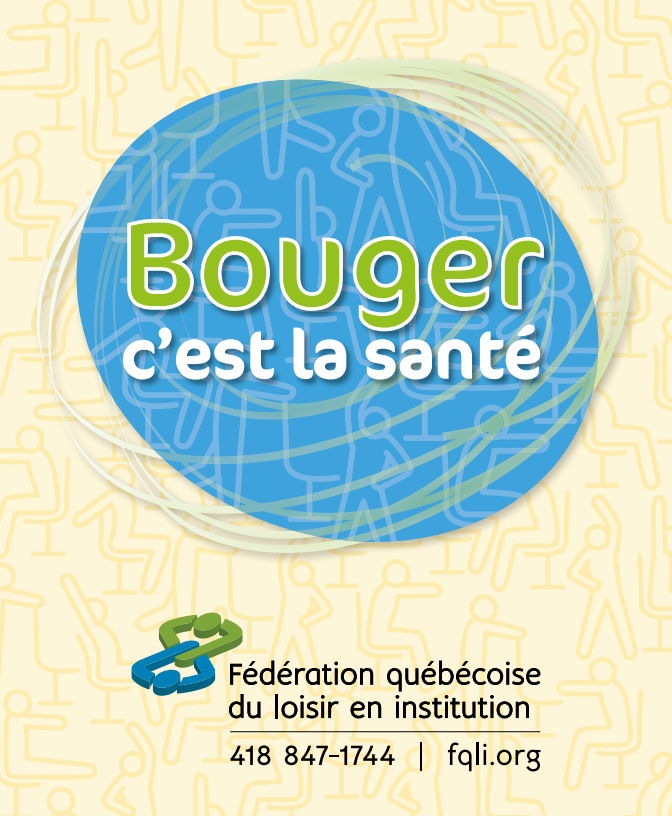




Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

COU

Routine 1 - Exercice 1

1

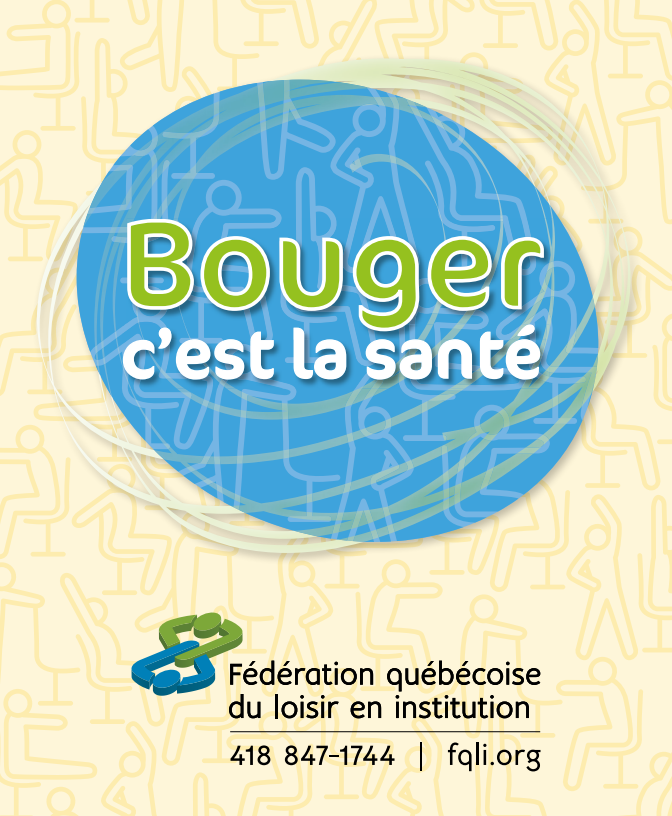
2



3



Faites un demi-cercle avec le menton en le dirigeant d'une épaule à l'autre.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

COU

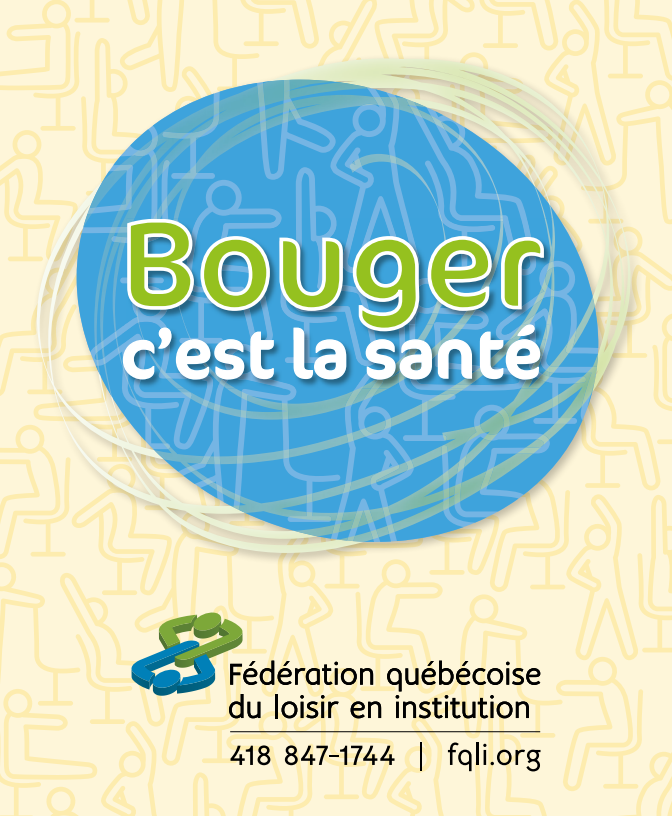
Routine 1 - Exercice 2

1

2



Tracez avec le bout du nez le chiffre 8 couché.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

ÉPAULES

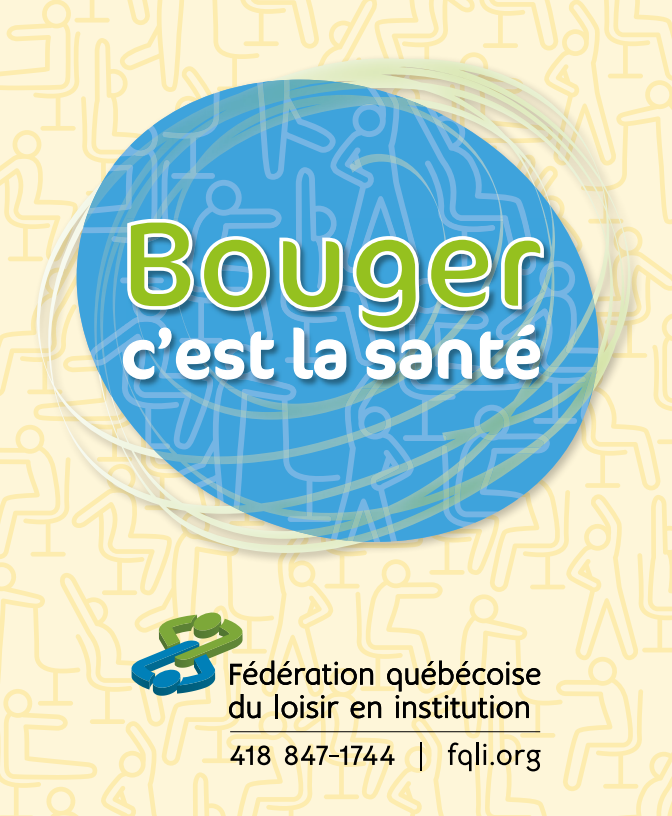
Routine 1 - Exercice 3

1

2



Prenez une belle posture, soulevez les épaules et faites des rotations vers l'avant et ensuite, vers l'arrière.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

COUDES, MAINS

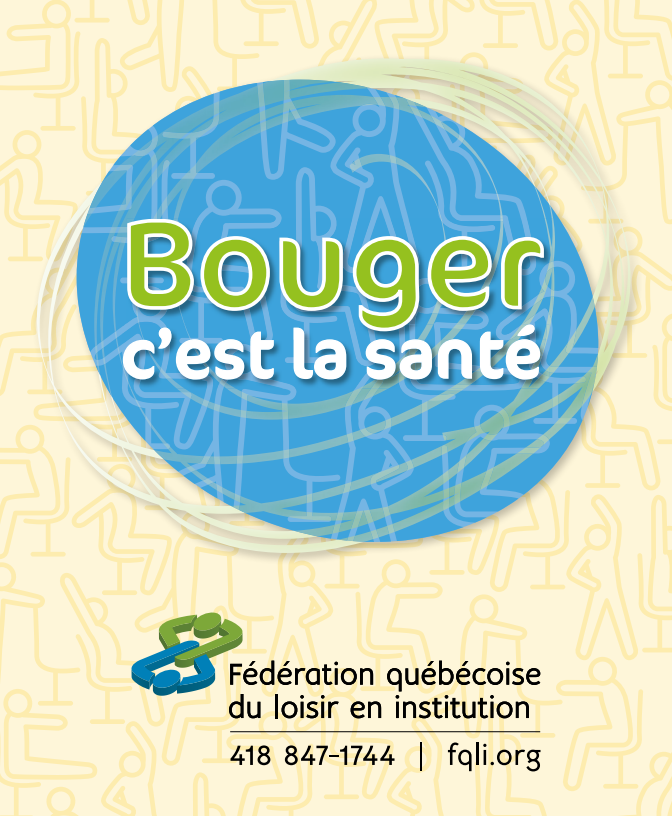
Routine 1 - Exercice 4

1

2



Placez un poing sur les pectoraux opposés
avec l'autre bras en extension, main ouverte.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

POIGNETS

Routine 1 - Exercice 5

1



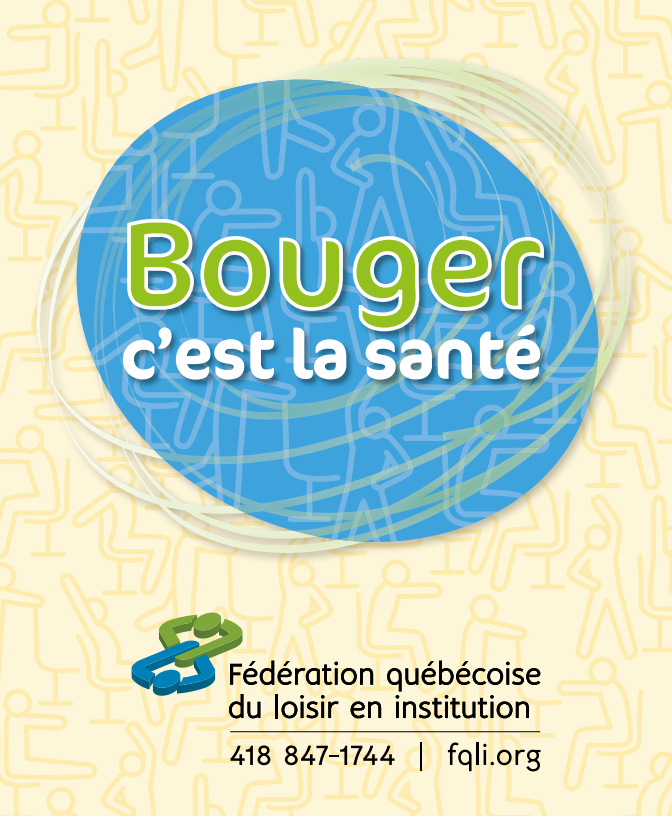
2



3



Joignez les deux mains avec les doigts entrelacés.
Tracez le chiffre 8 couché avec les mains jointes.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

MAINS, DOIGTS

Routine 1 - Exercice 6

1



2



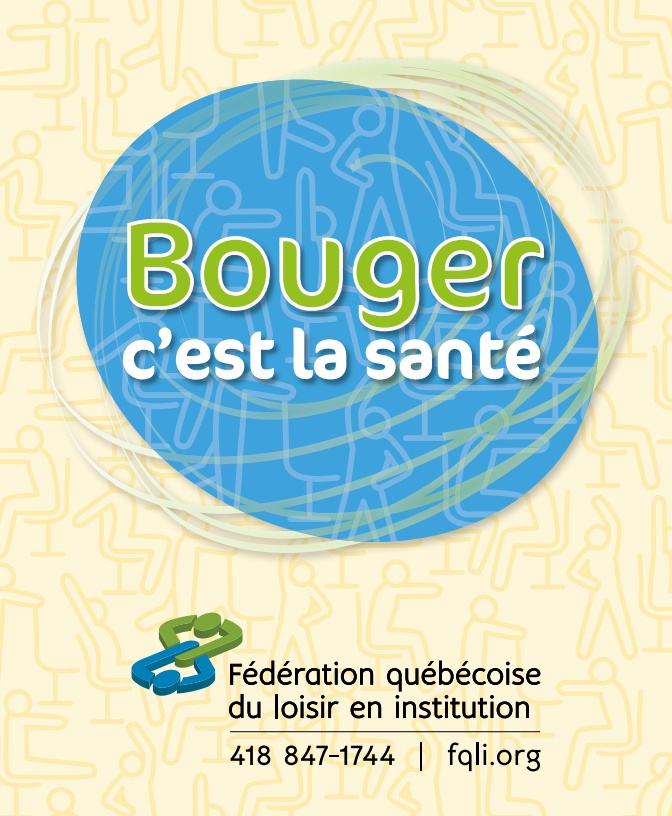
3



4



Faites un mouvement de « Push-Push »
avec les doigts vers l'avant et sur les côtés.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

TRONC

Routine 1 - Exercice 7

1



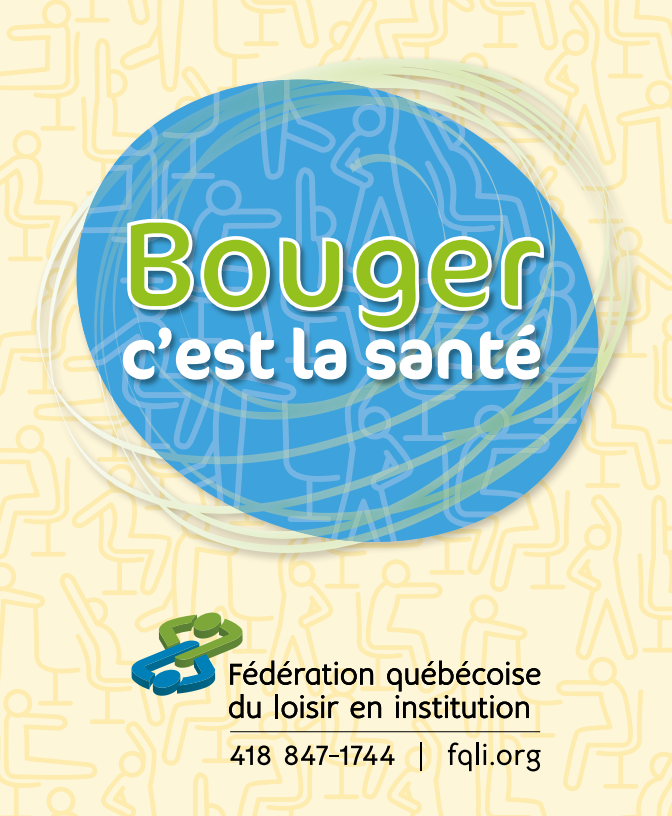
2



3



Prenez une belle posture.
Faites une flexion de chaque côté.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

TRONC

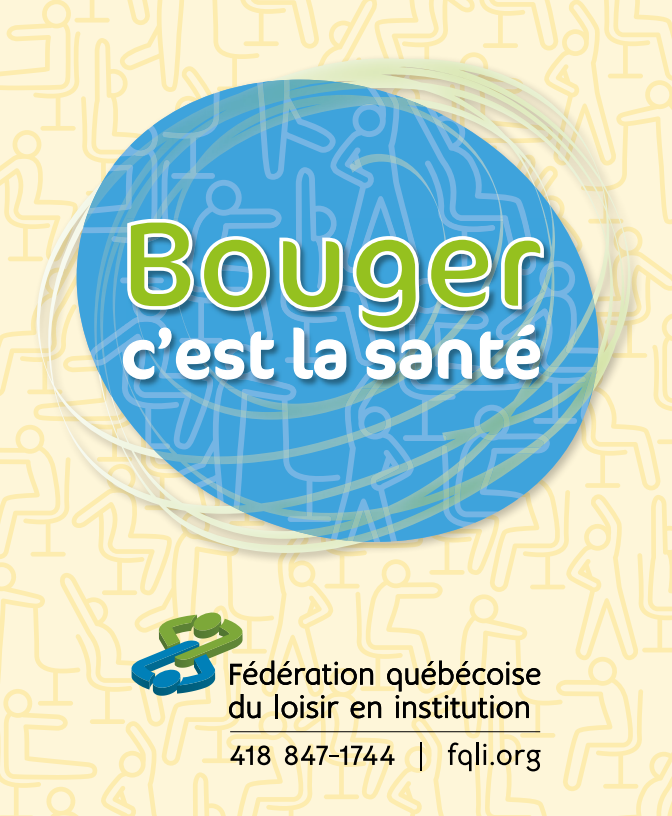
Routine 1 - Exercice 8

1

2



Mains sur les genoux, doigts vers l'intérieur, courbez le dos vers l'avant et vers l'arrière en regardant vers le haut.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

TRONC, COLONNE VERTÉBRALE, HANCHES

Routine 1 - Exercice 9

1



2



3



Jambes ouvertes, pieds en canard,
mains jointes entrelacées, brassez une soupe
dans une grande marmite.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

HANCHES

Routine 1 - Exercice 10

1

2



Tenez un genou à deux mains et le tourner en cercle afin de faire une rotation de la hanche.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

GENOUX

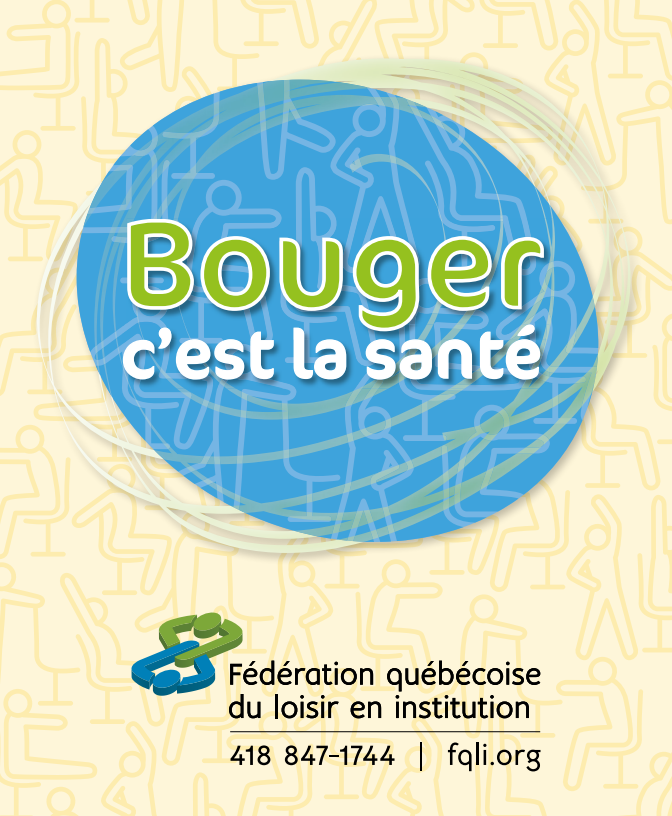
Routine 1 - Exercice 11

1

2



Tenez la cuisse avec deux mains
et balancez le pied avant/arrière.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

CHEVILLES

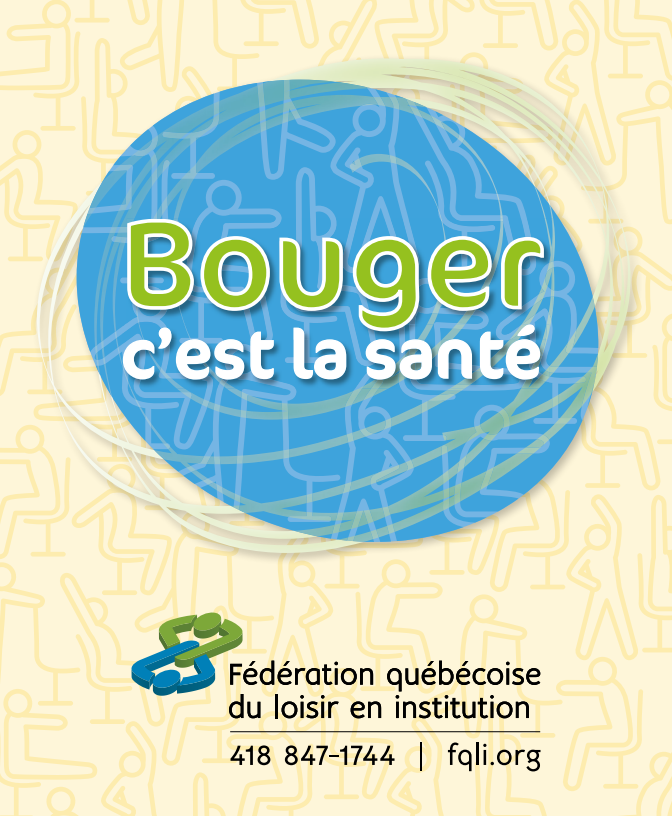
Routine 1 - Exercice 12

1

2



Bougez les orteils vers le haut et vers le bas.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

CHEVILLES

Routine 1 - Exercice 13

1

2



Rotation de la cheville dans les deux directions.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

VOÛTES PLANTAIRES

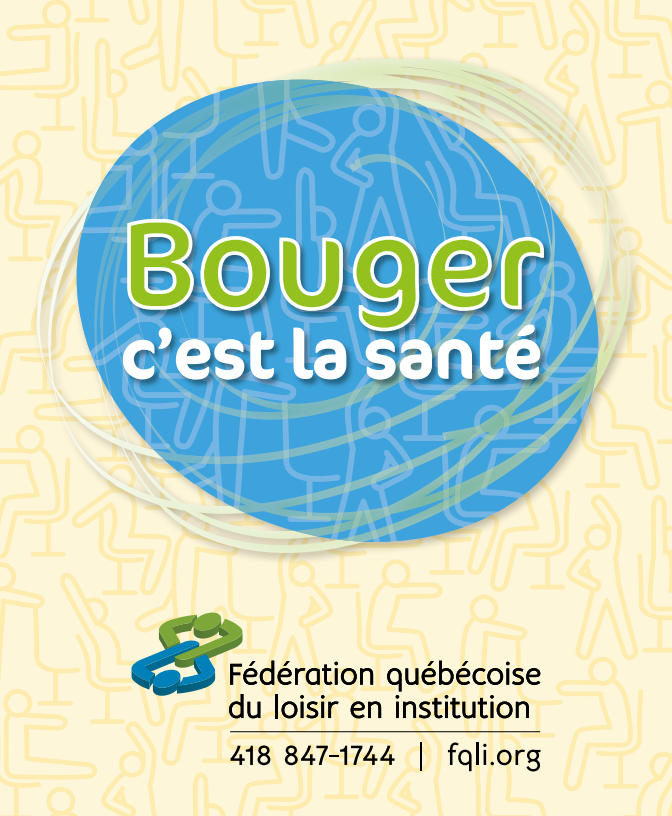
Routine 1 - Exercice 14

1

2



Soulevez les talons en alternance.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

TRICEPS

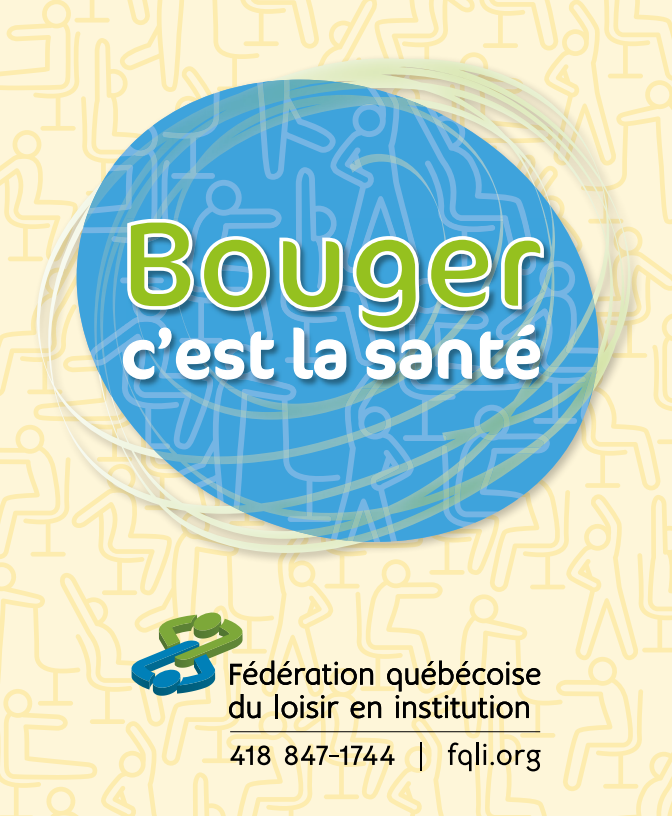
Routine 1 - Exercice 15

1

2



Placez vos bras de façon parallèle au sol
et faites une extension de ceux-ci vers l'arrière.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

ABDOMINAUX

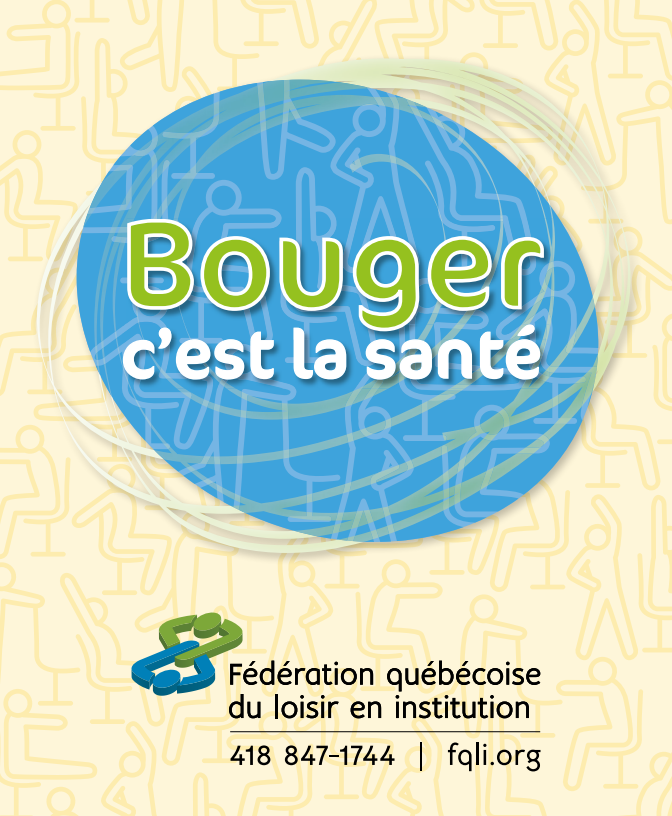
Routine 1 - Exercice 16

1

2



Croisez vos bras sur votre poitrine et reculez sans vous appuyer sur le dossier de la chaise.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

DOS

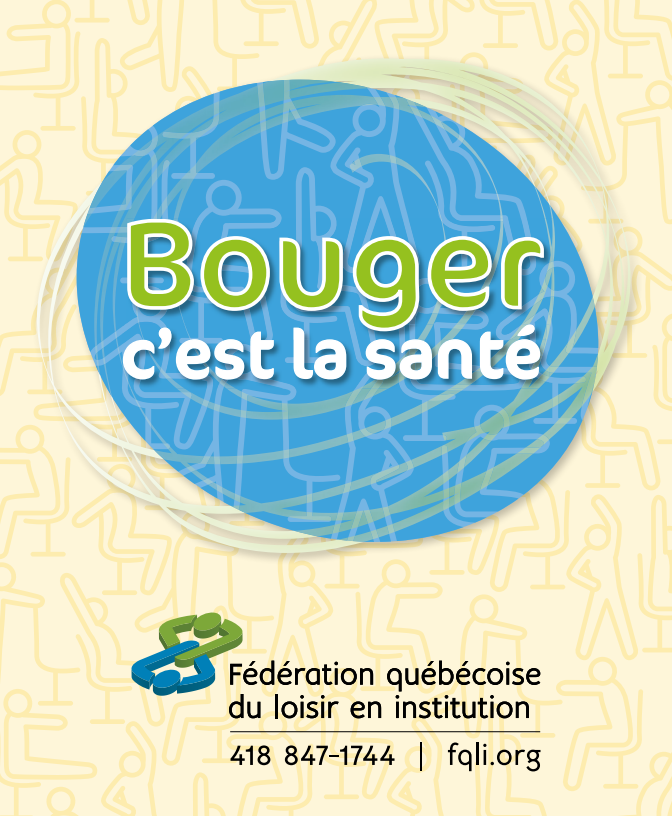
Routine 1 - Exercice 17

1

2



Bras allongés devant et ensuite, inclinez le corps en gardant l'alignement dos et bras comme Superman.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

QUADRICEPS

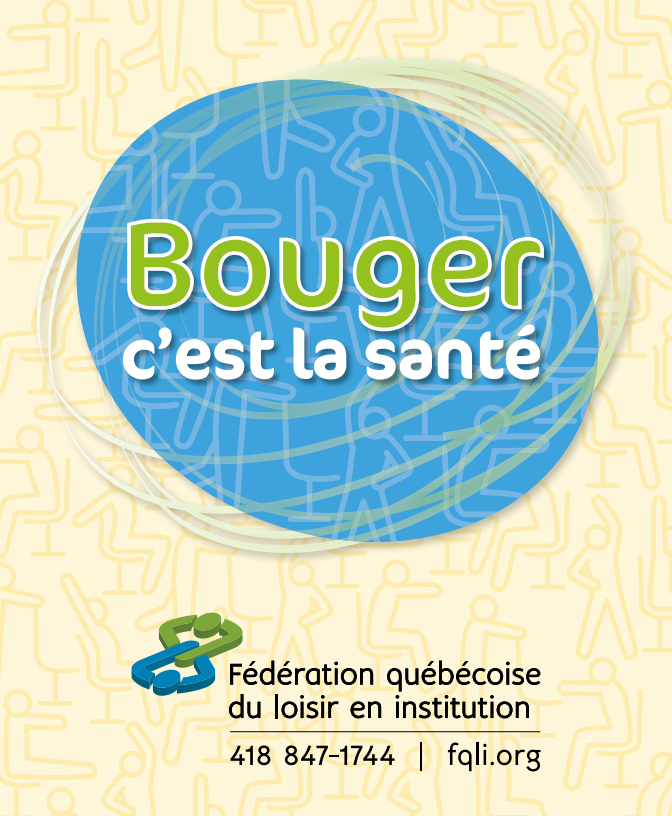
Routine 1 - Exercice 18

1

2



Pointez les orteils vers l'arrière et ensuite, faites des extensions de la jambe en pointant les orteils vers le plafond.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

MOLLETS

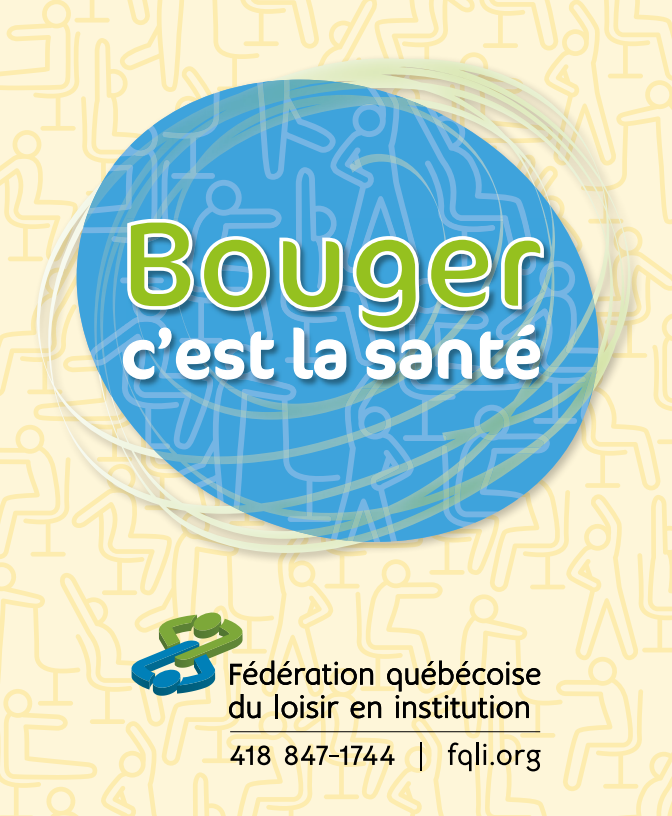
Routine 1 - Exercice 19

1

2



Appuyez les coudes sur les genoux
et soulevez les talons simultanément.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

ENCHAÎNEMENT D'ÉTIREMENTS

Routine 1 - Exercice 20

1



2



3



4



Mains entrelacées, poussez les paumes loin devant.
Poussez les paumes des mains vers le ciel
et ensuite, vers la gauche et vers la droite.