



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

COU

Routine 4 - Exercice 1

1

2



Penchez votre tête en dirigeant l'oreille vers l'épaule.
Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

COU

Routine 4 - Exercice 2

1

2



Bougez la tête de droite à gauche comme pour dire « non ». Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

ÉPAULES

Routine 4 - Exercice 3

1

2



Avec les bras en extension devant vous, avancez vos épaules quelques secondes. Reculez. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

COORDINATION

Routine 4 - Exercice 4

1



2



3



Les bras en signe de prière, avancez la main droite, revenir ensuite et avancez la main gauche. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

POIGNETS

Routine 4 - Exercice 5

1

2

a



a



Écrivez l'alphabet en lettres attachées avec l'index droit.
Répétez avec l'index gauche.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

MAINS, DOIGTS

Routine 4 - Exercice 6

1

2



Rejoignez vos mains en touchant le bout de vos doigts.
Gonflez et écrasez un ballon imaginaire.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

ÉPAULES

Routine 4 - Exercice 7

1

2



Touchez le derrière de votre tête avec le bras droit.
Alternez et répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

DOS, JAMBES

Routine 4 - Exercice 8

1

2



Avec les jambes en extension devant vous et les orteils pointant le plafond, baissez votre menton sur votre poitrine. Penchez-vous et répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

JAMBES

Routine 4 - Exercice 9

1

2



Allongez une jambe devant vous, talon au sol et orteils dirigées vers le ciel. Placez vos deux mains sur le genou opposé et inclinez-vous. Maintenez la position 20 secondes et répétez avec l'autre jambe.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

CUISSES

Routine 4 - Exercice 10

1

2



Placez vos deux mains sur un genou. Effectuez une pression en soulevant le pied et maintenez quelques secondes. Alternez et répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

JAMBES

Routine 4 - Exercice 11

1

2



Placez vos pieds à plat sur le sol. Glissez un de vos talons vers l'arrière et poussez contre la patte de la chaise. Maintenez la position quelques secondes. Alternez et répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

CHEVILLES

Routine 4 - Exercice 12

1



2



Avec vos jambes allongées devant vous, pointez vos orteils vers le ciel et ensuite touchez le sol avec celles-ci. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

CUISSE

Routine 4 - Exercice 13

1

2



Allongez une jambe en diagonale, talon au sol.
Placez vos deux mains sur le genou opposé et
inclinez-vous vers l'avant. Répétez avec l'autre jambe.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

COORDINATION

Routine 4 - Exercice 14

1

2



Faites une marche militaire pour 2-5 minutes
en levant les genoux très hauts et
balancez vos bras de chaque côté du corps.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

ÉPAULES

Routine 4 - Exercice 15

1



2



3



Imaginez que vous avez de la peinture au bout de chaque doigt et faites comme si vous peigniez tout l'espace qui vous entoure.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

ABDOMINAUX

Routine 4 - Exercice 16



Paumes vers l'avant avec un genou levé, étirez votre corps vers le plafond. Répétez de l'autre côté.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

HAUT DU DOS

Routine 4 - Exercice 17

1

2



Tendez vos bras en extension devant vous.
Reculez vos coudes en serrant les omoplates. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

JAMBES

Routine 4 - Exercice 18

1

2



Soulevez un genou et maintenez votre jambe en suspension de 5 à 10 secondes. Répétez de l'autre côté.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

JAMBES

Routine 4 - Exercice 19

1



2



3



4



Soulevez un pied et la main opposée. Tracez simultanément un cercle avec le talon et la main opposée. Répétez à l'inverse.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

COORDINATION

Routine 4 - Exercice 20

1



2



3



Placez un pied vers l'arrière et ouvrez vos bras.
En ramenant votre pied vers l'avant, joignez vos deux mains
ensemble et changez de côté. Alternez.