



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

COU

Routine 3 - Exercice 1

1



2



3



Tracez un « V » avec votre nez. Pointez votre nez en haut à gauche et revenez au centre, nez vers le sol. Répétez du côté droit.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

COU

Routine 3 - Exercice 2

1



2



3



Tracez un « O » avec votre nez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

ÉPAULES

Routine 3 - Exercice 3

1



2



Tracez des demi-lunes de chaque côté
comme si vous flattiez de gros ballons d'exercice.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

POIGNETS

Routine 3 - Exercice 4

1

2



Entrelacez vos mains et faites des vagues tout en « cassant » les poignets.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

HANCHES, CHEVILLES

Routine 3 - Exercice 5

1

2



Mains sur les genoux, faites une flexion de la cheville vers l'intérieur et l'extérieur. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

MAINS, DOIGTS

Routine 3 - Exercice 6

1

2



Faites des mouvements de haut en bas
comme si vous étiez un chat qui fait ses griffes.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

TRONC

Routine 3 - Exercice 7



Faites une flexion du tronc vers l'arrière avec vos bras pour serrer vos omoplates. Relâchez. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

TRONC

Routine 3 - Exercice 8

1



2



Entrelacez vos doigts et poussez vos paumes de mains vers l'avant le plus loin possible et maintenez la position quelques secondes.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

TRONC

Routine 3 - Exercice 9

1

2



Soulevez une jambe tout en contractant vos abdominaux et maintenez cette position pendant trois secondes. Répétez avec l'autre jambe.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

HANCHES

Routine 3 - Exercice 10

1

2



Assis au fond de votre chaise, avancez une fesse
une à la fois vers le bord. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

GENOUX

Routine 3 - Exercice 11

1

2



Allongez une jambe avec le pied pointé et faites glisser votre pied jusqu'à vous. Répétez avec l'autre jambe.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

CHEVILLES

Routine 3 - Exercice 12

1



2



3



Pieds et genoux collés, faites des pas de gauche à droite en alternant, talons - orteils - talons - orteils.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

CHEVILLES

Routine 3 - Exercice 13

1

2



Pointez au sol avec les orteils et ensuite les talons.
Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

BRAS, JAMBES

Routine 3 - Exercice 14

1

2



Ouvrez grand vos jambes et vos bras. Avec un petit saut, ramenez les bras et les jambes près du corps. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

ÉPAULES

Routine 3 - Exercice 15

1

2



Placez vos mains sur le côté avec vos coudes soulevés.
Levez les mains et revenez parallèle à vos coudes. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

ABDOMINAUX

Routine 3 - Exercice 16



Placez vos talons sous vos genoux afin qu'ils soient bien alignés. Déposez vos mains sur vos genoux et exercez une pression pendant 10 secondes. Relâchez. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

ÉPAULES ET COUDES

Routine 3 - Exercice 17

1

2



Touchez vos épaules et ensuite faites une extension complète de vos bras, doigts écartés.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

JAMBES

Routine 3 - Exercice 18

1



2



3



Soulevez votre genou et allongez votre jambe.
Déposez votre talon au sol et glissez votre pied vers vous.
Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

MOLLETS

Routine 3 - Exercice 19



Ouvrez les jambes et levez les talons pour contracter les mollets. Poussez sur vos genoux pour créer une résistance quelques secondes puis relâchez. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

COORDINATION

Routine 3 - Exercice 20

1

2



Faites du ski alpin! Tenez vos bâtons imaginaires d'un côté et placez vos deux pieds de l'autre côté. Transférez les bâtons et les pieds de l'autre côté en même temps.