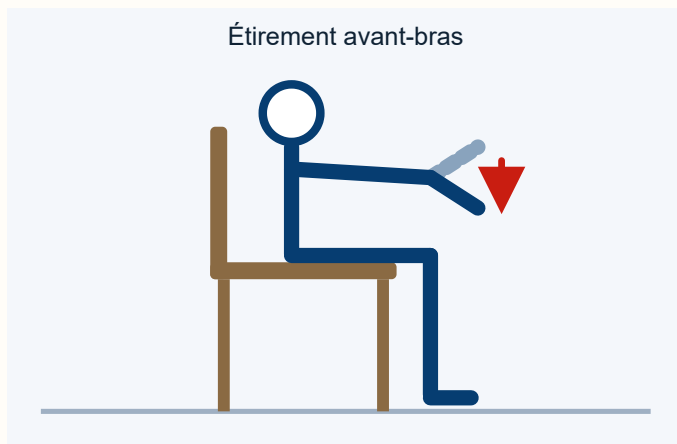
5. Changez de main, puis refaites avec les deux mains entrelacées si c'est confortable.
6. Terminez en reposant les mains sur les cuisses, paumes vers le haut.

Sécurité : restez dans une amplitude sans douleur. Si un poignet craque ou tire d'un côté, réduisez le cercle. Erreur fréquente : bouger tout le bras. Si vous avez eu une fracture ou une opération du poignet, demandez conseil à votre médecin traitant ou à votre kinésithérapeute.

Étirement de l'avant-bras, paume vers le haut

Niveau : moyen · Durée : 2 min · Maintien : 15 secondes de chaque côté · Matériel : aucun

Un étirement doux de la face intérieure de l'avant-bras, souvent sollicitée quand on serre, porte ou tient des objets pendant longtemps.



Le bras est tendu, la main libre ramène les doigts doucement vers le sol.

POSITION DE DÉPART

Tendez un bras devant vous à hauteur de poitrine, coude presque tendu, paume vers le plafond. Les épaules restent basses.

LE MOUVEMENT

1. Avec l'autre main, saisissez les doigts de la main tendue, sans les serrer.
2. Ramenez-les doucement vers le sol jusqu'à sentir un étirement léger sous l'avant-bras.
3. Tenez 15 secondes en respirant calmement, sans à-coups.
4. Relâchez lentement, secouez la main.

5. Changez de côté.

6. Répétez une seconde fois de chaque côté si vous vous sentez à l'aise.

Sécurité : l'étirement se sent comme une tension agréable, jamais comme une brûlure. Erreur fréquente : tirer fort ou verrouiller le coude. Version plus facile : gardez le coude légèrement plié.

Étirement du dessus de l'avant-bras

Niveau : moyen · Durée : 2 min · Maintien : 15 secondes de chaque côté · Matériel : aucun

L'inverse du précédent : on étire le dessus de l'avant-bras, utile si vous passez du temps sur le clavier, la tablette ou à tricoter.



Le dos de la main est ramené doucement vers soi, les doigts pointent vers le bas.

POSITION DE DÉPART

Tendez un bras devant vous, paume vers le sol, coude presque tendu.

LE MOUVEMENT

1. Laissez le poignet plier de façon à ce que les doigts pointent vers le sol.
2. Avec l'autre main, posez les doigts sur le dos de la main tendue et ramenez-la doucement vers vous.
3. Sentez l'étirement sur le dessus de l'avant-bras, sans douleur.
4. Tenez 15 secondes en respirant normalement.

5. Relâchez, secouez le poignet, puis changez de côté.

6. Faites deux passages de chaque côté si vous le souhaitez.

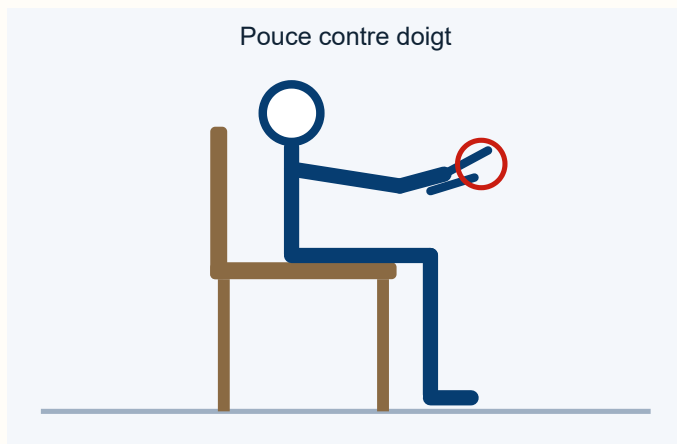
Sécurité : cessez en cas de douleur vive ou d'engourdissement des doigts.

Erreur fréquente : pousser trop fort sur la main. Si le poignet est sensible, réduisez l'amplitude ou posez l'avant-bras sur la cuisse.

Le pouce et les doigts, un à un

Niveau : facile · Durée : 2 min · Répétitions : 2 passages par main · Matériel : aucun

Ce petit exercice de précision entretient la souplesse et la coordination des doigts, très utiles pour boutonner, écrire ou saisir une petite pièce.



Le pouce rejoint chaque doigt à tour de rôle, en formant un petit « O ».

POSITION DE DÉPART

Assis, les avant-bras posés sur les cuisses ou devant vous, les mains détendues, paumes tournées l'une vers l'autre.

LE MOUVEMENT

1. Rejoignez le bout du pouce et celui de l'index pour former un petit « O ».
2. Gardez une seconde, puis ouvrez complètement la main.
3. Rejoignez ensuite le pouce et le majeur, puis l'annulaire, puis l'auriculaire.
4. Revenez dans l'ordre inverse jusqu'à l'index.
5. Faites 2 passages avec chaque main, lentement.

6. Pour finir, massez doucement la paume avec le pouce de l'autre main pendant 20 secondes.

Sécurité : pas de pression forte sur les articulations douloureuses. Erreur fréquente : aller trop vite et perdre la précision. Version plus difficile : fermez les yeux et suivez le mouvement au toucher, avec prudence.

Une mini-séquence pour les mains en 5 minutes

1. Le piano sur la table : 2 passages par main.
2. Cercles des poignets : 8 dans chaque sens.
3. Étirement de l'avant-bras, paume vers le haut : 15 s de chaque côté.
4. Étirement du dessus de l'avant-bras : 15 s de chaque côté.
5. Le pouce et les doigts : un passage par main.

Cette séquence peut se faire une ou deux fois par jour. Beaucoup de personnes la glissent dans leur routine du matin ou après le repas, et trouvent que les mains deviennent plus faciles à utiliser.

Situations du quotidien

Une routine complète demande du temps, mais la vie quotidienne est faite de petits moments. Dans ce chapitre, vous trouverez six mini-routines à glisser dans votre journée : au lever, après le repas, devant la télévision, en voyage, après le jardin et devant un écran. Elles ne durent que 3 à 5 min.

Comment utiliser ces mini-routines

Choisissez le moment qui vous ressemble et commencez par une seule mini-routine par jour. Quand elle devient une habitude, ajoutez-en une deuxième. Il n'y a rien à prouver : l'intérêt est de bouger un peu, régulièrement, et de vous sentir mieux dans votre corps.

Moment	Durée	Effort	Idée clé
Réveil	4 min	Très léger	Réveiller en douceur
Après le repas	3 min	Très léger	Pas de flexion en avant
Télévision	5 min	Léger	Profiter d'une pause
Voyage	4 min	Très léger	Gestes discrets
Après le jardin	5 min	Léger	Relâcher le haut du corps
Écran	3 min	Très léger	Poser la nuque et les yeux

Chaque mouvement nommé renvoie au chapitre où il est décrit en détail (chapitres 3 à 7). Si un geste vous gêne, passez-le : une mini-routine incomplète vaut mieux que pas de mini-routine du tout.

Les six mini-routines

Mini-routine « Réveil en douceur »

Niveau : facile · Durée : 4 min · Moment : au lever · Matériel : aucun

Au réveil, le corps est souvent raide et la tête encore dans les nuages. Cette séquence le met en route sans brusquerie, avant même le petit-déjeuner.



Les bras montent lentement vers le plafond, comme pour s'étirer au réveil.

POSITION DE DÉPART

Asseyez-vous sur une chaise stable, près du lit. Posez les deux pieds à plat, attendez 30 secondes avant de bouger : si vous avez des vertiges en vous levant, ne vous levez pas encore.

LES CINQ MOUVEMENTS

1. Respiration abdominale (chapitre 3) : 5 respirations (30 secondes).

2. Mains qui s'ouvrent et se ferment (chapitre 3) : 10 fois (30 secondes).
3. Grandir : les bras levés (chapitre 4) : 5 fois lentement, en inspirant à la montée (1 min).
4. Cercles d'épaules (chapitre 3) : 8 fois vers l'arrière (30 secondes).
5. Oreille vers l'épaule (chapitre 4) : 3 fois de chaque côté, sans forcer (1 min).
6. Pointes et talons (chapitre 3) : 10 fois (30 secondes).

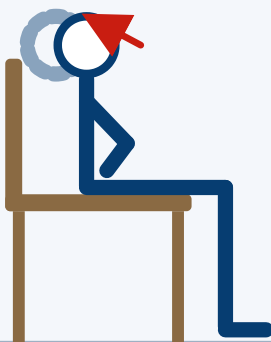
Sécurité : après la routine, attendez quelques secondes avant de vous lever, puis levez-vous lentement en vous appuyant sur la chaise. Erreur fréquente : s'étirer trop vite quand le corps est encore froid. Si vous avez de la tension, évitez les bras tenus longtemps en l'air.

Mini-routine « Après le repas »

Niveau : facile · Durée : 3 min · Moment : 15 à 20 min après le repas · Matériel : aucun

Une séquence très douce, à faire quand le repas est un peu descendu. Pas de grandes flexions, seulement des mouvements pour se détendre et aider à bien se tenir.

Torsion douce, assise



Une légère rotation du buste, sans forcer ni se pencher.

POSITION DE DÉPART

Asseyez-vous bien au fond de la chaise, le dos soutenu. Attendez un petit moment après avoir quitté la table : mieux vaut éviter de se pencher juste après avoir mangé.

LES QUATRE MOUVEMENTS

1. Respiration abdominale (chapitre 3) : 6 respirations lentes (1 min).
2. Rotation douce du buste (chapitre 3) : 3 fois de chaque côté, sans forcer (1 min).
3. Cercles d'épaules (chapitre 3) : 6 fois dans chaque sens (30 secondes).

4. Jambe tendue devant soi (chapitre 5) : 5 fois par jambe, sans à-coups (30 secondes).

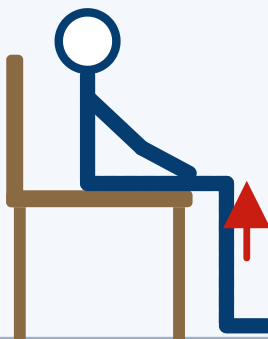
Sécurité : restez dans un mouvement confortable, jamais de compression sur le ventre. Si vous avez des reflux ou une gêne, attendez davantage ou raccourcissez la séquence. Évitez de vous pencher en avant, tête en bas.

Mini-routine « Devant la télévision »

Niveau : facile · Durée : 5 min · Moment : pendant une pause publicitaire · Matériel : aucun

Rester longtemps assis est facile devant un bon film. Cette routine s'insère dans une pause ou un changement de chaîne et remet le corps en mouvement.

Jambe dépliée, pied en flexion



La jambe se déplie devant, le talon reste posé sur le sol ou reste en l'air selon votre confort.

POSITION DE DÉPART

Asseyez-vous dans un fauteuil ferme ou sur une chaise, le dos soutenu, les pieds au sol. Réglez le volume pour ne pas vous précipiter.

LES CINQ MOUVEMENTS

1. Cercles de cheville (chapitre 5) : 8 dans chaque sens (30 secondes).
2. Jambe tendue devant soi (chapitre 5) : tenez 3 secondes, 8 fois par jambe (1 min 30).
3. Cercles des poignets (chapitre 7) : 8 dans chaque sens (1 min).

4. Oreille vers l'épaule (chapitre 4) : 15 secondes de chaque côté (1 min).

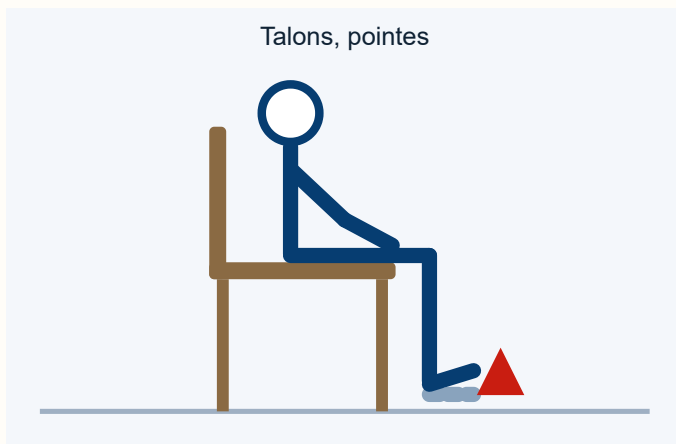
5. Haussements d'épaules (chapitre 3) : 5 fois (1 min).

Sécurité : si le fauteuil est trop mou ou trop bas, passez sur une chaise plus ferme pour vous relever sans effort. Erreur fréquente : bloquer le genou en tendant la jambe. Vous pouvez aussi ajouter la Marche assise (chapitre 3) pendant une pause.

Mini-routine « En voyage »

Niveau : facile · Durée : 4 min · Moment : en train, en voiture à l'arrêt, en avion ·
Matériel : aucun

Longs trajets en train ou en car : jambes lourdes, nuque raide. Ces gestes discrets se font sans gêner personne. En voiture, ils se pratiquent uniquement à l'arrêt, jamais en conduisant.



Les pieds s'activent sans bouger les genoux, un exercice discret en voyage.

POSITION DE DÉPART

Dos soutenu par le siège, pieds à plat sur le sol. Si le trajet est long, levez-vous et marchez quand c'est possible (couloir du train, aire de repos).

LES CINQ MOUVEMENTS

1. Pointes et talons (chapitre 3) : 20 fois (1 min).
2. Cercles de cheville (chapitre 5) : 8 dans chaque sens (1 min).
3. Serrez et relâchez les fessiers, 10 fois (30 secondes).
4. Cercles d'épaules (chapitre 3) : 8 fois vers l'arrière (30 secondes).

5. Le « oui » et le « non » de la tête (chapitre 3) : 4 fois, lentement (1 min).

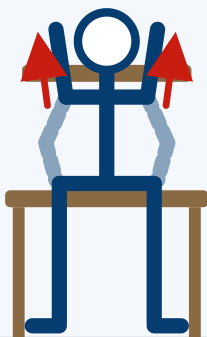
Sécurité : pensez à boire de l'eau et à bouger au moins toutes les deux heures.
En cas de douleur ou de gonflement d'une jambe, de chaleur ou de rougeur, demandez un avis médical sans attendre. Conducteurs : seulement à l'arrêt, en lieu sûr.

Mini-routine « Après le jardin »

Niveau : facile · Durée : 5 min · Moment : après le jardinage ou les travaux manuels · Matériel : aucun

Désherber, bêcher, porter l'arrosoir : le dos, les épaules et les mains en ont besoin. Une fois les outils rangés, installez-vous sur une chaise de jardin et relâchez tout.

Étirement des épaules



Les bras s'allongent au-dessus de la tête pour soulager le dos et les épaules.

POSITION DE DÉPART

Lavez-vous les mains, buvez un peu d'eau, puis asseyez-vous sur une chaise stable, loin du soleil direct si possible.

LES CINQ MOUVEMENTS

1. Respiration abdominale (chapitre 3) : 6 respirations (1 min).
2. Grandir : les bras levés (chapitre 4) : 5 fois (1 min).
3. Croisez les doigts, paumes vers l'avant, et poussez doucement devant vous : 15 secondes.
4. Cercles d'épaules (chapitre 3) : 8 fois vers l'arrière (30 secondes).

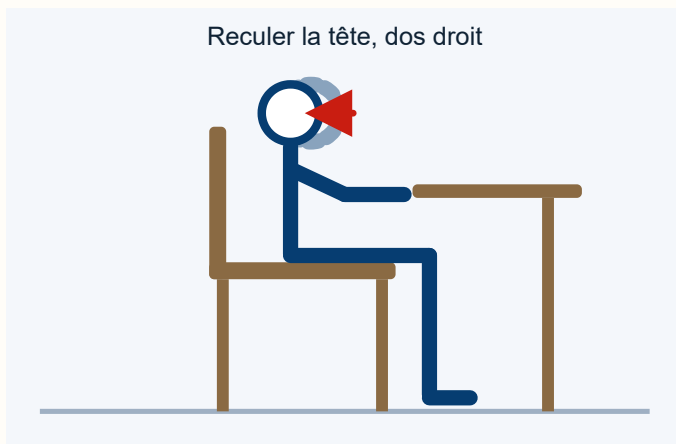
5. Étirement de l'avant-bras, paume vers le haut, puis Étirement du dessus de l'avant-bras (chapitre 7) : 15 secondes chacun, des deux côtés (1 min 30).

Sécurité : après un effort prolongé ou par forte chaleur, hydratez-vous et reposez-vous avant d'étirer. Erreur fréquente : s'étirer fort sur des muscles très fatigués. Mal de dos persistant ou douleur inhabituelle : consultez votre médecin traitant.

Mini-routine « Au bureau ou au téléphone »

Niveau : facile · Durée : 3 min · Moment : devant l'ordinateur, la tablette ou pendant un appel · Matériel : aucun

Pour les longs moments devant un écran, avec une tablette ou en visioconférence avec les petits-enfants. On bouge sans quitter son siège ni déranger.



La tête reste dans l'axe des épaules, les avant-bras reposent sans tension.

POSITION DE DÉPART

Rapprochez la chaise de la table, le dos soutenu, les pieds à plat. L'écran est à hauteur des yeux, à bout de bras.

LES QUATRE MOUVEMENTS

1. Le menton rentré (chapitre 4) : 8 fois (1 min).
2. Le piano sur la table, puis Cercles des poignets (chapitre 7) : un passage et 8 cercles (1 min).
3. Cercles d'épaules (chapitre 3) : 8 fois vers l'arrière (30 secondes).

4. Regardez au loin par la fenêtre pendant 20 secondes, en clignant des yeux (30 secondes).

Sécurité : si l'écran est trop bas, surélevez-le avec quelques livres plutôt que de pencher la tête. Bougez toutes les 30 à 40 minutes. Si les yeux piquent ou que les maux de tête reviennent souvent, parlez-en à un professionnel de santé.

Et les jours sans envie ?

Cela arrive à tout le monde. Ce jour-là, faites seulement la première étape de votre mini-routine préférée : cinq respirations lentes ou dix cercles de chevilles. Le plus souvent, on a envie d'en faire un peu plus. Et si non, c'est très bien aussi : reposez-vous, reprenez demain.

Routines du matin et du soir

Un étirement isolé fait du bien ; une routine qui s'installe dans la durée change vraiment le quotidien. Ce chapitre rassemble huit enchaînements prêts à l'emploi, de 4 à 15 min, du matin au soir. Vous n'avez pas à réfléchir : il suffit de suivre le déroulé.

Comment choisir votre routine

Routine	Durée	Quand	Effort
Matin n° 1 : l'éveil	5 min	Au lever	Très léger
Matin n° 2 : l'énergie	8 min	Matin, en forme	Léger
Matin n° 3 : articulations raides	7 min	Matin, raideurs	Très léger
Mi-journée : la pause	5 min	Avant ou après le déjeuner	Très léger
Soir n° 1 : la détente	6 min	Fin de journée	Léger
Soir n° 2 : avant de dormir	5 min	Avant le coucher	Très léger
Jour de fatigue	4 min	Jours d'énergie basse	Très léger
Routine complète	15 min	Quand vous avez le temps	Léger à moyen

Les principes à garder en tête

- **Régularité avant intensité** : 5 min par jour valent mieux qu'une heure une fois par mois.
- **Respiration continue** : on ne retient jamais son souffle.
- **Jamais de douleur vive** : une tension agréable, oui ; une douleur, non.

- **La règle du « parler »** : vous devez pouvoir tenir une conversation tranquille pendant tout l'exercice.

Un exemple de semaine

Jour	Matin	Soir
Lundi	Matin n° 1	Soir n° 1
Mardi	Matin n° 2	Soir n° 2
Mercredi	Matin n° 1	Mi-journée
Jeudi	Matin n° 3	Soir n° 1
Vendredi	Matin n° 2	Soir n° 2
Samedi	Routine complète	Libre
Dimanche	Repos ou marche	Soir n° 2

Ce planning n'est qu'une idée : adaptez-le à votre rythme, à votre énergie et à votre emploi du temps. Les routines s'appuient sur les exercices de ce livre, décrits dans les chapitres 3 à 8 ; si l'un d'eux ne vous convient pas, remplacez-le par un exercice plus doux du même chapitre.

Les huit routines

Routine du matin n° 1 : l'éveil (5 min)

Niveau : facile · Durée : 5 min · Moment : matin · Matériel : aucun

La routine la plus simple pour démarrer la journée. Elle ne demande aucun effort, juste la volonté de prendre cinq minutes pour soi.



Le mouvement central : monter les bras en inspirant, descendre en expirant.

POSITION DE DÉPART

Assise ou assis sur une chaise stable, dos droit, pieds à plat, un verre d'eau à côté de vous.

LE DÉROULÉ

1. Respiration abdominale (chapitre 3) : 6 respirations lentes (1 min).
2. Mains qui s'ouvrent et se ferment (chapitre 3) : 10 fois (30 s).
3. Grandir : les bras levés (chapitre 4) : 6 fois (1 min).

4. Cercles d'épaules (chapitre 3) : 8 fois vers l'arrière (30 s).
5. Cercles de cheville (chapitre 5) : 8 dans chaque sens (1 min).
6. Grandir sur sa chaise (chapitre 6) : 3 respirations (1 min).

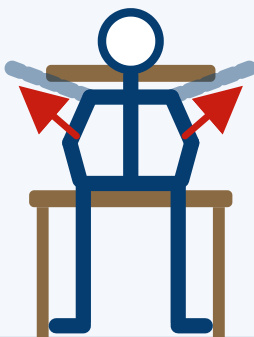
Sécurité : si vous avez des vertiges au réveil, restez assise ou assis quelques instants avant de vous lever. Erreur fréquente : démarrer trop vite. Version plus facile : une étape sur deux. Version plus soutenue : ajoutez 3 répétitions à chaque étape.

Routine du matin n° 2 : l'énergie (8 min)

Niveau : facile à moyen · Durée : 8 min · Moment : matin · Matériel : aucun

Pour les matins où l'on se sent d'attaque : on réveille le haut du corps, le dos et les jambes avant de se lancer dans la journée.

Énergie : poitrine ouverte



Ouvrir la poitrine, un geste qui réveille tout le haut du corps.

POSITION DE DÉPART

Assise ou assis au fond de la chaise, dos droit. Vous avez bu un peu d'eau.

LE DÉROULÉ

1. Respiration latérale des côtes (chapitre 6) : 6 respirations (1 min).
2. Ouvrir la poitrine (chapitre 4) : 6 fois (1 min 30).
3. Le menton rentré (chapitre 4) : 8 fois (1 min).
4. Dos rond, dos creux (chapitre 4) : 6 fois, lentement (2 min).
5. Jambe tendue devant soi (chapitre 5) : 8 fois par jambe (1 min 30).
6. Le soupir lent (chapitre 6) : 5 cycles (1 min).

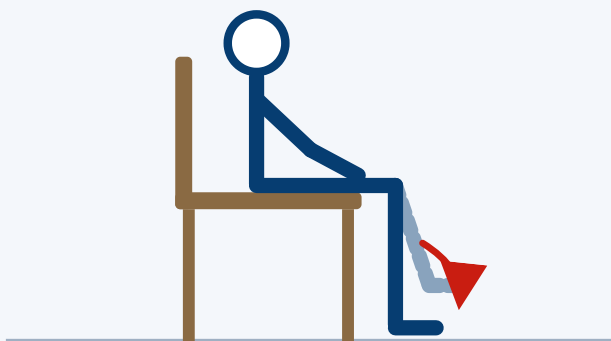
Sécurité : gardez les gestes lents et dans une zone confortable. Erreur fréquente : s'étirer sans échauffer ; faites d'abord la routine n° 1 si vous êtes très raide. Version plus facile : omettez « Dos rond, dos creux ».

Routine du matin n° 3 : articulations raides (7 min)

Niveau : facile · Durée : 7 min · Moment : matin, quand les articulations sont raides · Matériel : aucun

Certains matins, tout est un peu grippé. Cette séquence très lente laisse aux articulations le temps de se mettre en route, un mouvement après l'autre.

Articulations : petits mouvements



Chaque articulation est mobilisée tout doucement, sans chercher l'amplitude.

POSITION DE DÉPART

Asseyez-vous dans une pièce chaude, une couverture ou un gilet sur les épaules si besoin. Prenez votre temps.

LE DÉROULÉ

1. Mains qui s'ouvrent et se ferment (chapitre 3) : 10 fois (1 min).
2. Cercles des poignets (chapitre 7) : 6 dans chaque sens (1 min).
3. Cercles d'épaules (chapitre 3) : 6 fois vers l'arrière, petits cercles (1 min).
4. Haussements d'épaules (chapitre 3) : 5 fois (30 s).

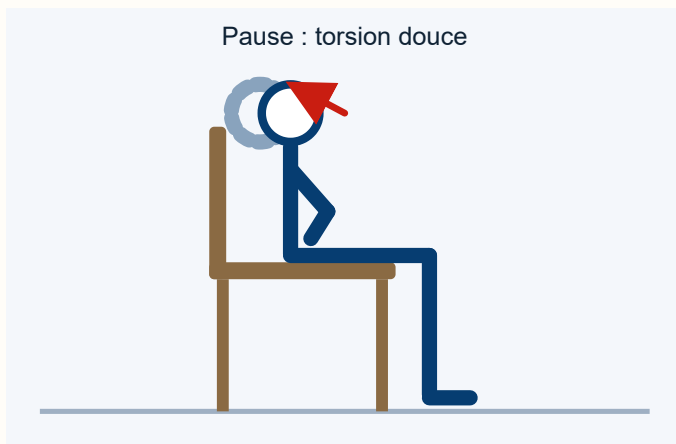
5. Le « oui » et le « non » de la tête (chapitre 3) : 4 fois (1 min).
6. Jambe tendue devant soi (chapitre 5) : 6 fois par jambe, petits mouvements (1 min 30).
7. Cercles de cheville (chapitre 5) : 6 dans chaque sens (1 min).

Sécurité : si une articulation est chaude, gonflée ou douloureuse, ne la sollicitez pas ce jour-là. Un bain tiède ou une douche chaude avant peut aider. Erreur fréquente : insister quand ça résiste. Version plus facile : faites seulement 3 répétitions.

Routine de la mi-journée : la pause (5 min)

Niveau : facile · Durée : 5 min · Moment : milieu de journée, avant ou après le déjeuner · Matériel : aucun

Après une matinée occupée, on se pose cinq minutes. Une pause qui vous aide à relâcher les tensions et à repartir plus légère ou plus léger.



Une douce rotation du buste, regard par-dessus l'épaule.

POSITION DE DÉPART

Si vous venez de manger, attendez un petit moment. Asseyez-vous dans le calme, loin des écrans.

LE DÉROULÉ

1. Respiration abdominale (chapitre 3) : 6 respirations (1 min).
2. Rotation douce du buste (chapitre 3) : 3 fois de chaque côté (1 min 30).
3. Étirement de l'avant-bras, paume vers le haut (chapitre 7) : 15 s de chaque côté (1 min).

4. Étirement du dessus de l'avant-bras (chapitre 7) : 15 s de chaque côté (1 min).

5. Le soupir lent (chapitre 6) : 4 cycles (30 s).

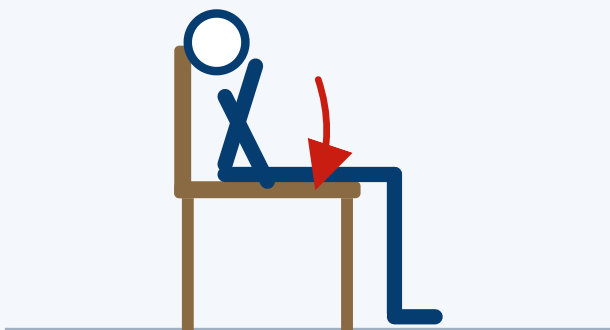
Sécurité : pas de flexion en avant juste après le repas. Erreur fréquente : faire la routine en bavardant et en perdant la respiration. Version plus facile : commencez par seulement la respiration et la rotation.

Routine du soir n° 1 : la détente (6 min)

Niveau : facile · Durée : 6 min · Moment : fin de journée · Matériel : aucun

*Pour libérer les épaules et le dos après une journée chargée.
Mouvements lents, respiration longue, lumière douce si possible.*

Détente : relâcher le haut du corps



Le haut du corps se laisse aller doucement vers l'avant, les bras relâchés.

POSITION DE DÉPART

Asseyez-vous sur une chaise, pieds écartés à largeur des hanches. Baissez un peu la lumière.

LE DÉROULÉ

1. Cercles d'épaules (chapitre 3) : 8 fois vers l'arrière (30 s).
2. Le menton rentré (chapitre 4) : 6 fois (1 min).
3. Oreille vers l'épaule (chapitre 4) : 15 s de chaque côté (1 min).
4. Ouvrir la poitrine (chapitre 4) : 5 fois (1 min).
5. Respiration latérale des côtes (chapitre 6) : 6 respirations (1 min 30).
6. Le soupir lent (chapitre 6) : 6 cycles (1 min).

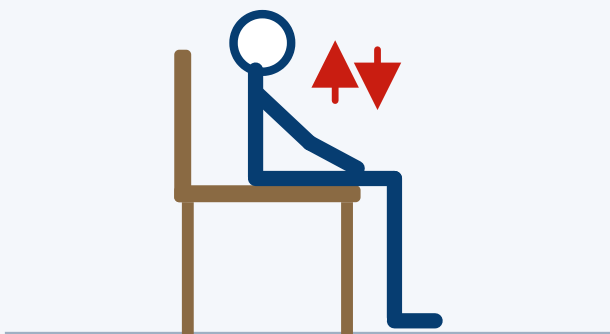
Sécurité : si vous avez de la tension ou des vertiges, ne laissez pas la tête sous le cœur : restez dos droit. Relevez-vous lentement à la fin. Erreur fréquente : tirer trop fort sur le cou. Version plus facile : sautez « Oreille vers l'épaule ».

Routine du soir n° 2 : avant de dormir (5 min)

Niveau : très facile · Durée : 5 min · Moment : juste avant le coucher · Matériel : aucun

Une petite séquence calme à pratiquer sur une chaise près du lit. Beaucoup de personnes la trouvent agréable avant le coucher ; elle ne remplace pas un avis médical en cas de troubles du sommeil.

Avant de dormir : respirer



Inspirer par le nez, expirer longuement : on s'apaise.

POSITION DE DÉPART

Asseyez-vous à l'aise sur une chaise ou sur le bord du lit, pieds au sol, pièce calme et chaude, lumière douce.

LE DÉROULÉ

1. Mains qui s'ouvrent et se ferment (chapitre 3) : 8 fois (30 s).
2. Cercles des poignets (chapitre 7) : 5 cercles lents dans chaque sens (1 min).
3. Cercles d'épaules (chapitre 3) : 6 fois (30 s).
4. Le « oui » et le « non » de la tête (chapitre 3) : 3 fois, très lentement (1 min).

5. Le soupir lent (chapitre 6) : 10 cycles (2 min), en comptant 4 puis 6.

Sécurité : levez-vous lentement à la fin, car on peut se sentir détendue ou détendu et un peu étourdi. Évitez les mouvements trop toniques le soir.

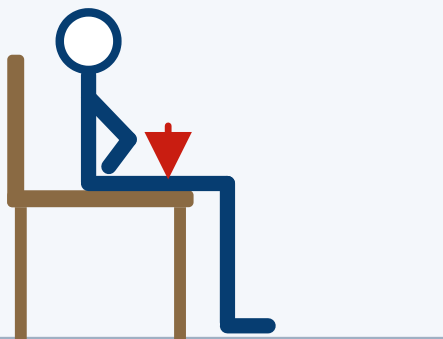
Version plus facile : seulement « Le soupir lent ». Si les troubles du sommeil sont fréquents, parlez-en à votre médecin traitant.

Routine « Jour de fatigue » (4 min)

Niveau : très facile · Durée : 4 min · Moment : les jours où l'énergie est basse · Matériel : aucun

Certains jours, bouger paraît une montagne. Cette routine est volontairement minuscule : elle vous donne une façon simple de garder le fil, sans vous forcer.

Jour de fatigue : très doux



Adossée à la chaise, on laisse le souffle faire le travail.

POSITION DE DÉPART

Calez-vous contre le dossier, avec un coussin dans le dos si vous le souhaitez.

LE DÉROULÉ

1. Respiration abdominale (chapitre 3) : 6 respirations (1 min 30).
2. Cercles de cheville (chapitre 5) : 5 dans chaque sens (1 min).
3. Cercles d'épaules (chapitre 3) : 5 fois (30 s).
4. Grandir sur sa chaise (chapitre 6) : 3 respirations (1 min).

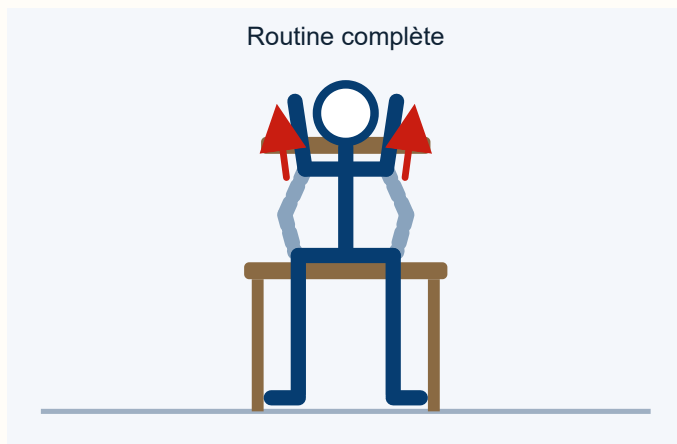
Sécurité : si la fatigue est inhabituelle, persistante ou accompagnée d'essoufflement, de palpitations ou de vertiges, ne forcez pas et consultez votre

médecin traitant. Version plus facile : seulement la respiration.

La routine complète (15 min)

Niveau : moyen · Durée : 15 min · Moment : un jour par semaine, ou quand vous avez le temps · Matériel : aucun

Quand vous avez un peu plus de temps, cette routine enchaîne tout le corps, de la tête aux pieds, en suivant l'ordre du livre. On prend son temps et on respire.



Une routine qui prend tout le corps en charge, de haut en bas.

POSITION DE DÉPART

Installez-vous au fond de la chaise, eau à portée, pièce tempérée. Prévoyez 15 min tranquilles.

LE DÉROULÉ

1. Échauffement (chapitre 3) : Respiration abdominale, Cercles d'épaules, Mains qui s'ouvrent et se ferment (3 min).
2. Cou et épaules (chapitre 4) : Le menton rentré, Oreille vers l'épaule, Ouvrir la poitrine (3 min).
3. Mains et poignets (chapitre 7) : Cercles des poignets, Étirement de l'avant-bras, paume vers le haut (2 min).

4. Haut du dos : Grandir : les bras levés et Dos rond, dos creux (chapitre 4), Rotation douce du buste (chapitre 3) (3 min).
5. Hanches et jambes (chapitre 5) : Jambe tendue devant soi, Cercles de cheville (3 min).
6. Retour au calme : Le soupir lent (chapitre 6), 4 cycles (1 min).

Sécurité : faites une pause à tout moment si besoin et buvez un peu d'eau.

Erreur fréquente : enchaîner sans respirer. Version plus facile : réduisez de moitié les répétitions. Si la séance vous laisse essoufflée ou essoufflé, la prochaine fois ralentissez.

Pour que cela devienne une habitude

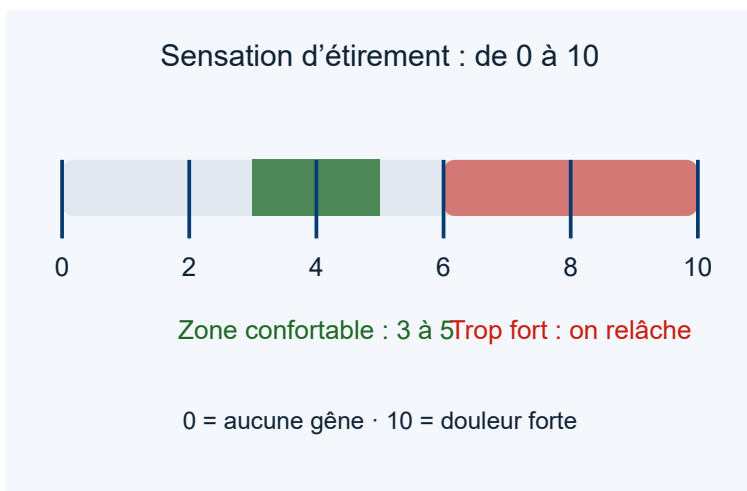
- Associez la routine à un geste déjà installé : après le café, après le brossage des dents.
- Cochez chaque séance sur le calendrier : voir la série grandir motive.
- Invitez une amie ou un proche à pratiquer avec vous, même à distance par téléphone.
- Sautez un jour sans culpabilité et reprenez le lendemain.

Questions fréquentes

Vous vous posez sûrement des questions : c'est normal, et c'est bon signe. Voici les réponses aux interrogations les plus fréquentes sur les étirements et la mobilité sur chaise. Ce livre ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé : en cas de doute, parlez-en à votre médecin traitant.

Comment mesurer un étirement : l'échelle de sensation

Avant les questions, voici un repère simple pour savoir si vous vous étirez au bon niveau. Imaginez une échelle de 0 à 10 : on cherche une sensation entre 3 et 5, une tension agréable, dont on peut parler. Au-delà de 6, on relâche.



Visez la zone verte : une tension douce, jamais une douleur.

Que faire selon ce que vous ressentez ?

Sensation	Signification	Que faire ?
Tension douce, chaleur	Normal	Continuez calmement.
Légères courbatures le lendemain	Fréquent au début	Allégez, buvez de l'eau, reprenez doucement.
Douleur vive, qui pique ou brûle	Signal d'alerte	Arrêtez l'exercice.
Fourmillements, engourdissement	À surveiller	Arrêtez, parlez-en à un professionnel de santé.
Vertige, essoufflement, palpitations, oppression	Signal d'alerte	Arrêtez, asseyez-vous, reposez-vous. Si cela persiste, 15 ou 112.

Vos questions, nos réponses

Je n'ai jamais fait de sport. Est-ce que ce livre est pour moi ?

Oui. Les exercices sont pensés pour des débutantes et des débutants, assis sur une chaise, à un rythme calme. Commencez par deux ou trois mouvements par jour. Si vous avez un doute sur votre état de santé, demandez conseil à votre médecin traitant avant de commencer.

Combien de temps dois-je tenir chaque étirement ?

En général, entre 10 et 20 secondes. Le but n'est pas de tenir longtemps mais de ressentir une tension douce et agréable. Respirez normalement pendant le maintien. Si vous êtes très raide, commencez par 5 à 10 secondes.

À quelle fréquence pratiquer ?

L'idéal est un peu chaque jour : 5 à 10 min valent mieux qu'une longue séance occasionnelle. Beaucoup de personnes se sentent plus à l'aise en suivant une routine à heure fixe. Sautez un jour si besoin, sans culpabilité.

Je ressens une gêne pendant l'étirement. Est-ce normal ?

Une tension légère, comme un tiraillement doux, est normale. Une douleur vive, qui pique, brûle ou qui s'aggrave n'est pas à ignorer : relâchez, réduisez l'amplitude ou arrêtez l'exercice. Si la gêne persiste après la séance ou le lendemain, parlez-en à votre médecin traitant ou à votre kinésithérapeute.

Puis-je faire ces exercices si j'ai des douleurs aux articulations ?

Cela dépend de votre situation : demandez un avis médical avant de commencer. Dans tous les cas, travaillez dans une zone sans douleur, avec des mouvements petits et lents, et ne sollicitez pas une articulation chaude, rouge ou gonflée.

J'ai une prothèse ou j'ai été opérée récemment. Que faire ?

Attendez l'accord de votre médecin ou de votre kinésithérapeute, et demandez-lui quels mouvements éviter. Ne forcez jamais sur la zone opérée, et respectez les consignes que l'on vous a données.

J'ai des vertiges quand je me relève. Comment faire ?

Levez-vous toujours lentement : asseyez-vous bien, attendez quelques secondes, appuyez-vous sur la chaise, puis relevez-vous. Évitez de garder la tête plus bas que le cœur. Si les vertiges sont fréquents, parlez-en à votre médecin traitant.

Mon cou craque quand je tourne la tête. Est-ce grave ?

Un craquement sans douleur est fréquent. Faites les mouvements plus lentement et dans une amplitude plus petite. S'il s'accompagne de douleur, de fourmillements ou d'engourdissement dans les bras, arrêtez et consultez.

Puis-je étirer en rebondissant pour aller plus loin ?

Non. Les rebonds peuvent provoquer une tension brusque dans le muscle. Entrez doucement dans l'étirement, restez, puis revenez doucement.

Dois-je m'échauffer avant les étirements ?

Oui, un court échauffement des articulations (chapitre 3) prépare le corps. Les étirements se font mieux quand le corps est chaud, par exemple après la douche ou une courte marche.

Est-ce que je peux m'étirer le soir ?

Oui, et c'est souvent agréable. Choisissez des mouvements lents et une respiration longue (chapitre 9), et évitez les exercices trop toniques juste avant de dormir.

Quelle chaise choisir ?

Une chaise stable, sans roulettes, avec un dossier droit, posée contre un mur ou sur un sol antidérapant. Vos pieds doivent reposer à plat. Évitez les fauteuils trop mous ou trop bas dont il est difficile de se relever.

Faut-il du matériel ?

Non. Quelques exercices peuvent se faire avec une serviette ou un coussin, mais aucun accessoire n'est obligatoire. L'eau à portée de main

est utile.

Je n'arrive pas à toucher mes pieds ou à tourner autant que sur l'image. Est-ce un problème ?

Pas du tout. Les illustrations montrent une direction, pas un objectif à atteindre. Chacun a sa propre amplitude, qui évolue avec le temps et la régularité. Comparez-vous seulement à vous-même, d'une semaine à l'autre.

Puis-je pratiquer si je suis très fatiguée ?

Les jours de fatigue, choisissez la routine « Jour de fatigue » (chapitre 9) ou seulement la respiration. Si la fatigue est inhabituelle ou persistante, parlez-en à votre médecin traitant.

Quand dois-je arrêter immédiatement et appeler les secours ?

Arrêtez tout en cas de douleur vive, de vertige important, d'essoufflement anormal, de palpitations ou d'oppression dans la poitrine. En cas de malaise grave, appelez le 15 (Samu) ou le 112.

Pour aller plus loin

Pratiquez régulièrement, soyez à l'écoute de votre corps et n'hésitez pas à adapter chaque exercice. Les exercices de renforcement du Livre 1 et le programme en 28 jours du Livre 3 complètent bien ce livre. Prenez soin de vous : chaque petit geste compte.

Votre carnet de questions

Notez ici (sur papier) les questions à poser à votre médecin traitant ou à votre kinésithérapeute : douleurs précises, exercices à éviter, examens

récents, médicaments. Emportez votre liste au prochain rendez-vous, et demandez-lui de cocher les exercices qui vous conviennent.