



En ce moment : [Chaises de bureau](#) [Bureaux assis-debout](#) [Casques anti-bruit](#) [Coworking Strasbourg](#)

La Pause Mouvement : 20 minutes pour souffler en visio au boulot

Bien-être au travail
Par Thibaut, publié le 8 octobre 2024 à 17h00.



Besoin de relâcher la pression au bureau ? La Pause Mouvement offre une solution simple : 20 minutes en visioconférence avec un coach pour étirer et détendre vos équipes, sans quitter le poste de travail.

Chez Working Life, nous avons souvent abordé l'importance de faire des pauses régulières au bureau. Que ce soit pour souffler, recharger les batteries ou prendre un café, ces moments de détente sont essentiels à la productivité et au bien-être des salariés. Ces dernières années, une nouvelle tendance s'est imposée : l'intégration du sport en entreprise.

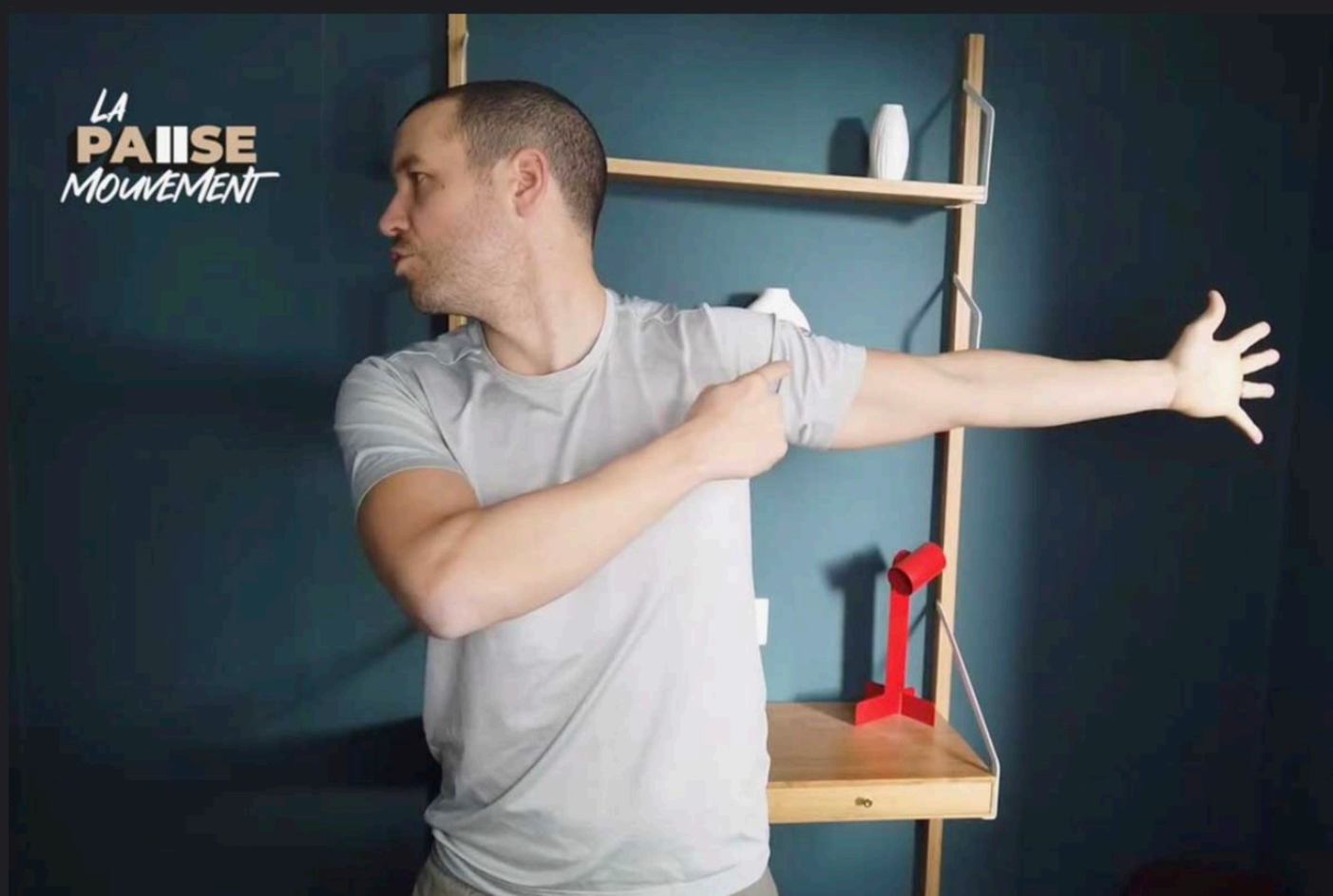
Plus qu'un simple avantage pour les employés, le sport devient un outil pour améliorer la qualité de vie au travail (QVT), réduire les troubles musculo-squelettiques et renforcer la cohésion des équipes. Reste à trouver le temps pour le faire.

Une micro-pause de 20 minutes pour relâcher la pression

Les journées de travail s'enchaînent, souvent sans réel moment pour souffler. C'est pour répondre à ce besoin que Florian Coutellec, coach sportif, a lancé La Pause Mouvement. Le concept ? **Une pause de 20 minutes, en visioconférence**, pour étirer les muscles et relâcher les tensions accumulées, sans quitter son bureau. **Pas de transpiration, pas de matériel** : juste des mouvements simples, guidés en direct par un coach. Une façon de permettre aux salariés de prendre soin de leur bien-être tout en restant productifs.

Validée scientifiquement, cette méthode fait ses preuves

Ce qui distingue La Pause Mouvement, c'est l'approche rigoureuse qui soutend sa création. En partenariat avec l'ostéopathe et chercheur Loïc Treffel, Florian Coutellec a mis au point une méthode dont l'efficacité a été mesurée. En seulement 20 minutes, les participants constatent **une amélioration de 10 % de leur souplesse dorsale**. Ces résultats, obtenus avec la technologie MyotonPro, confirment que cette pause courte mais ciblée est bien plus qu'une simple détente : c'est un véritable outil de prévention des douleurs liées à la sédentarité.



Une pause accessible, où que vous soyez

Que l'on soit au bureau, en télétravail ou même en déplacement, **La Pause Mouvement s'adapte à toutes les situations**. La séance se fait **en visio, via Zoom**, ce qui permet aux équipes d'y participer ensemble ou individuellement, selon les besoins. Les salariés peuvent activer ou non leur caméra, et suivre les mouvements du coach en direct. Ce format flexible permet de prendre soin de son corps sans perdre de temps, tout en créant un moment de convivialité pour les équipes dispersées.

Intégrer le bien-être au quotidien, sans contraintes

Dans les entreprises, le bien-être au travail est devenu un enjeu majeur. La Pause Mouvement propose **une solution facile à mettre en place**, sans équipements spécifiques. Avec seulement 2 m² par personne, chaque salarié peut participer depuis son propre poste de travail. C'est un outil clé en main qui s'inscrit dans une **démarche globale de qualité de vie au travail (QVT)**, avec des résultats concrets sur la santé et la productivité des équipes.

Vous aimez nos contenus ?

Recevez chaque jour nos dernières publications gratuitement et directement dans votre boîte mail

RECEVOIR LA
NEWSLETTER

Le Récap

Une micro-pause de 20 minutes pour relâcher la pression

Validée scientifiquement, cette méthode fait ses preuves

Une pause accessible, où que vous soyez

Intégrer le bien-être au quotidien, sans contraintes



<https://www.workinglife.fr/la-pause-mouvement-2061>