



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

COU

Routine 6 - Exercice 1



Fermez la bouche, puis souriez le plus fort que vous pouvez en rapprochant vos lèvres de vos dents.
Gardez la position pendant 5 secondes. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

COU

Routine 6 - Exercice 2



Videz tout l'air à l'intérieur de votre bouche pour créer un creusement dans les joues. Maintenez la position 5 secondes. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

ÉPAULES

Routine 6 - Exercice 3

1

2



Écartez vos jambes. Laissez suspendre votre bras au centre et faites des mouvements de gauche à droite tel un pendule.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

MAINS, POIGNETS

Routine 6 - Exercice 4



Secouez vos mains en partant du côté droit et faites le tour de vos genoux jusqu'au côté gauche. Revenez. Répétez.



Bouger c'est la santé



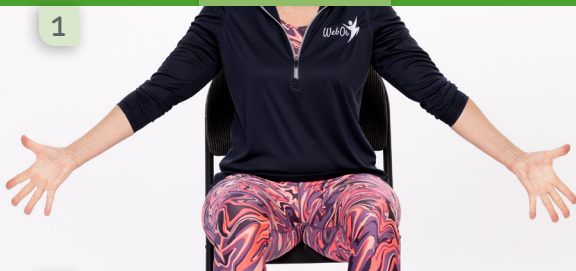
Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

MAINS

Routine 6 - Exercice 5

1



2



Ouvrez très grand vos mains en écartant vos doigts le plus possible. Fermez vos mains et serrez vos poings très fort. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

MAINS, DOIGTS

Routine 6 - Exercice 6

1



2



Avec votre pouce, touchez chaque bout des doigts de la même main un après l'autre. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

ÉPAULES

Routine 6 - Exercice 7

1



2



Le dos bien droit, tenez une pagaie imaginaire à la largeur des épaules. Faites des mouvements de rotation lents en alternant de chaque côté.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

ABDOMINAUX, DOS

Routine 6 - Exercice 8

1

2



Tendez votre tête, votre bras droit et votre jambe gauche vers le haut en même temps. Maintenez cette position pendant 5 secondes et répétez de l'autre côté.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

TRONC

Routine 6 - Exercice 9

1

2



Placez vos bras en haut à droite.

Balancez vos bras vers votre hanche droite.

Répétez le même mouvement de l'autre côté de votre corps.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

QUADRICEPS

Routine 6 - Exercice 10

1

2



Jambes en extension, décollez le talon du sol et maintenez en suspension 5 secondes.
Répétez avec l'autre jambe.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

HANCHES ET TRONC

Routine 6 - Exercice 11

1

2



Pliez le genou en vous aidant avec les mains et dirigez votre front vers votre genou.
Tenez 30 secondes et relâchez. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

CHEVILLES

Routine 6 - Exercice 12



Avancez d'un pas en vous appuyant doucement sur le côté extérieur du pied. Changez de pied. Répétez.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

CHEVILLES

Routine 6 - Exercice 13

1

2



Pointez les orteils du pied droit et écrivez
votre prénom en lettres attachées.
Du pied gauche, écrivez votre nom de famille.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

CARDIO

Routine 6 - Exercice 14

1



2



Faites tourner votre corde à danser imaginaire en faisant des rotations de poignets et en soulevant les pieds du sol.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

ÉPAULES

Routine 6 - Exercice 15

1



2



Avec une main, tracez le chiffre 8 devant vous.
Placez la main opposée sur votre épaule pour
supporter le contrôle du mouvement.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

JAMBES

Routine 6 - Exercice 16



Penché vers l'avant sans arrondir le dos,
croisez vos bras sur vos cuisses. Poussez vos cuisses
vers l'extérieur tout en contrant avec vos mains.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

DOS

Routine 6 - Exercice 17

1



2



3



Imaginez que vous tenez un plateau de service. Gardez le dos droit, les fesses bien à plat sur la chaise et tournez le haut du corps vers l'arrière. Répétez du côté opposé.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

QUADRICEPS ET HANCHES

Routine 6 - Exercice 18

1



2



3



Soulevez le genou et tracez des cercles dans chaque direction. Répétez avec l'autre jambe.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

CARDIO

Routine 6 - Exercice 19

1

2



Faites un pas de côté en extensionnant votre jambe le plus loin possible sur un côté. Alternez les deux côtés en tapant des mains pour 60 secondes.



Bouger c'est la santé



Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

COORDINATION

Routine 6 - Exercice 20

1

2



3

4



Attrapez vos lobes d'oreilles entre vos pouces et vos index. Croisez vos bras et attrapez de nouveau vos lobes. Alternez. Répétez.