Votre chaise. Votre espace.

Une fiche à garder près de vous

Les cases sont des rappels, pas un test à réussir.
Cette fiche n’est ni une séance ni une autorisation médicale.

- ☐ **État de la chaise**
  Repérez les dommages, pièces desserrées ou roulettes. Lisez les limites d’utilisation et de charge du fabricant.
- ☐ **Sol et espace**
  Examinez le sol et retirez les objets qui pourraient gêner la chaise ou votre espace.
- ☐ **Disposition du siège**
  Considérez le siège et votre position assise habituelle. Demandez conseil si vous avez un doute sur les appuis.
- ☐ **Format de la séance**
  Cherchez une description explicitement assise du début à la fin. Une chaise sur une image ne suffit pas.
- ☐ **Écran et son**
  Vérifiez que vous voyez la démonstration et lisez les textes ou sous-titres depuis votre place.
- ☐ **Pause et accès**
  Repérez la commande de pause. Vérifiez si un compte, un paiement ou un abonnement est nécessaire.
- ☐ **Conseil individuel**
  Si vous doutez que l’activité vous convienne, consultez un professionnel de santé participant à vos soins.

Une question à poser :

Source : NHS, Sitting exercises (Royaume-Uni), consultée le 4 novembre 2026.
nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises/