Trevik

CARNET À REMPLIR

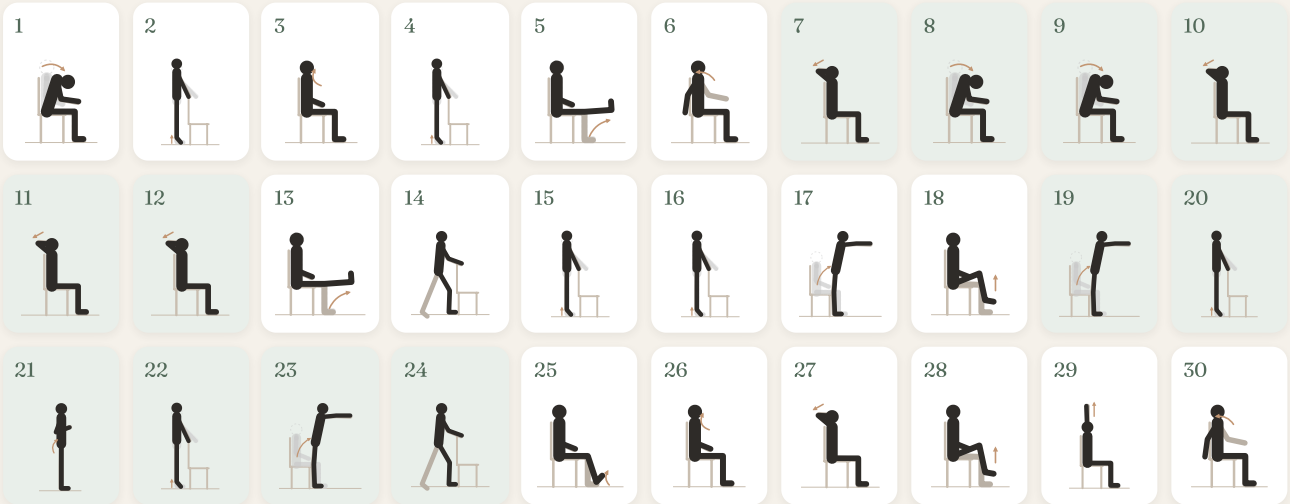


SUR TA CHAISE OU DEBOUT · SANS MATÉRIEL

Mobilité *au bureau*

30 pauses de 5 minutes

16 gestes simples, 30 mini-routines prêtes à l'emploi, un planning de la semaine et un suivi de 30 jours à remplir.



Un mur, un tapis, quinze minutes. Et une chaise, cinq minutes.

trevik.shop

SOMMAIRE

Ce que contient *ce carnet*

– Avant de commencer 2

01 La notice : une pause, comment, quand 4

02 Ton poste, en quelques repères 5

03 Les 16 gestes 6
- Sur la chaise : gestes 1 à 11 6
- Debout : gestes 12 à 16 8

04 Les 30 pauses de 5 minutes 10
- Démarrer : pauses 1 à 6 11
- Haut du corps : pauses 7 à 12 13
- Hanches et jambes : pauses 13 à 18 15
- Debout : pauses 19 à 24 17
- Discrètes : pauses 25 à 30 19

05 Le planning de la semaine 21
- Un exemple rempli 21
- Ton planning à remplir 22

06 Le suivi de 30 jours 23
- Un exemple rempli 23
- Ton suivi à remplir 24

07 Compose tes propres pauses 25

08 Ton bilan après 30 jours 26

– Licence et contact 27

LE PLUS SIMPLE POUR COMMENCER

Imprime le planning de la semaine, choisis deux pauses par jour et colle la feuille près de ton écran. Ajoute une troisième pause la semaine suivante si ça te convient.

NOTICE

Une pause, *cinq minutes*

Chaque pause de ce carnet suit le même principe : trois ou quatre gestes simples, enchaînés en cinq minutes environ, sur ta chaise ou debout près du bureau.

1

Choisir

Selon le moment (le titre et la ligne « Quand » t'aident) ou selon la place : les pauses « Discrètes » se font sans quitter ta chaise.

2

Enchaîner

Fais les gestes dans l'ordre, avec le volume indiqué. La durée de chaque geste est un repère, pas un chronomètre.

3

Noter

Coche la case « testée », note les pauses que tu aimes avec les ronds, et reporte-les dans ton planning.

Quand placer tes pauses

Choisis des moments faciles à repérer, qui reviennent chaque jour : en arrivant au poste, après une réunion, au retour du déjeuner, en milieu d'après-midi, avant de fermer l'ordinateur. Accrocher la pause à un moment fixe évite d'avoir à y penser.

Pour commencer, deux pauses par jour suffisent. Ajoute-en une troisième quand l'habitude est prise. Entre deux pauses, profite aussi des occasions de te lever : un appel passé debout, un verre d'eau à remplir, un message porté plutôt qu'envoyé.

Les règles du carnet

- **Des gestes lents**, sans à-coups ni recherche d'amplitude maximale.
- **Une chaise stable** : pour les gestes avec appui, utilise le bord du bureau ou une chaise sans roulettes.
- **Une respiration libre** : expire pendant l'effort, ne bloque jamais ta respiration.
- **Une sensation confortable** : un geste qui fait mal s'arrête, tout simplement.

EXEMPLE : UNE JOURNÉE DE BUREAU

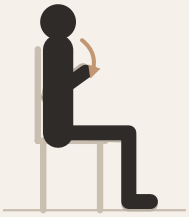
- 9 h 05 — *Pause 1* — Bonjour la colonne
- 11 h 30 — *Pause 10* — Haut du dos
- 14 h 00 — *Pause 17* — Après le déjeuner
- 15 h 10 — *Pause 23* — Le creux de 15 heures

Quatre pauses, vingt minutes en tout, réparties sur la journée.

LES 16 GESTES · 1 À 4

Sur la chaise, *pour commencer*

01



Respiration assise

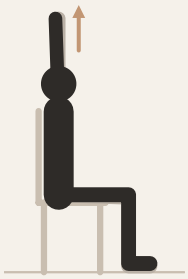
CHAISE OU DEBOUT

Assieds-toi au bord de la chaise, pieds à plat, mains sur les côtes basses. Inspire par le nez en écartant les côtes sous tes mains, expire longuement par la bouche.

Repère : Les épaules restent basses, l'expiration est plus longue que l'inspiration.

5 à 8 respirations

02



Grandir

CHAISE OU DEBOUT

Pieds à plat, dos grand. Inspire et monte les bras vers le plafond en allongeant la colonne ; expire et redescends les bras sans t'affaisser.

Repère : Le sommet du crâne monte, les épaules descendent.

6 à 8 fois

03



Enroulé assis

CHAISE

Au bord de la chaise, mains sur les cuisses. Expire et arrondis le dos en rentrant le menton, comme pour regarder ton nombril ; inspire et redresse-toi en déroulant le dos.

Repère : Le mouvement part du bassin, la tête arrive en dernier.

6 à 8 fois

04



Rotation assise

CHAISE

Grandis-toi, pieds à plat. Expire et tourne le buste d'un côté, une main sur la cuisse opposée, l'autre sur le côté du siège ; inspire en revenant au centre, puis change de côté.

Repère : Le bassin reste face à l'avant : la rotation se fait dans le buste.

4 à 6 par côté

01

DÉMARRER

Bonjour la colonne

Quand : En arrivant au poste



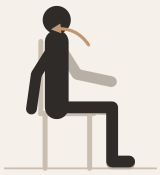
Respiration assise
5 respirations

1 min
geste p. 6



Enroulé assis
6 enroulés

1 min 30
geste p. 6



Rotation assise
4 par côté

1 min 30
geste p. 6



Grandir
6 fois

1 min
geste p. 6

☐ testée j'aime ◯ ◯ ◯

02

DÉMARRER

Le café debout

Quand : Pendant que le café coule



Marche sur place
45 secondes

1 min
geste p. 9



Relevés de talons
12 relevés

1 min 30
geste p. 8



Dos long en appui
5 respirations

1 min 30
geste p. 9



Bascule du bassin debout
8 bascules

1 min
geste p. 9

☐ testée j'aime ◯ ◯ ◯

03

DÉMARRER

Avant la première visio

Quand : Cinq minutes avant une réunion



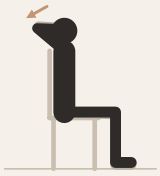
Respiration assise
5 respirations

1 min
geste p. 6



Cercles d'épaules
5 + 5 cercles

1 min
geste p. 7



Coudes ouverts
6 ouvertures

1 min 30
geste p. 7



Grandir
6 fois

1 min 30
geste p. 6

☐ testée j'aime ◯ ◯ ◯

EXEMPLE REMPLI

Le planning *de la semaine*

Avant la semaine, choisis tes pauses et écris leur numéro dans chaque créneau. Pendant la semaine, coche les pauses faites. Voici une semaine type, remplie.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	Pause *1* Bonjour la colonne ☑	Pause *3* Avant la première visio ☑	Pause *2* Le café debout ☑	Pause *5* Premier dossier bouclé ☑	Pause *6* Le grand étirement ☑
DÉBUT D'APRÈS-MIDI	Pause *17* Après le déjeuner ☑	Pause *11* Respirer large ☑	Pause *17* Après le déjeuner ☐	Pause *14* Hanches mobiles ☑	Pause *19* Tout le corps, debout ☑
FIN D'APRÈS-MIDI	Pause *23* Le creux de 15 heures ☑	Pause *15* Chevilles et mollets ☑	Pause *21* Le grand dos ☑	Pause *26* Pendant un chargement ☐	Pause *30* Fin de journée ☑

Comment ce planning a été pensé

- **Le matin**, une pause de la famille « Démarrer », juste après l'arrivée au poste.
- **En début d'après-midi**, une pause qui fait se lever, au retour du déjeuner.
- **En fin d'après-midi**, une pause plus calme, ou une pause « Discrète » quand les réunions s'enchaînent.
- Deux créneaux non cochés : c'est normal. Le planning est un repère, pas un contrat.

MES PAUSES PRÉFÉRÉES

1, 10, 17, 23 et 26

Note ici les numéros que tu as entourés de trois ronds : ils forment ta base pour les semaines suivantes.