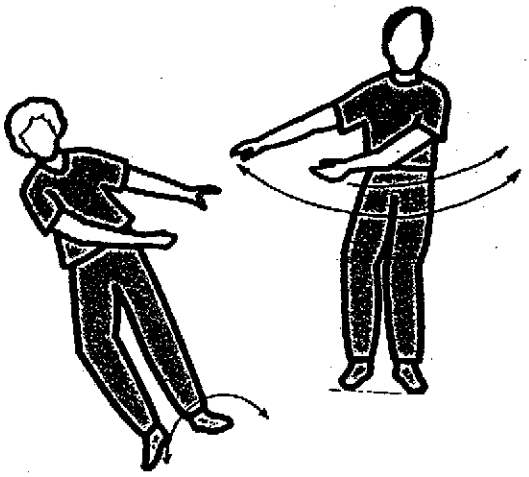
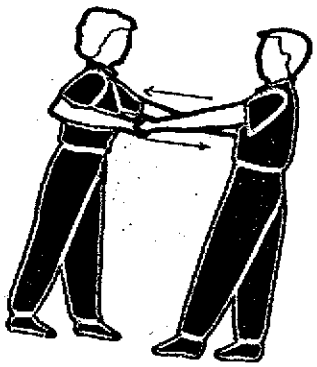
Kino-Québec

PAUSE EXERCICE





Produit par :

Lucie Lemieux
Kinésiologue
DSC Haut-Richelieu Kino-Québec

"Être actif ... Pour la vie"

QT
255
L465
1992

INSPQ - Montréal
3 5567 00010 8263

Dépôt légal - 1er trimestre 1992
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISBN 2-921245-26-4
Tous droits réservés © 1992

Institut national de santé publique du Québec
4835, avenue Christophe-Colomb, bureau 200
Montréal (Québec) H2J 3G8
Tél.: (514) 597-0606

PRÉFACE

Depuis 1987, le ministère du Loisir de la Chasse et de la Pêche (MLCP) a confié au réseau des DSC du Québec le soin de gérer les programmes Kino-Québec et de mettre en place une structure d'intervention en promotion de la santé, pour ainsi permettre l'acquisition de meilleures habitudes de vie des Québécois.

Il est maintenant reconnu que la pratique de l'activité physique régulière a un impact sur la condition physique, le bien-être et la santé. Plus spécifiquement on a démontré, au cours des dernières années, le rôle préventif de l'activité physique et les effets positifs de celle-ci quant à la réduction des problèmes de santé.

En adoptant un mode de vie physiquement actif, quelque soit son âge un individu peut ressentir des bénéfices aux niveaux : cardiovasculaire, musculo-squelettique, santé mentale, bien-être général et influencer positivemen ses autres habitudes de vie, (alimentation, tabagisme, contrôle du stress). De plus, un entraînement régulier peut ralentir la diminution, habituellement attibuée à l'âge, de la capacité physique générale.

Malgré cela, le sédentarisme touche plus de 65% de la population québécoise (peu active et sédentaire). Ainsi, seulement 12% (actifs) et environ 35% (actifs + moyennement actifs) des gens de 15 à 64 ans, peuvent en retirer des bénéfices pour la santé.

La mission du programme est la suivante : *contribuer au mieux être et à l'amélioration de l'état de santé global de la population par la promotion d'un mode de vie physiquement actif, tout en tenant compte des priorités du réseau de la santé et celles du MLCP.* Les trois grandes orientations sont :

- **Ajouter des années à la vie.**
- **Ajouter de la santé à la vie.**
- **Ajouter du bien-être à la vie.**

Pour plus d'informations vous pouvez communiquer avec : Lucie Lemieux, Kinésiologue, DSC Haut-Richelieu Kino-Québec, 150 boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu, J3A 1G2, (514) 348-7326.

Enfin, nous aimerions remercier les personnes qui ont élaboré le Programme Viactive d'où sont tirés les exercices et dessins, et remercions également Madame Sylvie Pichette du DSC-HHR pour son support secrétarial au cours de ce projet.

INTRODUCTION

Ce document vous propose des exercices simples et stimulants, pour vous permettre de concevoir des pauses exercices ou des pauses santé sur une base périodique (congrès, rencontre, réunion) ou bien sur une base régulière (à la maison ou au travail).

Nous vous suggérons des exercices que vous pourrez effectuer à tout moment, en tout lieu, seul(e)e ou accompagné(e) et pour une durée qui vous conviendra. Votre pause exercice sera encore plus vivante si vous y ajoutez de la musique.

Il n'en tient qu'à vous d'***Être actif ... Pour la vie.***

Bonne pause exercice

EXERCICES POUR LA TÊTE

DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
• Tourner doucement la tête (droite à gauche), en regardant le plus loin possible vers l'arrière.	• Respirer durant l'exercice. • Ne pas bouger les épaules. • Conserver les yeux ouverts. • Ne pas forcer le mouvement.
• Faire un demi cercle de droite à gauche en roulant la tête en bas.	• Ne pas forcer le mouvement.

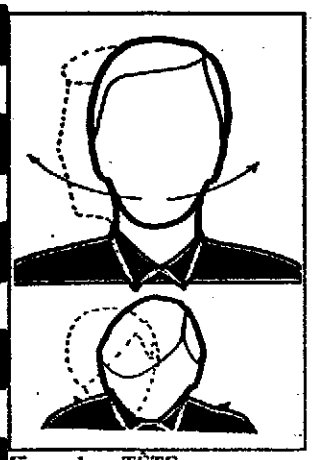


Figure 1 TÊTE

• Incliner la tête, l'oreille vers l'épaule et faire de même de l'autre côté.	• Ne pas forcer le mouvement. • Ne pas lever l'épaule.

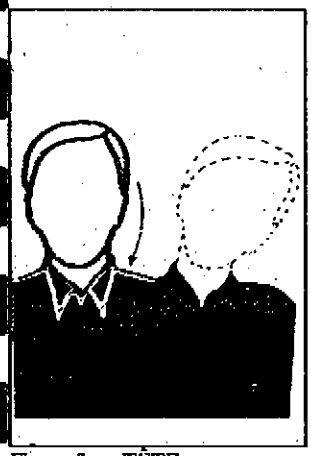


Figure 2 TÊTE

• Avancer le menton vers l'avant et ramener à la position de départ.	• Ne pas avancer les épaules. • Le mouvement se fait vers l'avant. • Relâcher les bras et les épaules. • Détendre la mâchoire.
• Baisser la tête doucement pour faire le signe "oui".	

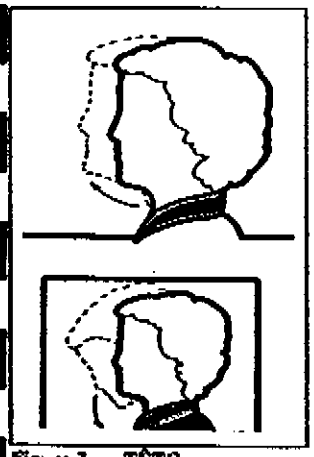


Figure 3 TÊTE

EXERCICES POUR LES ÉPAULES

DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
• Rouler doucement les épaules vers l'avant en faisant des rotations complètes. • Rouler dans l'autre sens.	• Laisser les bras pendants. • Ne pas lever les coudes.

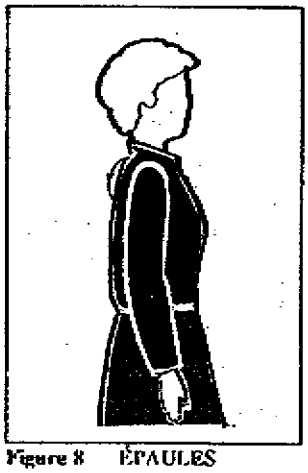


Figure 8 ÉPAULES

• Hausser les épaules, l'une après l'autre, les deux ensemble.	• Laisser les bras pendants. • Ne pas lever les coudes. • Garder la tête immobile.

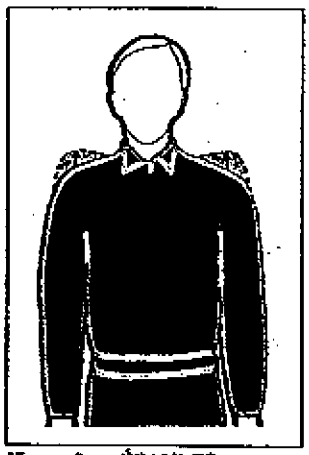
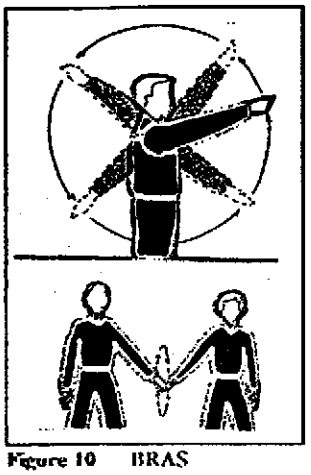
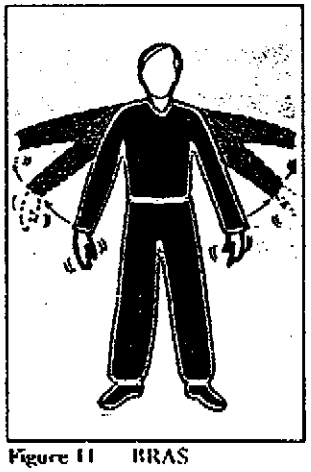
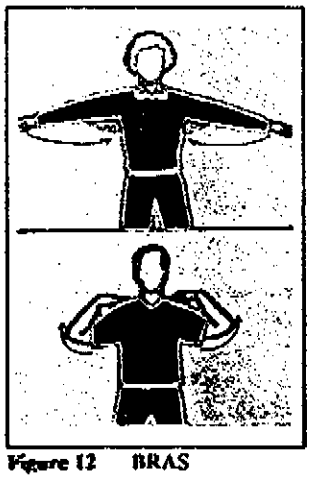


Figure 9 ÉPAULES

EXERCICES POUR LES BRAS

	DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
 Figure 10 BRAS	• Debout, jambes écartées, décrire un grand cercle avec un bras. • Changer de bras. • Côte à côte, se tenant la main, bras de chaque côté du corps, effectuer des cercles avec le bras, dans un sens puis dans l'autre sens. • Changer de bras.	• Ne pas crisper les épaules. • Diminuer la hauteur des bras pour faciliter le mouvement. • Ne pas forcer le mouvement vers l'arrière. • Choisir un partenaire de votre taille.
 Figure 11 BRAS	• Secouer les mains détendues tout en levant les bras de côté, puis les abaisser.	• Bien respirer.
 Figure 12 BRAS	• Bras en croix, aller rejoindre les mains au centre. • Mains sur les épaules, écarter les coudes vers l'arrière en inspirant et ramener à l'avant en expirant.	• Ne pas écarter les bras trop loin vers l'arrière. • Garder le tronc droit. • Bien respirer.

EXERCICES POUR LES BRAS

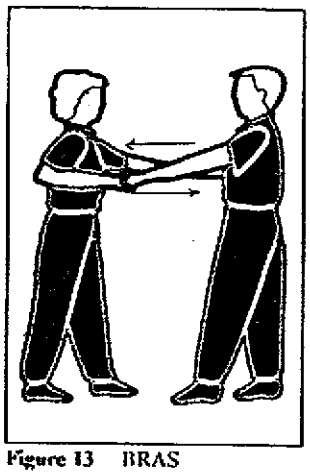


Figure 13 BRAS

DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
• Deux par deux, face à face, mains jointes un pied devant l'autre, pousser alternativement un bras après l'autre.	• Offrir peu de résistance. • Bien respirer.

EXERCICES POUR LES DOIGTS

DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
• Poing fermé, ouvrir rapidement la main. Les deux ensemble.	• Ouvrir énergiquement. • Bien écarter les doigts.

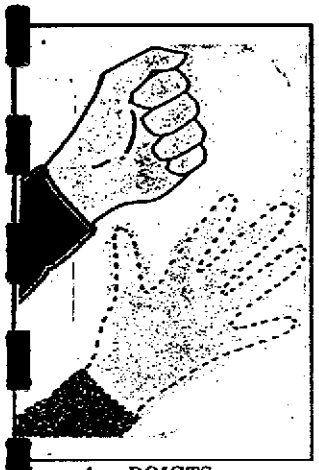


Figure 4 DOIGTS

• Les mains ensemble, seul le bout des doigts se touchant.	• Offrir une résistance.
• Rapprocher les deux paumes. • Relâcher.	

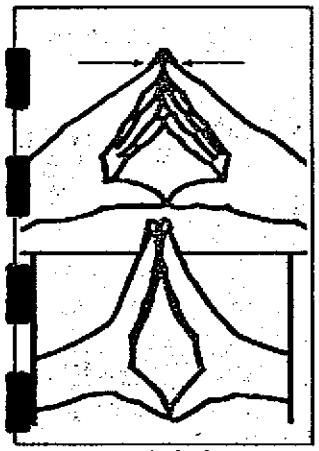


Figure 5 DOIGTS

• Une main à la fois, presser les doigts un à un avec le pouce.	• Prendre le temps de bien presser chaque doigt énergiquement.

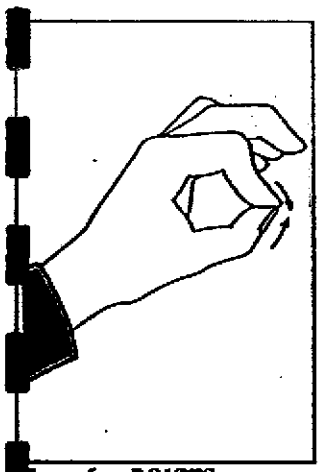


Figure 6 DOIGTS

EXERCICES POUR LES DOIGTS

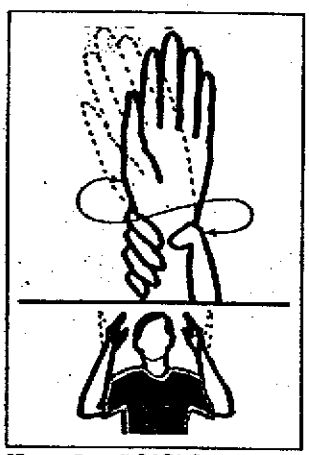


Figure 7 DOIGTS

DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
• Tenir son poignet avec la main opposée, et effectuer un huit avec la main ouverte.	• Ne bouger que les poignets. • Appuyer les coudes sur le côté du corps si les bras sont fatigués.
• Avec les deux poignets battre la mesure comme si vous étiez un chef d'orchestre.	

EXERCICES POUR LA TAILLE

DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
• Debout jambes écartées. incliner le tronc de côté en élevant, le bras courbé au-dessus de la tête. • Alterner.	• Garder le bassin presque immobile. • Ne pas pencher vers l'avant ou l'arrière. • Mouvement lent et sans force. • Avoir les jambes bien écartées pour meilleur équilibre.

Figure 17 TAILLE

• Jambes écartées, mains sur les épaules, incliner le tronc de côté et alterner.	• Ne pas pencher vers l'avant ou l'arrière.

Figure 18 TAILLE

• Genoux légèrement fléchis, pencher le tronc vers la droite, vers l'avant, vers la gauche et revenir au centre. • Alterner.	• Ne pas aller vers l'arrière.

Figure 19 TAILLE

EXERCICES POUR LA TAILLE

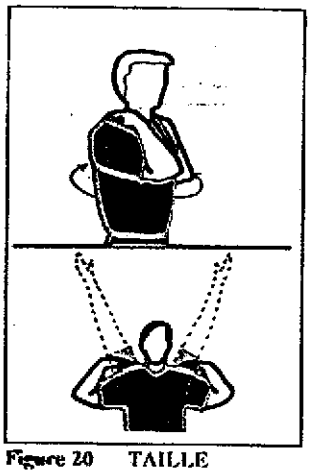


Figure 20 TAILLE

DESCRIPTIONS

- Jambes écartées mains sur les épaules, tourner le tronc vers la droite, ramener au centre, étendre les bras au-dessus de la tête. Ramener les mains sur les épaules et tourner le tronc de l'autre côté.

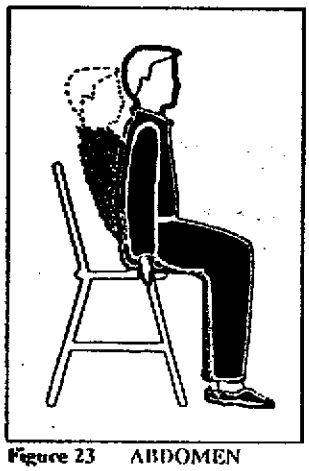
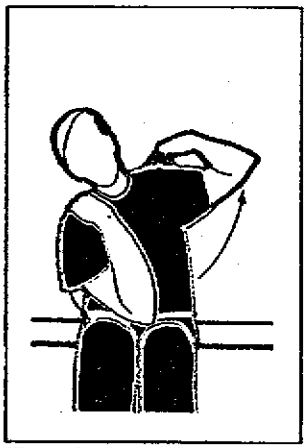
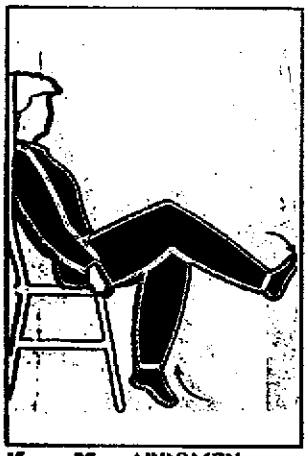
RECOMMANDATIONS

- Ne tourner que le tronc.
- Respirer.
- Ne pas aller trop loin vers l'arrière.
- Garder le bassin en place.

EXERCICES POUR LES HANCHES

	DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
Figure 21 HANCHES	• Mains sur les hanches. Rotation du bassin dans un sens. • Alterner. • Balancer la hanche d'un côté puis de l'autre côté.	• Fléchir les genoux. • Aller au rythme du mouvement.
Figure 22 HANCHES	• En appui sur le dossier d'une chaise, soulever une jambe et faire des rotations, sans la fléchir. • Alterner.	• Le mouvement se fait au niveau de la hanche et non de la jambe.

EXERCICES POUR L'ABDOMEN

	DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
 Figure 23 ABDOMEN	• Assis sur le devant de la chaise, dos bien droit, se laisser descendre lentement vers l'arrière, en inspirant et se relever en expirant.	• Les fesses sur le bout de la chaise. • Descendre lentement. • Souffler en descendant • Respirer en remontant. • Ne pas cambrer le dos, et retenir le ventre. • Garder la tête légèrement penchée vers l'avant.
 Figure 24 ABDOMEN	• Assis, mains sur les épaules, aller toucher avec le coude le genou opposé, en soufflant.	• Il est important de rentrer le ventre. • Essayer de conserver le bas du dos bien appuyé contre le dossier.
 Figure 25 ABDOMEN	• S'asseoir les fesses sur le bout du siège. • Tenir avec les mains le siège. • Lever légèrement les jambes et pédaler lentement.	• Ne pas bloquer la respiration. • Ne pas cambrer le dos.

EXERCICES POUR LE DOS

Figure 26 DOS

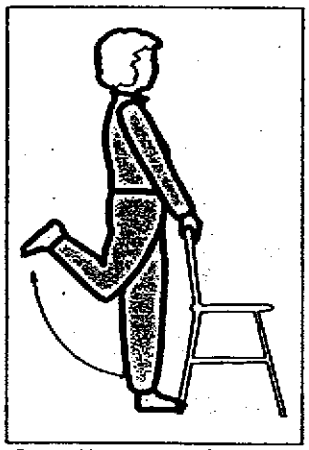
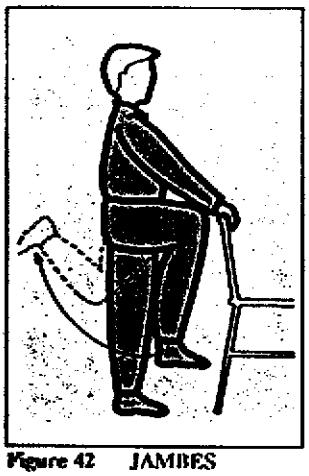
DESCRIPTIONS

- Derrière le dossier d'une chaise, genoux légèrement fléchis, bras tendus au-dessus de la tête, aller porter les mains sur le plateau de la chaise, en soufflant.

RECOMMANDATIONS

- Étirer bien les bras vers le haut.
- Aller porter le plus loin possible vers l'avant pour étirer.
- Fléchir légèrement les genoux.

EXERCICES POUR LES JAMBES

	DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
Figure 40 JAMBES	• En appui sur le dossier de la chaise, balancer la jambe latéralement et changer de jambe. • Balancer votre jambe en la croisant devant l'autre.	• Inutile de balancer la jambe très haut. • Garder le dos droit. • Élever doucement la jambe et la retenir en descendant.
 Figure 41 JAMBES	• En appui sur le dossier de votre chaise, fléchir une jambe vers l'arrière, le talon vers les fesses. • Changer de jambe.	• Y aller doucement. • Ne pas cambrer le dos, rentrer le dos. • Ne pas donner de coups vers l'arrière.
 Figure 42 JAMBES	• En appui sur le dossier d'un chaise fléchir la jambe vers l'avant. • Ramener à l'arrière le talon vers les fesses, alterner.	• Garder le dos droit. • Mouvement avec douceur. • Ne pas donner de coup.

EXERCICES POUR LES JAMBES

DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
• Croiser une jambe sur l'autre, décroiser la jambe et l'étendre vers l'avant, la descendre lentement. • Alterner.	• Rentrer le ventre. • Respirer. • Conserver le dos droit.

Figure 43 JAMBES

• Assis, fléchir la jambe le plus possible, en la ramenant vers soi. • Tenir la jambe avec les mains.	• Garder le dos bien appuyé contre la chaise. • Inspirer à la flexion et expirer au relâchement.

Figure 44 JAMBES

• Assis sur le bord de votre chaise, lever une cuisse et décrire des cercles avec le genou. • Alterner.	• Conserver le dos droit.

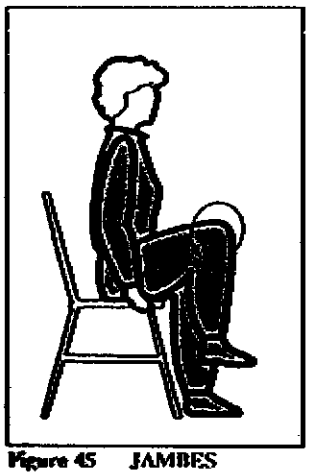
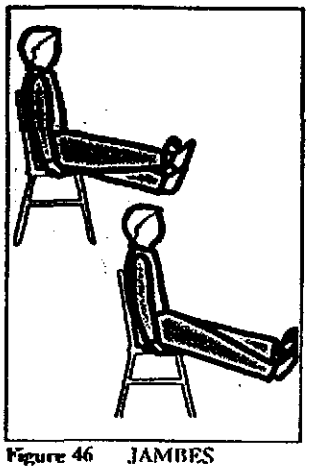
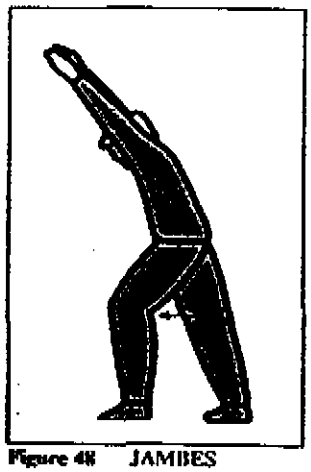


Figure 45 JAMBES

EXERCICES POUR LES JAMBES

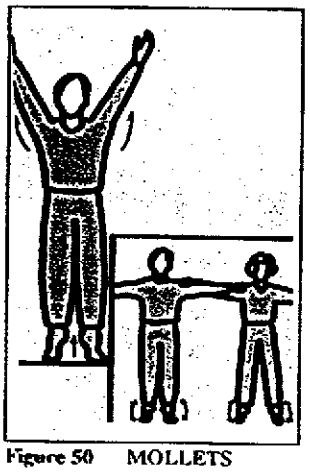
	DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
 Figure 46 JAMBES	• Bas du dos bien appuyé contre le dossier de la chaise, jambes tendues légèrement au-dessus du sol, effectuer des ciseaux avec les jambes	• Garder le dos bien appuyé.
Figure 47 JAMBES	• Debout, mains sur les hanches, jambes légèrement écartées. • Transporter votre poids sur la jambe droite en fléchissant le genou. • Alterner.	• Ne pas fléchir trop le genou (ne pas trop descendre).
 Figure 48 JAMBES	• Debout, jambes légèrement écartées, avancez une jambe devant en la fléchissant. • Étendre les bras au-dessus de la tête, tenir quelques secondes.	• Bien aligner les bras avec la tête et vers le haut.

EXERCICES POUR LES JAMBES

Figure 49 JAMBES

DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
• Déplacer la jambe de côté en fléchissant légèrement.	• Ne pas trop fléchir la jambe.
• Accompagner ce mouvement par le bras, du même côté.	• Ne pas trop écarter les jambes.
• Alterner	

EXERCICES POUR LES MOLLETS

	DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
 Figure 50 MOLLETS	• S'élever sur la pointe des pieds, en étirant les bras vers le haut (lentement).	• Rentrer le ventre pour ne pas arquer le dos. • Écarter légèrement les pieds, et les orienter vers l'extérieur.
	• Côte à côte, placer une main sur l'épaule de votre partenaire, le faire ensemble. • Monter et descendre sur la pointe des pieds.	• Choisir un partenaire de sa taille.
Figure 51 MOLLETS	• Debout, mains appuyées sur le dossier d'une chaise, avancer un pied vers l'avant, en pliant légèrement le genou. Conserver la jambe arrière tendue et le talon au sol. • Placer bien vos pieds alignés vers l'avant, se redresser et répéter. • Alterner	• Ne pas faire un trop grand écart entre les jambes. • Ne pas cambrer le dos. • Talon de la jambe arrière reste au sol. • Aller doucement.

EXERCICES POUR LES CHEVILLES

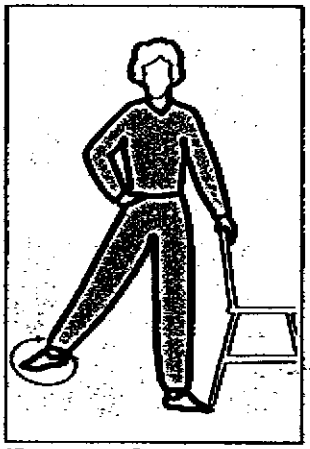


Figure 52 CHEVILLES

DESCRIPTIONS

- Effectuer un cercle avec la cheville, la faire tourner dans les deux sens.
- Alterner.
- Fléchir et tendre la cheville sans toucher le sol.

RECOMMANDATIONS

- Bien s'appuyer sur le dossier de la chaise.
- Ne pas forcer l'extension de votre pied.

EXERCICES POUR TOUT LE CORPS

DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
• Effectuer un talon-pointe (placer le talon au sol, puis pointer le bout du pied au sol). • Alterner.	• Maintenir l'équilibre.

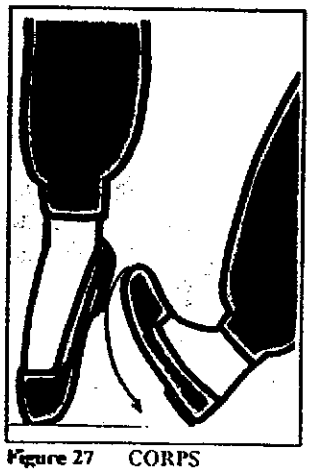


Figure 27 CORPS

• Debout, balancer une jambe devant l'autre, les bras suivent le mouvement. • Alterner.	• Ne pas trop lever la jambe.

Figure 28 CORPS

• Sautiller d'une jambe à l'autre comme pour danser la polka. • Le mouvement peut se faire soit en sautant légèrement ou en se balançant d'un pied à l'autre sans quitter le sol.	• Aller à votre rythme. • Vous devez être capable de parler tout au long de l'exercice.

Figure 29 CORPS

EXERCICES POUR TOUT LE CORPS

DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
• Bras relâchés, les balancer devant et maintenir le rythme, en fléchissant légèrement les genoux à chaque balancement.	• Ne pas crisper les épaules. • Laisser les bras mous.

Figure 30 CORPS

• Faire le "twist" d'une jambe, sans mettre tout le poids du corps. • Alterner.	• Être capable de parler tout au long de l'exercice.

Figure 31 CORPS

• Debout, lancer une jambe vers l'avant. • La ramener près de l'autre, puis lancer l'autre jambe vers l'arrière (danser le "charleston").	• Aller à son rythme. • Ne pas trop lever la jambe.

Figure 32 CORPS

EXERCICES POUR TOUT LE CORPS

DESCRIPTIONS

Figure 33 CORPS

- Debout ou assis, fléchir le genou et le frapper avec la main opposée.
- Alterner.
- Toucher le genou, sans trop lever la jambe.

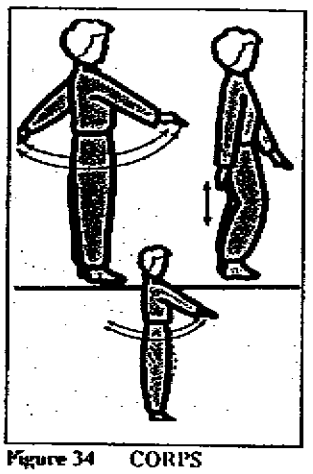


Figure 34 CORPS

- Debout balancer un bras vers l'avant, l'autre vers l'arrière et quand les deux bras se rejoignent au centre, fléchir les genoux.
- Balancer les deux bras à l'avant et à l'arrière.
- Laisser le tronc suivre le mouvement des bras.
- Laisser les bras relâchés.

Figure 35 CORPS

- Debout, pieds légèrement écartés, faire de petits rebondissements.
- Tout en rebondissant, pousser les mains à quelques reprises, dans ces directions : en bas, devant, de côté, en haut.
- Ne pas trop plier les jambes.

EXERCICES POUR TOUT LE CORPS

DESCRIPTIONS	RECOMMANDANTIONS
• **Marcher en laissant aller les bras librement.**	• **Ne pas trop lever les genoux au début.**

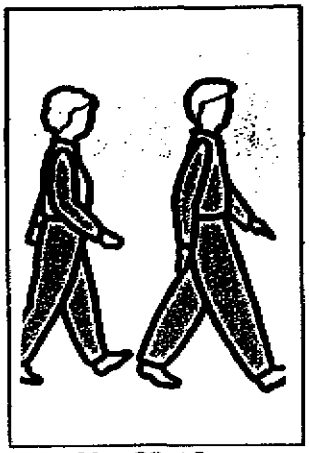


Figure 36 CORPS

• Marcher sur la pointe des pieds, bras au-dessus de la tête. • Reculer, par la suite, les bras pendants et le dos rond.	• Ne pas trop abaisser le tronc.

Figure 37 CORPS

• Marcher en se déplaçant de différentes façons : pieds tournés vers l'extérieur, pieds tournés vers l'intérieur.	• Avoir des souliers plats. • Aller à son rythme. • Ne pas forcer le mouvement

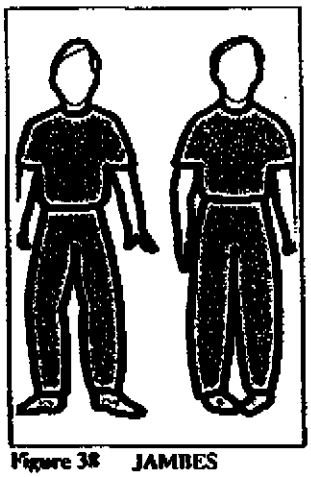


Figure 38 JAMBES

EXERCICES POUR TOUT LE CORPS

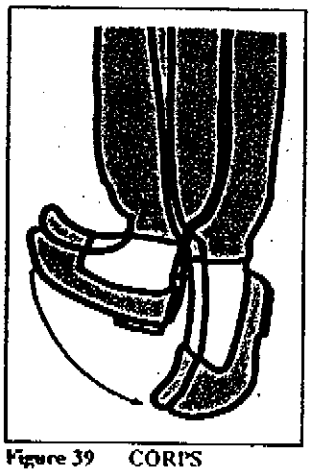
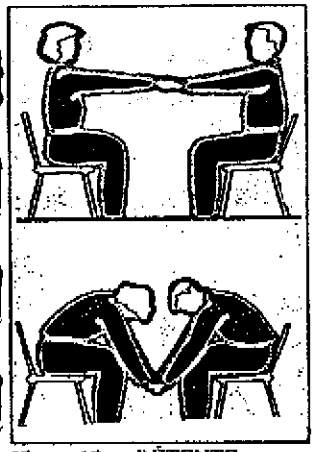
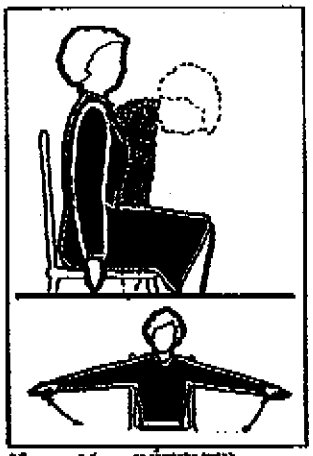


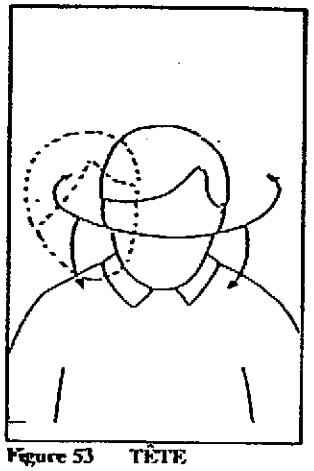
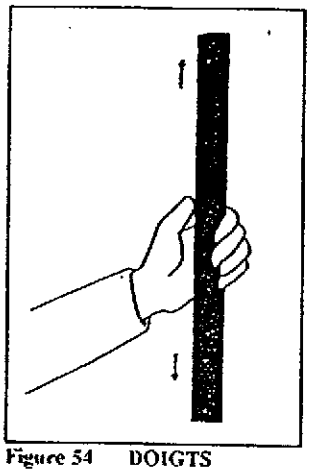
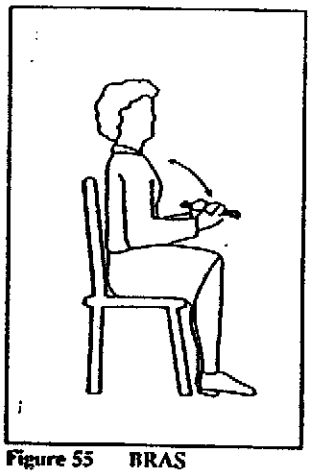
Figure 39 CORPS

DESCRIPTIONS	RECOMMANDANTIONS
• Déplacement de côté, en pivotant successivement sur les talons et les pointes des pieds.	• Avoir des souliers plats. • Étendre les bras pour un meilleur équilibre.

EXERCICES POUR LA DÉTENTE

	DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
Figure 14 DÉTENTE	• Assis, lever un bras après l'autre en étirant le côté du corps. • Alterner	• Faire le mouvement lentement, sans forcer. • Inspirer lorsque vous étirez.
 Figure 15 DÉTENTE	• Assis, face à face, mains tenues par celles de l'autre. • Fléchir ensemble le dos vers l'avant, en descendant les mains jointes vers le sol. • Dérouler le dos.	• Expirer lorsque vous descendez. • Relâcher la tête et regarder le plancher. • Garder les yeux ouverts. • Conserver les fesses sur le siège. • Attention à ceux qui font de l'hypertension, ne pas descendre trop bas.
 Figure 16 DÉTENTE	• Assis, baisser le haut du corps ainsi que la tête vers l'avant en soufflant. • Relever lentement en inspirant. • Relâcher les bras et la nuque. • Assis, élever lentement les bras de chaque côté du corps jusqu'au niveau des épaules, en inspirant et relâcher en expirant.	• Inutile de se pencher trop vers l'avant.

ROUTINE AVEC BÂTON

	DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
 Figure 53 TÊTE	• Assis ou debout, faire un demi-cercle en roulant la tête vers le bas et saluer votre compangie de droite et de gauche.	• Y aller doucement. • Penser à respirer durant l'exercice.
 Figure 54 DOIGTS	• D'une main, tenir le bâton à la verticale, avec les pouces et les doigts, monter et descendre lentement le bâton. • Alterner de main.	• Ne pas aller aux extrémités pour éviter d'échapper le bâton. • Le dos est droit et les abdominaux rentrés.
 Figure 55 BRAS	• Assis ou debout, coudes appuyés sur les hanches, ramener le bâton vers soi et redescendre.	• Ne pas crisper les épaules et forcer avec les bras. • Penser à placer son dos droit, les pieds de la largeur des épaules et débloquer les genoux.

ROUTINE AVEC BÂTON

DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
• Assis ou debout, bâton derrière la tête, déposé sur la nuque. • Lever le bâton au-dessus de la tête et le ramener sur la nuque.	• Essayer de ne pas crisper le cou. • Attention! Ne pas forcer le mouvement.

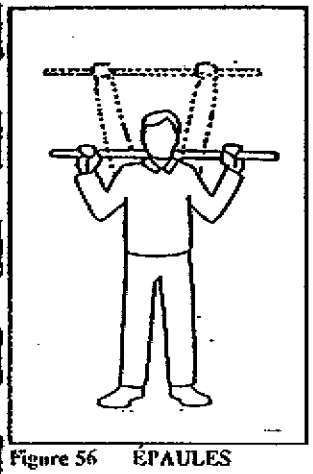


Figure 56 ÉPAULES

• Debout jambes écartées, bâton derrière le dos, tenu par les coudes légèrement fléchis. • En expirant, tourner lentement le tronc vers la droite, revenir à la position initiale. • Tourner le tronc de l'autre côté.	• Ne pas forcer le mouvement vers l'arrière. • Serrer les fesses afin de ne pas bouger les hanches. • Bien respirer et arrêter au centre après chaque mouvement.

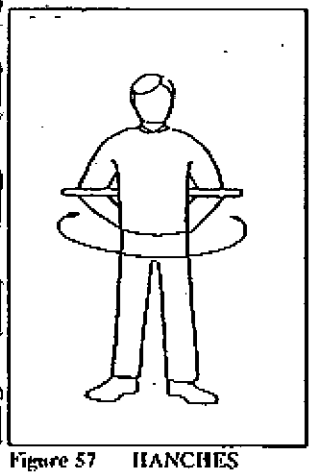


Figure 57 HANCHES

• Debout, derrière le dossier de la chaise, genoux légèrement fléchis, bras tendus au-dessus de la tête, bâton dans les mains, aller porter le bâton sur le plateau de la chaise bien étirer les bras en soufflant.	• Étirer bien les bras vers le haut, pour allonger les muscles des dorsaux. • Aller porter le plus loin vers l'avant pour étirer au maximum. • Il est important de garder les genoux légèrement fléchis et les talons au sol. • La respiration est très importante.

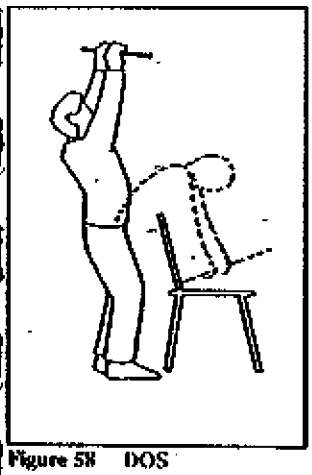
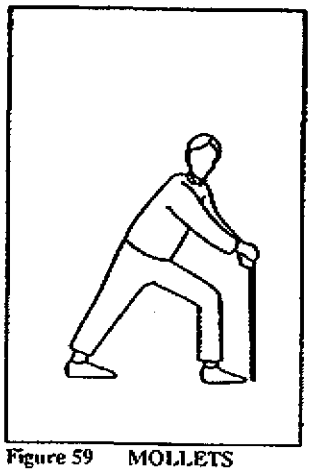
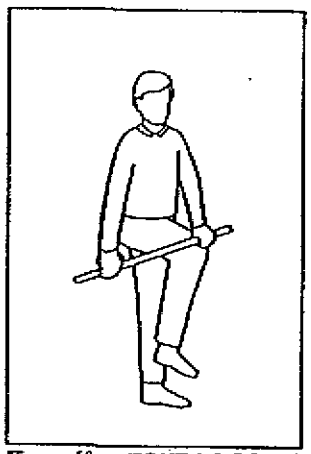
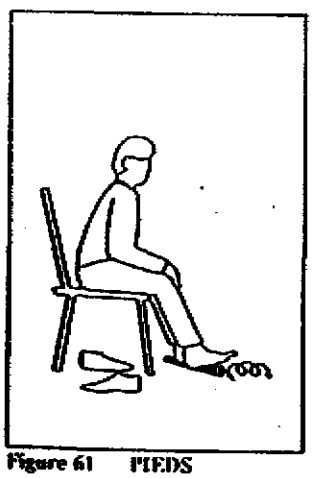
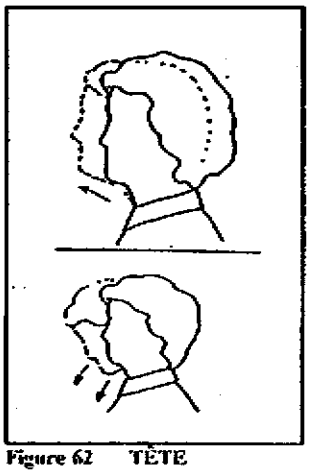
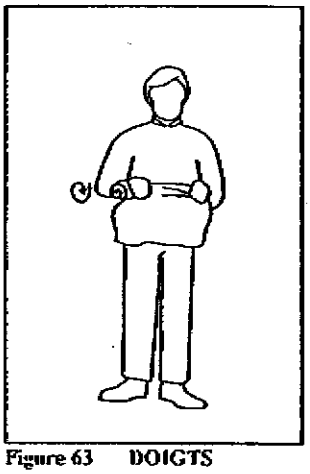
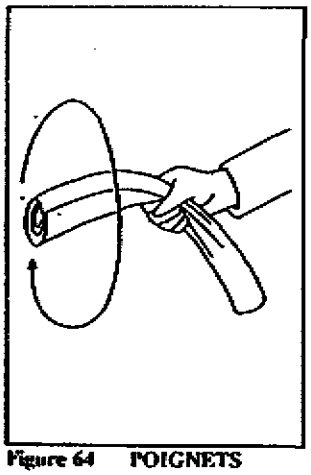


Figure 58 DOS

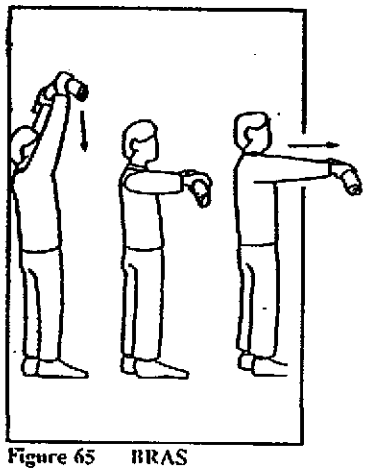
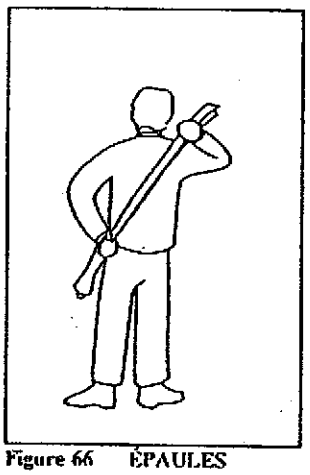
ROUTINE AVEC BÂTON

	DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
 Figure 59 MOLLETS	• Debout, un bout du bâton déposé au sol, avancer un pied vers l'avant en pliant légèrement le genou. • Conserver la jambe arrière tendue et le talon au sol quelque secondes et changer de jambe.	• Placer les pieds bien en ligne vers l'avant.
 Figure 60 TOUT LE CORPS	• Debout ou assis, bâton tenu aux extrémités, fléchir le genou et le toucher avec la main opposée. • Alterner avec l'autre genou.	• Attention à votre équilibre.
 Figure 61 PIEDS	• Assis, enlever ses souliers. • Déposer les pieds sur le bâton placé par terre devant soi. • Faire rouler le bâton en pressant légèrement sur toutes les parties du pied (talon, plante, orteils).	• Doucement.

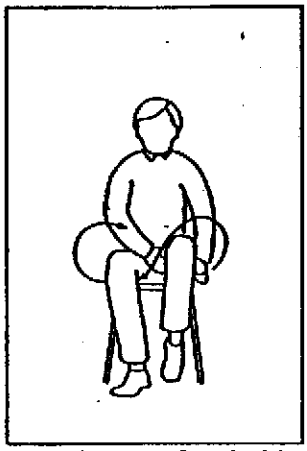
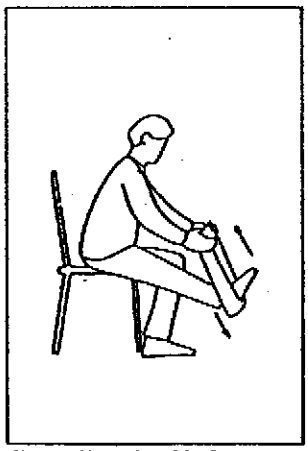
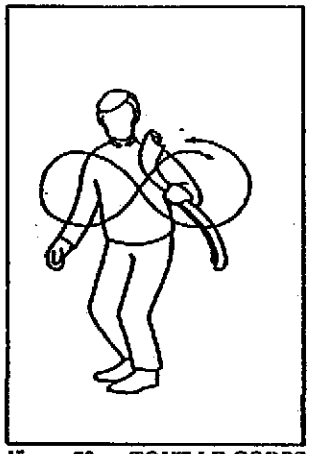
ROUTINE AVEC SERVIETTE

	DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
 Figure 62 TÊTE	• Assis ou debout, avancer le menton vers l'avant et ramener à la position de départ et baisser la tête pour faire le signe "oui" et recommencer.	• N'avancer pas les épaules. • Détendre la mâchoire. • Garder la serviette dans les mains.
 Figure 63 DOIGTS	• Debout ou assis, serviette dépliée, tenue sur la longueur. • Ramener la serviette avec les doigts pour en faire un bâton.	
 Figure 64 POIGNETS	• Debout ou assis, tenir le centre de la serviette dans une main et faites-la tourner en bougeant seulement la main. • Changer de direction et de main après quelques rotations.	• *Ne pas forcer le mouvement.* • Si on a tendance à bouger le bras, placer la main opposée près du poignet, ceci va vous aider à mieux faire le mouvement.

ROUTINE AVEC SERVIETTE

	DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
 Figure 65 BRAS	• Serviette tenue aux extrémités, allonger les bras vers le haut, revenir et allonger vers l'avant. • Recommencer.	• Relâcher les épaules.
 Figure 66 ÉPAULES	• Debout, saisir les deux extrémités de la serviette placée derrière les épaules, tirer vers le haut et ensuite tirer vers le bas. Un mouvement de va-et-vient. • Alterner	• Relâcher les épaules, la nuque. • Ne pas forcer le mouvement.
Figure 67 TAILLE	• Deux par deux, dos à dos, une seule serviette, passer la serviette à une main ou deux mains à votre partenaire en tournant le haut côté avec l'autre main.	• Ne pas bouger les hanches.

ROUTINE AVEC SERVIETTE

	DESCRIPTIONS	RECOMMANDANTIONS
 Figure 68 ABDOMINAUX	• Assis sur le bord de la chaise et appuyé au dossier, faire des huit avec le foulard en passant en-dessous et au-dessus des cuisses. • Changer de direction.	• Aller tranquillement et augmenter le rythme. • Expirer lors de l'effort. • Attention de ne pas cambrer le dos.
 Figure 69 CUISSES	• Assis, saisir la serviette aux extrémités et la placer sous le pied droit, tirer avec les bras et pousser avec le pied, tenir quelques secondes. • Alterner et varier la hauteur du pied.	• Bien appuyer le bas du dos.
 Figure 70 TOUT LE CORPS	• Debout, d'une main saisir le centre de la serviette, décrire un huit couché (∞) devant le corps avec déplacement du poids du corps à droite et à gauche en fléchissant légèrement les genoux à chaque déplacement.	

ROUTINE AVEC SERVIETTE

DESCRIPTIONS	RECOMMANDATIONS
• Debout, la serviette tenue aux extrémités, fléchir le genou et aller le toucher avec la main opposée.	• Ne pas lever le genou trop haut.

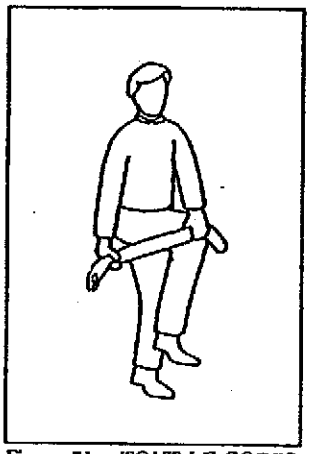


Figure 71 TOUT LE CORPS

- La serviette dans une main, aller toucher à l'épaule avec déplacement de côté.

Figure 72 TOUT LE CORPS

ROUTINE

Fig. 1

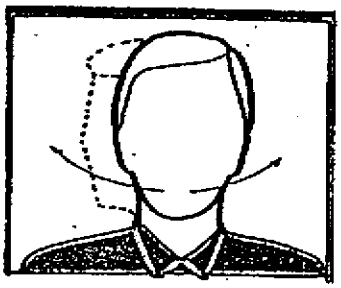


Fig. 7

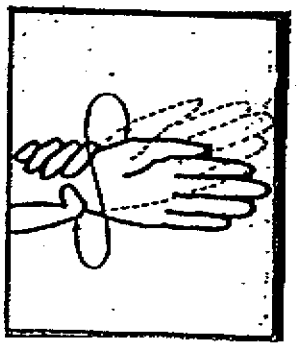


Fig. 17

Fig. 10

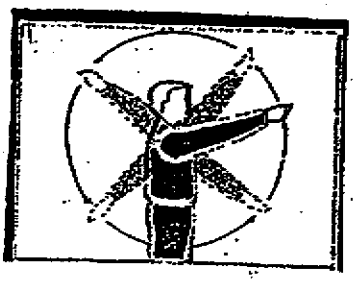


Fig. 50

Fig. 4

Fig. 16

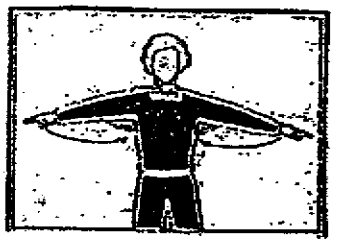


Fig. 32

ROUTINE

Fig. 3

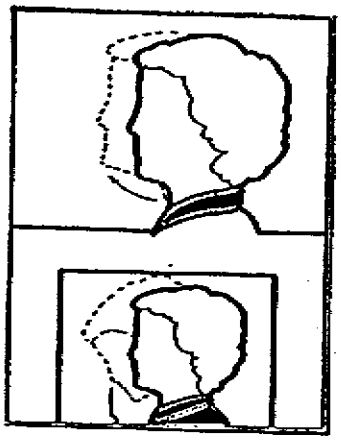


Fig. 7

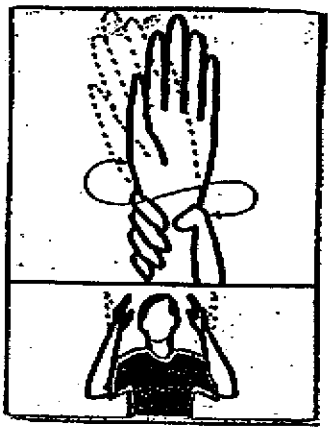


Fig. 9

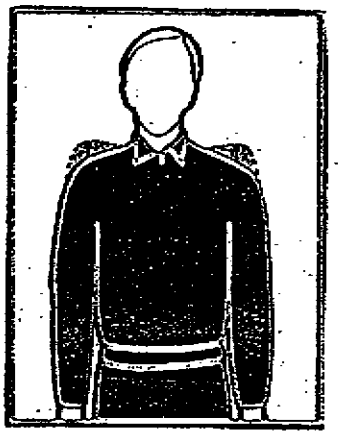


Fig. 10

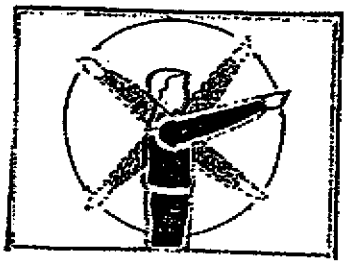


Fig. 188

Fig. 47

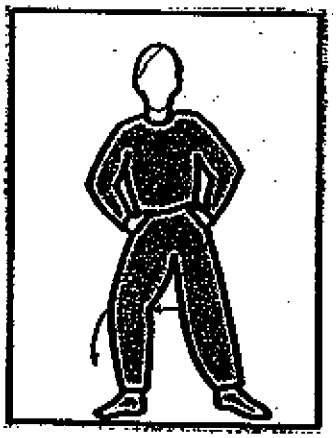


Fig. 30

Fig. 29

ROUTINE

Fig. 2

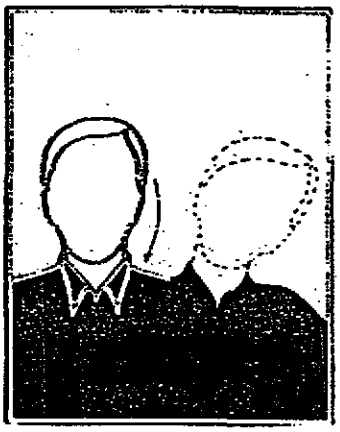


Fig. 6

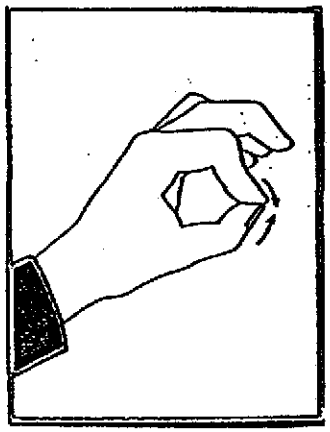


Fig. 8

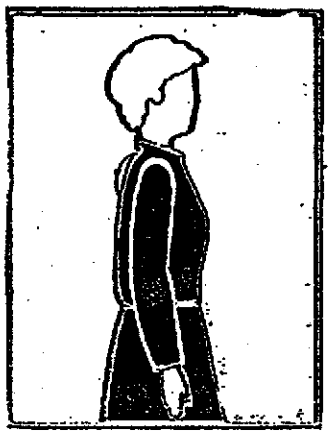


Fig. 30

Fig. 31

Fig. 38

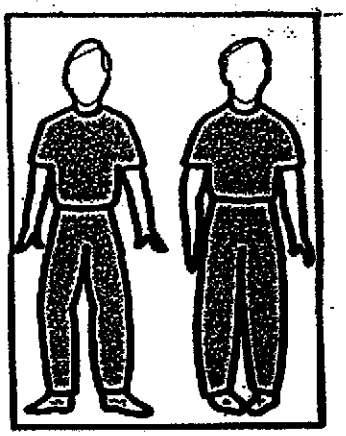


Fig. 29

Fig. 35

ROUTINE

Fig. 2

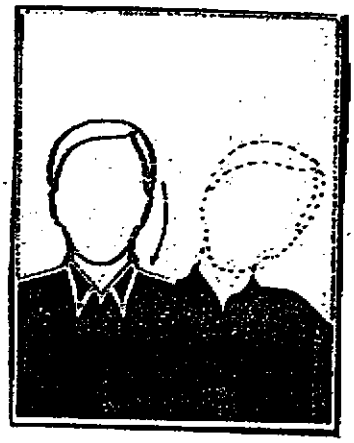


Fig. 5

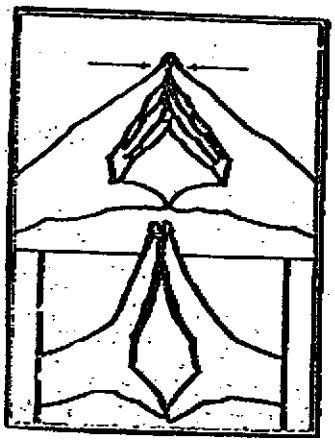


Fig. 17

Fig. 49

Fig. 48

Fig. 28

Fig. 39

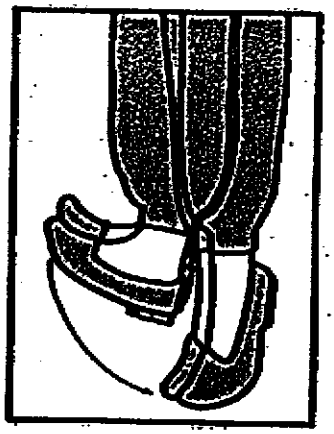


Fig. 37

ROUTINE

Fig. 2

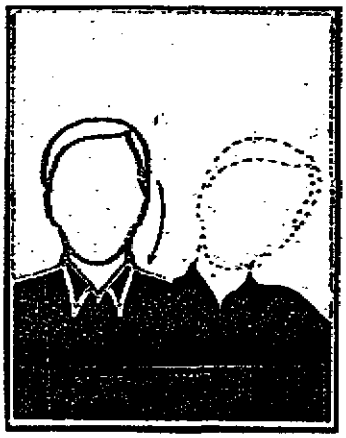


Fig. 50

Fig. 18

Fig.21

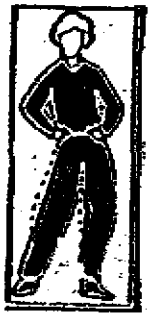


Fig. 47

Fig. 33

Fig. 34

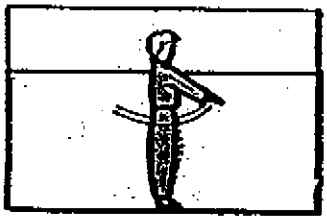


Fig. 30

Fig. 11

ROUTINE

Fig. 1

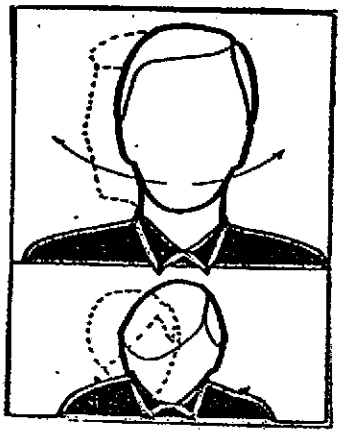


Fig. 4

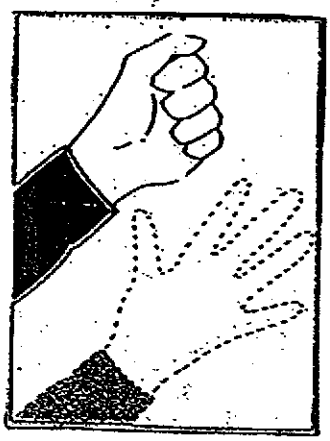


Fig. 8

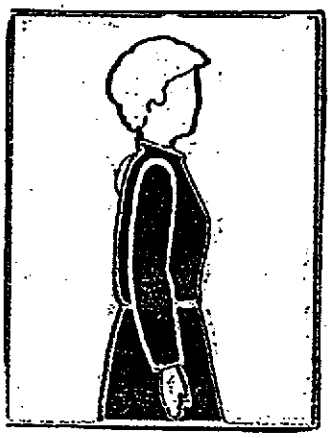


Fig. 11

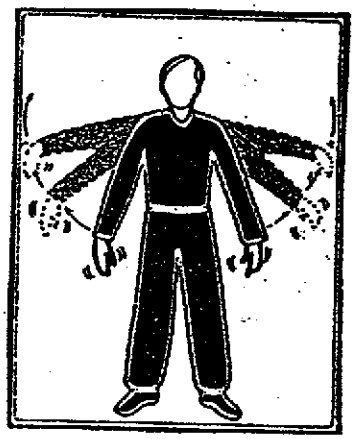


Fig. 21

Fig. 50

Fig. 38

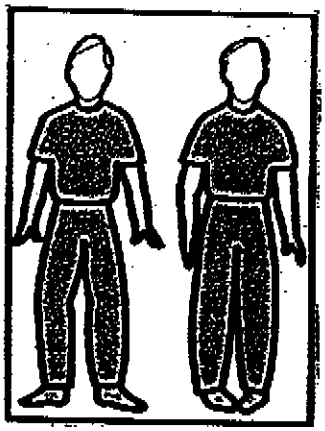
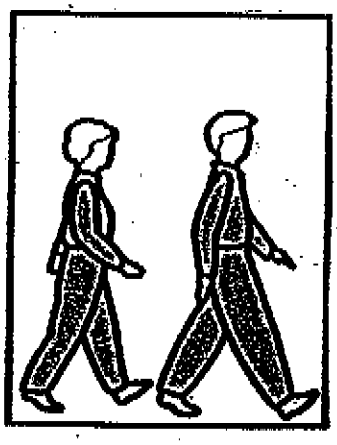


Fig. 33

Fig. 36



ROUTINE

Fig. 3

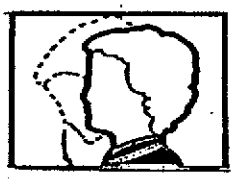


Fig. 7

Fig. 10

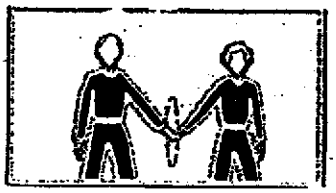


Fig. 20

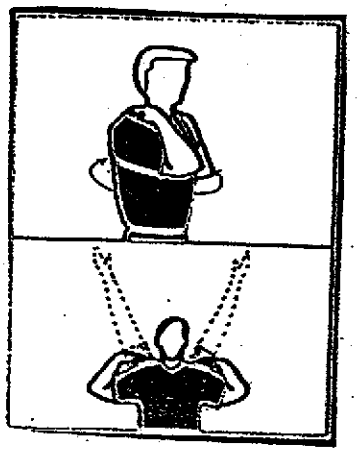


Fig. 19

Fig. 48

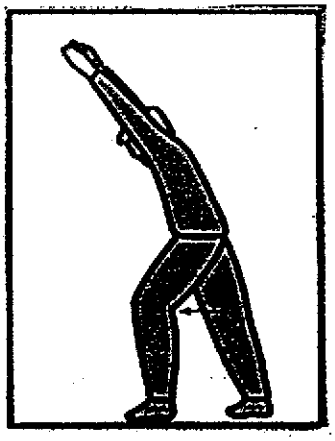


Fig. 28

Fig. 29

ROUTINE

Fig. 1

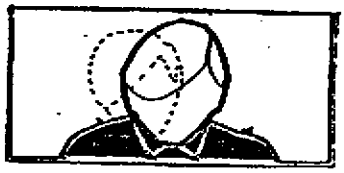


Fig. 12

Fig. 35

Fig. 37

Fig. 29

Fig. 31

Fig. 33

Fig. 50

ROUTINE

Fig. 3

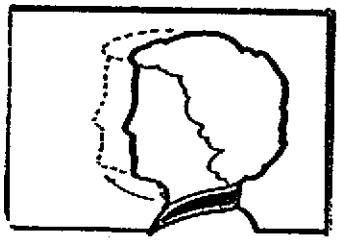


Fig. 8

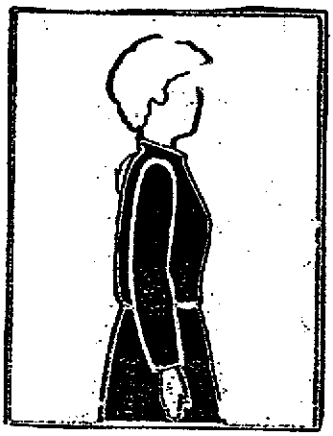


Fig. 30

Fig. 20

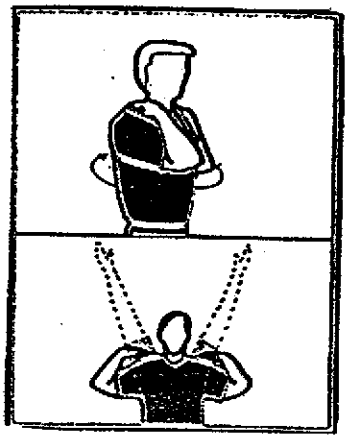


Fig. 21

Fig. 28

Fig. 29

Fig. 34 et 12

ROUTINE

Fig. 2

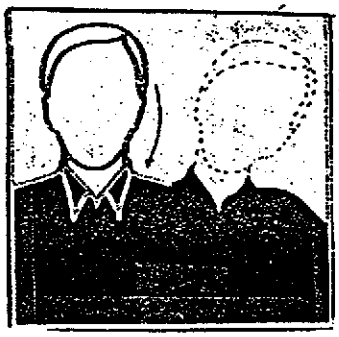


Fig. 3

Fig. 50

Fig. 6

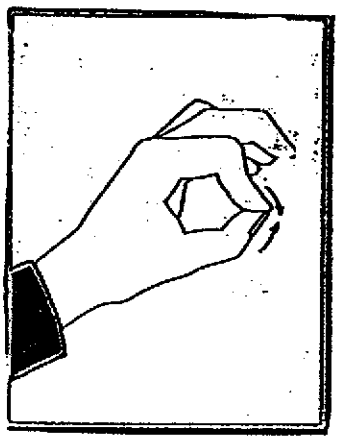


Fig. 33

Fig. 27

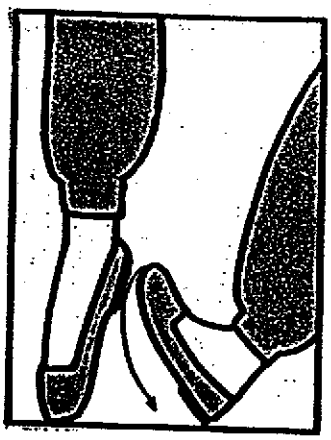


Fig. 49

Fig. 32

ROUTINE

Fig. 2

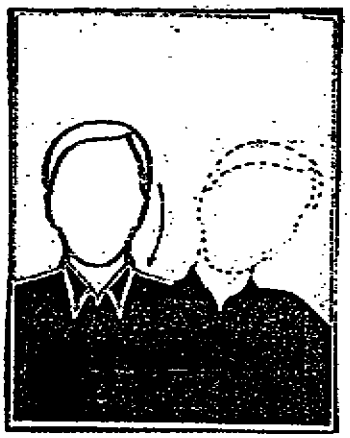


Fig. 9

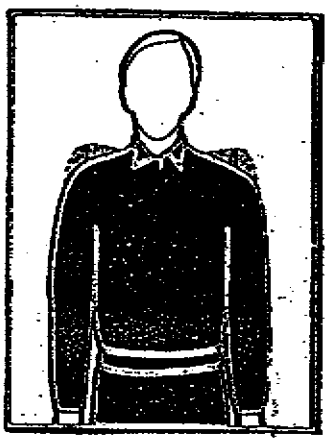


Fig. 5

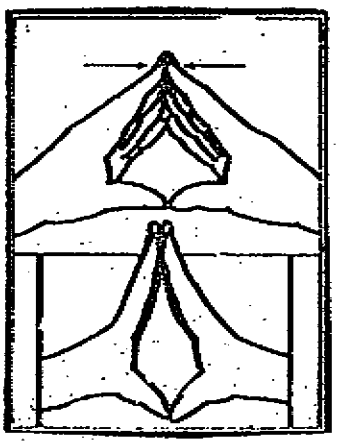


Fig. 18

Fig. 30

Fig. 21

Fig. 13

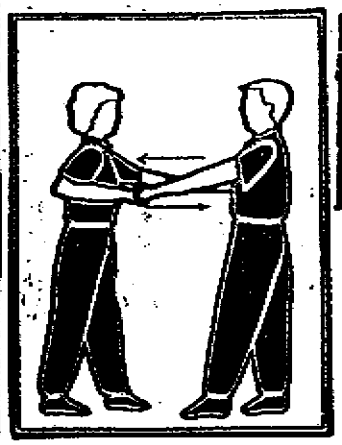


Fig. 50

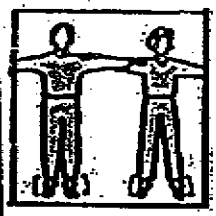


Fig. 32

ROUTINE

Fig. 2

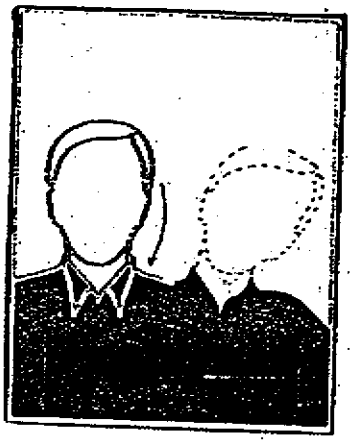


Fig. 5 et 10

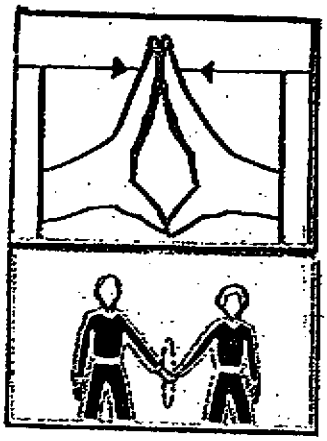


Fig. 13

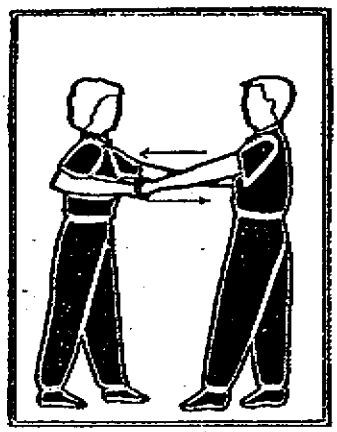


Fig. 19

Fig. 50

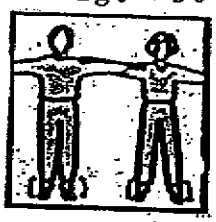


Fig. 38

Fig. 34

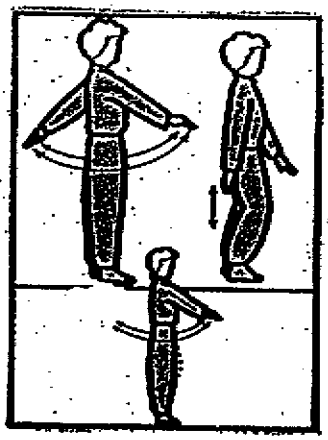
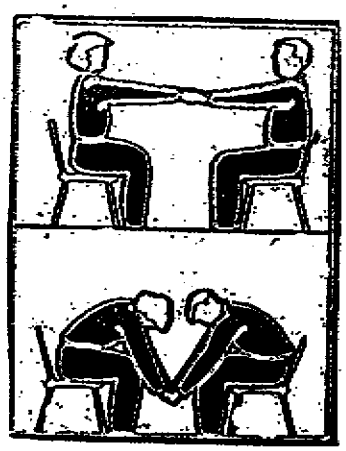


Fig. 15



ROUTINE

Fig. 3

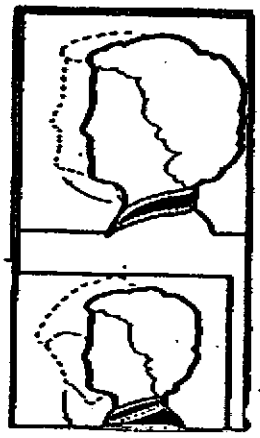


Fig. 14

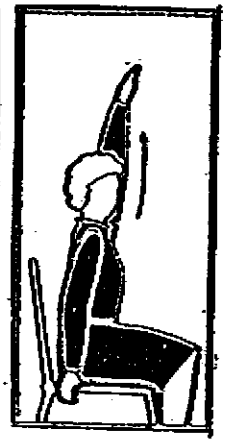


Fig. 9 et 23

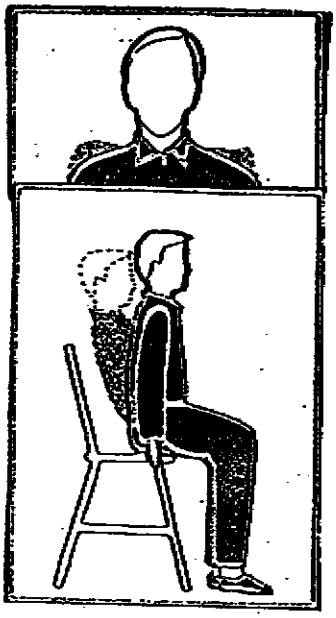


Fig. 44

Fig. 45

Fig. 43

Fig. 40

Fig. 57

Fig. 51

Fig. 16

ROUTINE

Fig. 1 et 6

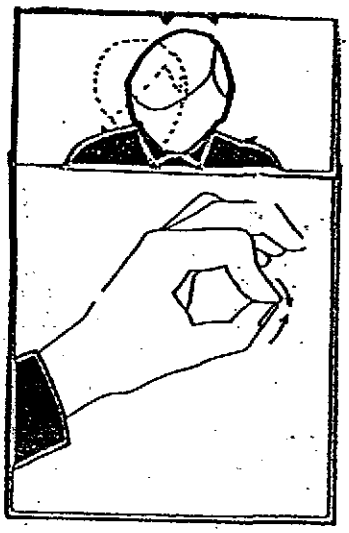


Fig. 14

Fig. 24

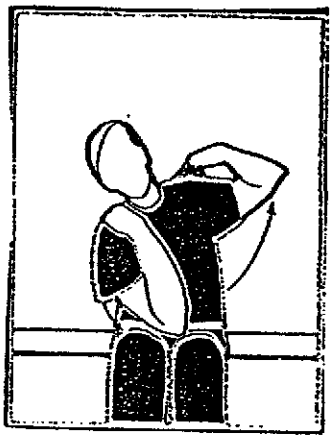


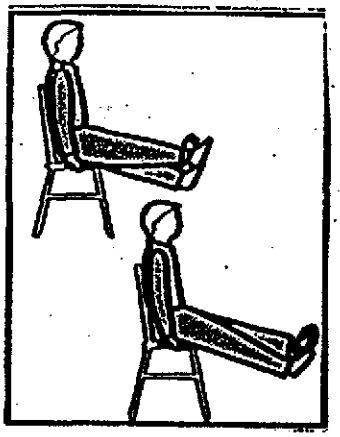
Fig. 44

Fig. 45

Fig. 43

Fig. 25

Fig. 46



ROUTINE

Fig. 1

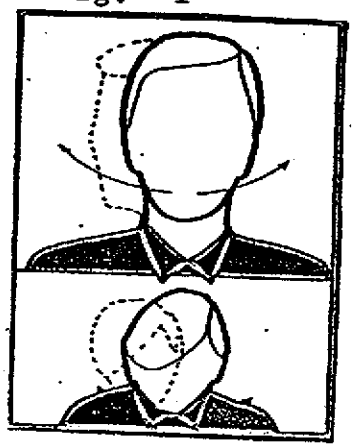


Fig. 14

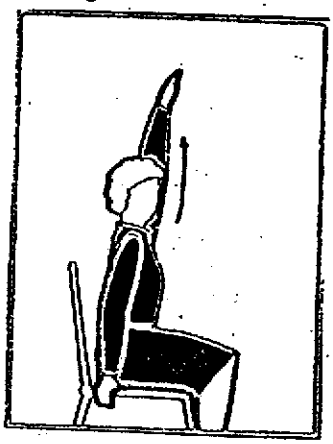


Fig. 24

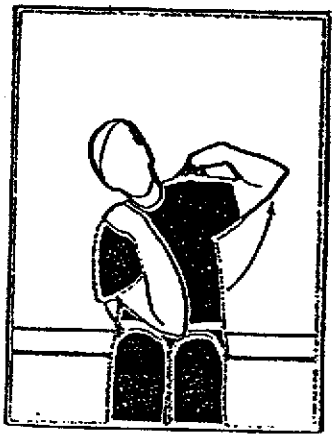


Fig. 46

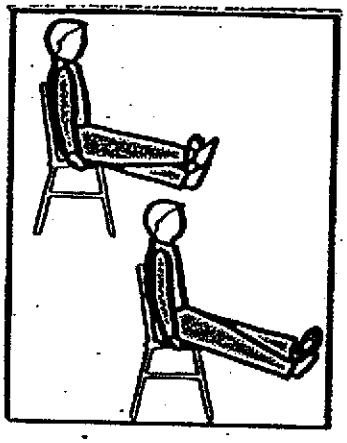


Fig. 45

Fig. 25

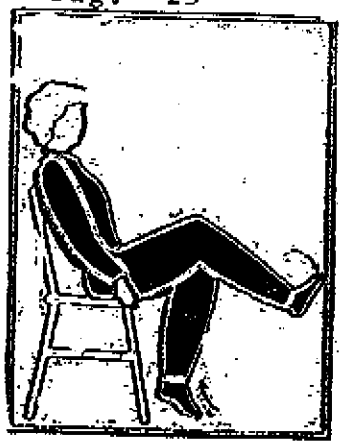


Fig. 23

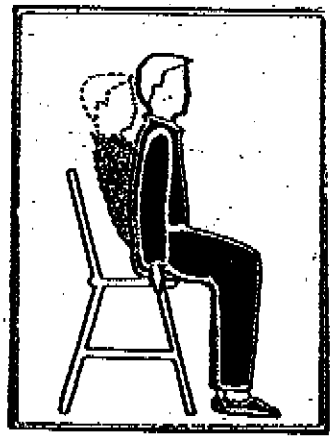
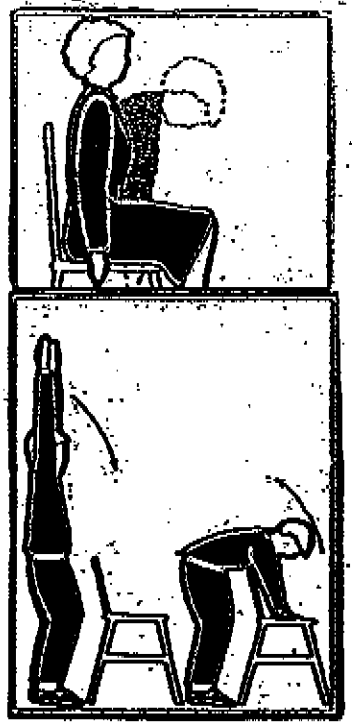


Fig. 16 et 26



ROUTINE

Fig. 62

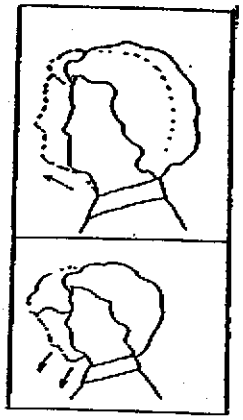


Fig. 63

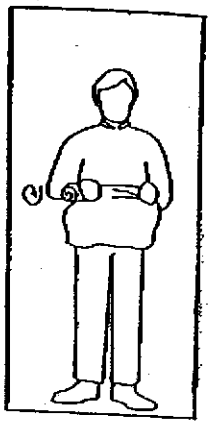


Fig. 64

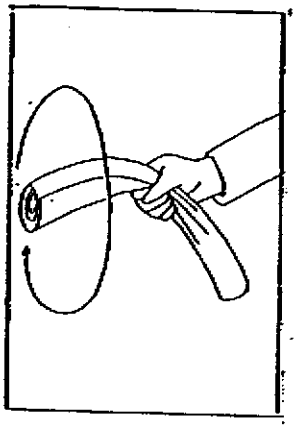


Fig. 65

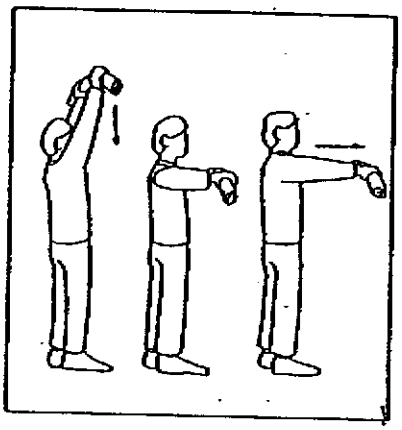


Fig. 66

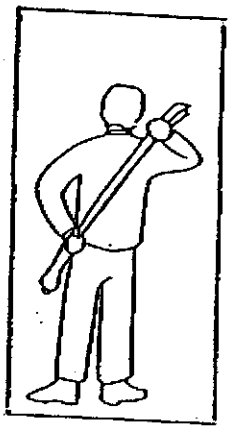


Fig. 67

Fig. 68

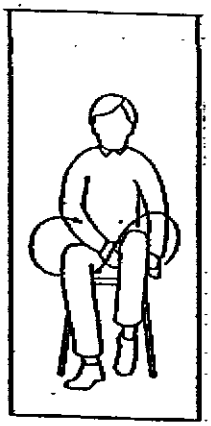


Fig. 69

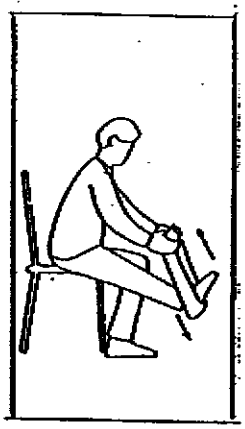


Fig. 70

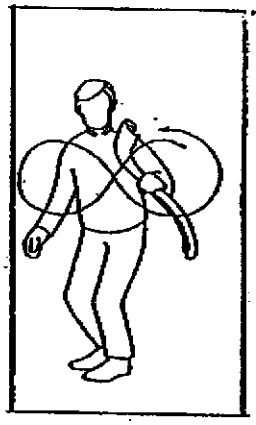


Fig. 71

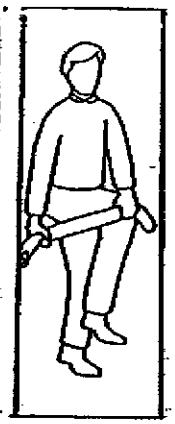


Fig. 72

ROUTINE

Fig. 53

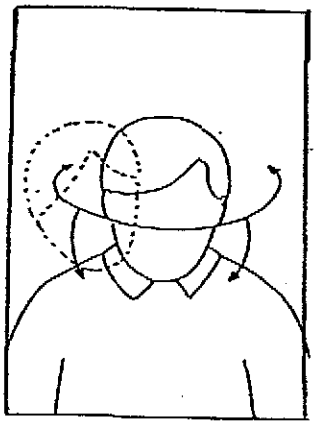


Fig. 54

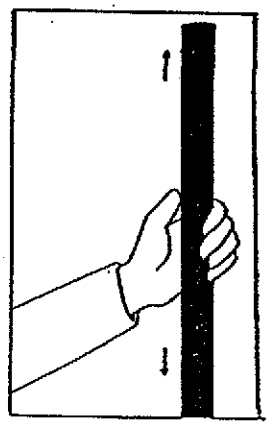


Fig. 55

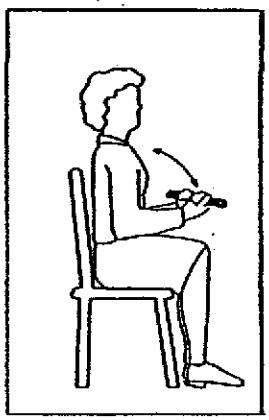


Fig. 56

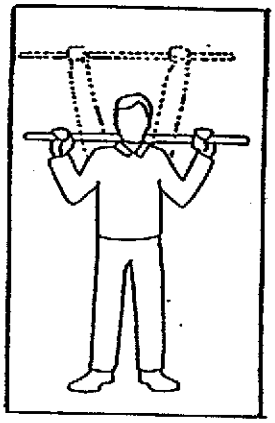


Fig. 57

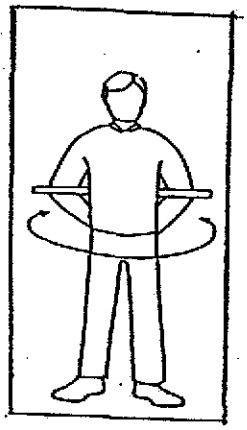


Fig. 58

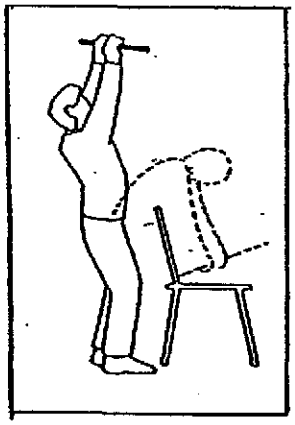


Fig. 59

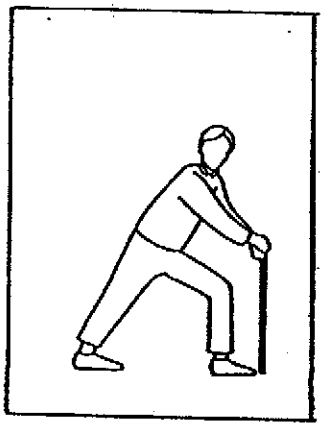


Fig. 60

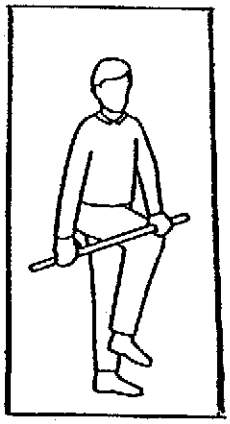
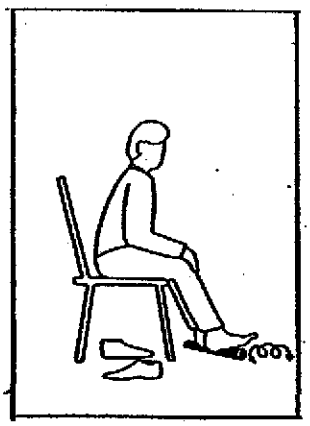


Fig. 61



DÉPARTEMENT DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE
123, boul. St-Luc
St-Jean-sur-Richelieu (Québec)
J3A 1G2

A 7658
ex.2

E-2166

Lemieux, L.

AUTEUR

Kino-Québec. Pause exercice.
"Etre actif... Pour la vie"

TITRE

A 7658
ex.2

DÉPARTEMENT DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE
123, boul. St-Luc
St-Jean-sur-Richelieu (Québec)
J3A 1G2