

## Programme d'exercices « Prenez l'air avec Viactive »

Défi Chaque Minute Compte

1



Marcher sur place en élevant les genoux et en balançant les bras. (1 à 2 minutes)

France Boucher, Dosquet

2



Lentement, exécuter des rotations des épaules vers l'avant et vers l'arrière. (5 à 15 fois)

Pascale Lemay, Saint-Apollinaire

3



Dos bien droit, pieds à la largeur des épaules, pencher le corps vers la droite en faisant glisser la main droite vers le genou droit. Répéter de l'autre côté. (5 à 15 fois).

Patrice Boucher, Saint-Agapit

4



En appui sur un poteau, soulever et abaisser lentement la jambe droite de côté. Alternier avec la jambe gauche. (5 à 15 fois)

Marie-Pier Bérubé-Caron, Saint-Flavien

5



Faire des rotations du bassin vers la droite puis vers la gauche. (5 à 15 fois)

Samantha Dostie, Conseillère Viactive,  
Carrefour des personnes âgées de  
Lotbinière

6



Genoux légèrement fléchis, balancer les bras de gauche à droite en allant toucher les genoux au passage. (1 minute)

Josianne Tardif, Sainte-Croix

7



En appui, pieds à la largeur des épaules, soulever lentement les talons et redescendre. (1 minute)

Sylvie Lemay, N-D-Sacré-Cœur d'Issoudun

8



En appui sur le dossier ou le siège d'un banc, effectuer des pompes (push up) (5 à 15 fois).

Éric Vachon, Saint-Agapit

**IMPORTANT** : Respirer normalement lors des exercices; exécuter les mouvements LENTEMENT. S'il y a inconfort, diminuer la vitesse d'exécution des mouvements, ne pas insister si la douleur persiste. Pour les exercices en position debout, prévoir un appui; porter des vêtements confortables et des souliers plats.

# 9



En appui, soulever le genou droit à 90°, faire une rotation externe et revenir. (5 à 15 fois). Répéter avec la jambe gauche.

Samuel Fortin, Laurier-Station

# 10



Mains en appui sur un banc, bras en extension, genoux à 90°, faire une légère flexion des bras puis remonter (5 à 15 fois).

Valérie Parent, Saint-Antoine-de-Tilly

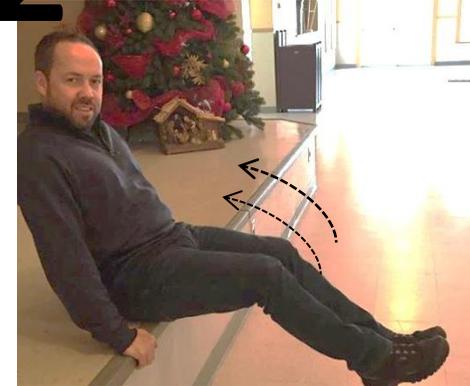
# 11



Debout, pieds à la largeur des épaules, effectuer une flexion des genoux comme pour aller s'asseoir sur un banc. Revenir à la position initiale. Les genoux ne doivent pas dépasser le bout des pieds (5 à 15 fois)

Maggie Thiboutot-Bernier, Lotbinière

# 12



Assis sur le devant d'un banc, dos en appui au dossier, mains de chaque côté du siège. Soulever les deux genoux vers la poitrine et redescendre. (5 à 15 fois)

Yvan Gingras, Saint-Gilles

# 13



Debout, bras fléchis à 90° vers l'avant, coudes collés de chaque côté du corps. Ouvrir les avant-bras vers l'extérieur le plus loin possible puis revenir à la position initiale. (5 à 15 fois)

Dany Lamontagne, Saint-Apollinaire

# 14



En appui, faire un grand pas vers l'avant avec la jambe droite. Fléchir le genou gauche vers le sol. Le genou droit ne doit pas dépasser le bout du pied (5 à 15 fois)

Claudine Bernier, Saint-Édouard

# 15



Mains en appui contre un mur. Placer un pied derrière l'autre tout en maintenant le talon arrière au sol. (Maintenir 20 à 30 secondes, alterner)

Michaël Paré, Saint-Sylvestre

# 16



Debout, pieds à la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, pencher lentement le tronc pour sentir un léger étirement des muscles du dos. Respirer normalement. Maintenir 20 et 30 secondes.

Denis Toutant, Saint-Patrice

# 17



En inspirant, soulever lentement les 2 bras, paumes des mains vers le ciel, jusqu'à la hauteur des épaules. En expirant, redescendre les bras, paumes vers le sol. (3 fois)

Gaétan Gourde, Saint-Narcisse