



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

COU

Routine 5 - Exercice 1

1

2



Reculez et avancez le menton. Répétez 10 fois.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

CHEVILLES

Routine 5 - Exercice 2

1

2



Avec le bout de vos orteils,
faites un mouvement de « twist ».



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

ÉPAULES

Routine 5 - Exercice 3

1

2



Soulevez vos épaules vers vos oreilles.
Laissez tomber vos épaules. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

MAINS, DOIGTS

Routine 5 - Exercice 4

1



2



Placez une main par-dessus l'autre en accrochant vos pouces ensemble. Faites aller vos doigts comme un oiseau en remontant vos mains vers le ciel. Redescendez. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

COORDINATION

Routine 5 - Exercice 5

1



2



Placez un poing fermé par-dessus l'autre devant vous comme si vous teniez un manche à balai. Descendez en alternant les mains. Remontez. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

MAINS, DOIGTS

Routine 5 - Exercice 6

1

2



Fermez vos mains avec vos pouces à l'intérieur.
Faites des rotations de poignets dans les deux directions.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

ABDOMINAUX

Routine 5 - Exercice 7

1

2



Placez vos deux bras devant votre poitrine en formant un cercle. Courbez votre dos et descendez votre tête.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

DOS

Routine 5 - Exercice 8

1

2



Soulevez vos coudes horizontalement et joignez le bout de vos doigts. Poussez vos coudes vers l'arrière en serrant vos omoplates. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

TRONC

Routine 5 - Exercice 9

1



2



Soulevez les bras de chaque côté du corps.
Transférez votre tronc d'un côté et ensuite de l'autre.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

JAMBES

Routine 5 - Exercice 10

1

2



Avec la pointe des orteils d'un pied,
allez toucher le talon et remontez le long de votre jambe.
Répétez de chaque côté.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

JAMBES

Routine 5 - Exercice 11

1



2



3



4



Imaginez une croix au sol. Amenez le pied le plus loin possible dans toutes les directions. Ramenez le pied au centre avant de passer à l'autre jambe. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

CHEVILLES

Routine 5 - Exercice 12



Avec les jambes ouvertes à la largeur des hanches, écartez vos orteils vers l'extérieur. Revenez à la position de départ. Écartez vos talons vers l'extérieur. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

JAMBES

Routine 5 - Exercice 13

1

2



Placez vos deux bras à l'horizontale devant vous.
Soulevez **légèrement** votre poids de la chaise
en poussant avec vos talons et rassoyez-vous.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

COORDINATION

Routine 5 - Exercice 14

1

2



Serrez les poings devant vous et boxez en donnant des coups de pied en alternant poing et pied contraire.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

ÉPAULES

Routine 5 - Exercice 15

1



2



3



Passez vos mains autour de votre tête.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

BRAS ET JAMBES

Routine 5 - Exercice 16



Penché vers l'avant sans arrondir le dos, placez vos bras tendus à l'intérieur de vos cuisses, paumes des mains face à face. Tentez d'écarter vos cuisses qui doivent résister à la pression.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

DOS

Routine 5 - Exercice 17

1

2



Tendez vos bras à l'horizontale devant vous.
Envoyez un coude à la fois vers l'arrière en alternant.
Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

QUADRICEPS

Routine 5 - Exercice 18



Soulevez le genou le plus haut possible et faites un grand pas de géant sur le côté. Revenez au centre. Répétez avec l'autre jambe.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

CARDIO

Routine 5 - Exercice 19

1

2



Marchez en variant votre vitesse de très lente à rapide.
Répétez durant 30 secondes.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

COORDINATION

Routine 5 - Exercice 20



1

2



3



Croisez une main par-dessus l'autre et inversez.
Répétez.