



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

COU

Routine 2 - Exercice 1

1

2



Position droite de départ. Placez un doigt sur le menton et rentrez celui-ci vers la poitrine.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

COU

Routine 2 - Exercice 2

1

2



Regardez vers le bas et ensuite vers le haut.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

ÉPAULES

Routine 2 - Exercice 3

1



2



Levez les bras sur le côté
(pas plus haut que les épaules) et vers l'avant.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

COUDES, BICEPS

Routine 2 - Exercice 4

1

2



Placez vos bras parallèles au sol, poings fermés.
Ensuite, les soulever à la hauteur de la poitrine.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

POIGNETS

Routine 2 - Exercice 5

1

2



Alternez les talons des mains sur les cuisses
et le bout des doigts.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

MAINS, DOIGTS

Routine 2 - Exercice 6

1



2



3



Jouez du piano sur les cuisses.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

TRONC

Routine 2 - Exercice 7

1

2



La théière. Versez du thé avec le coude
en faisant une flexion latérale.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

TRONC, COLONNE VERTÉBRALE

Routine 2 - Exercice 8

1

2



Flexion vers l'avant. Faites un câlin à vos cuisses.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

TRONC, COLONNE VERTÉBRALE

Routine 2 - Exercice 9

1

2



Attrapez les côtés de la chaise,
serrez les omoplates et sortez la poitrine.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

HANCHES, CHEVILLES

Routine 2 - Exercice 10

1



2



3



Prenez une belle posture, renversez une cheville vers l'extérieur et faites la même chose avec l'autre ensuite.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

GENOUX

Routine 2 - Exercice 11

1

2



Supportez la jambe avec les deux mains
et tracez un cercle avec la pointe des orteils.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

CHEVILLES

Routine 2 - Exercice 12

1

2



Faites un mouvement d'ouverture et de fermeture avec les pieds comme des essuie-glaces.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

CHEVILLES

Routine 2 - Exercice 13

1

2



Alternez le talon d'un pied et les orteils de l'autre pied pour faire le mouvement comme une pédale d'accélération et une pédale de frein.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

JAMBES

Routine 2 - Exercice 14

1

2



Levez les orteils en alternance.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

ÉPAULES

Routine 2 - Exercice 15



Placez les mains sur les épaules (ou près des épaules).
Tracez des cercles vers l'avant et ensuite, vers l'arrière.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

ABDOMINAUX

Routine 2 - Exercice 16

1

2



Levez un pied et touchez le genou
avec la main opposée.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

DOS

Routine 2 - Exercice 17

1

2



Placez une jambe, les bras et les mains en extension.
S'incliner vers l'avant et faire le mouvement
d'une scie de chaque côté du pied.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

DOS

Routine 2 - Exercice 18

1

2



Se faire un câlin avec le bras droit dessus l'épaule
et ensuite avec le bras gauche.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

QUADRICEPS

Routine 2 - Exercice 19

1

2



Montez et descendez le genou comme un piston.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

MOLLETS

Routine 2 - Exercice 20

1

2



Levez les talons simultanément et ensuite les orteils.