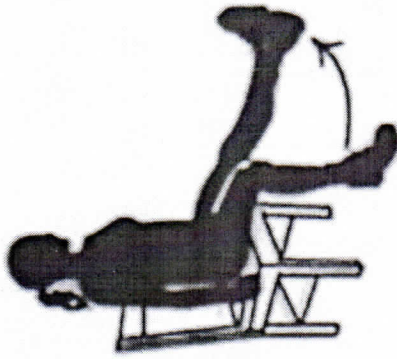
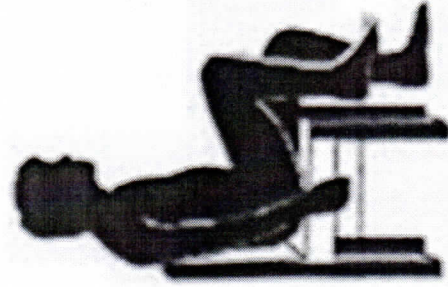


Soulever la jambe gauche droit devant soi le plus haut possible sans dépasser le siège et la maintenir lever quelques secondes avant de la redescendre. Faire la même chose avec la jambe droite.

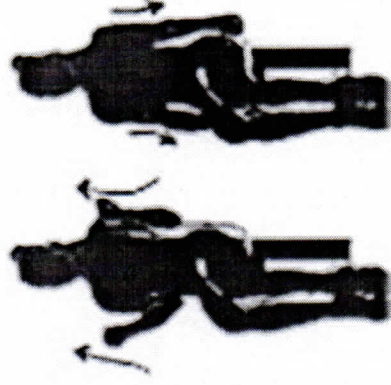


### SOULÈVEMENT DES JAMBES



### LEVÉ DU GENOU

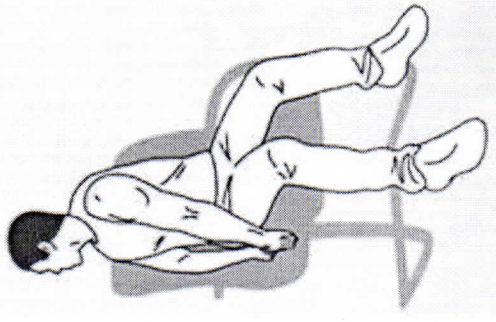
Décoller le pied droit du sol en gardant le genou plier. Maintenir quelques secondes la position avant de redescendre le pied. Faire la même chose avec le pied gauche.



### FLEXION DES AVANTS-BRAS

En s'appuyant sur le côté de la chaise ou l'appui-bras, amener les deux bras du côté droit et tourner le tronc pour les amener le plus loin possible. Maintenir la position quelques secondes.

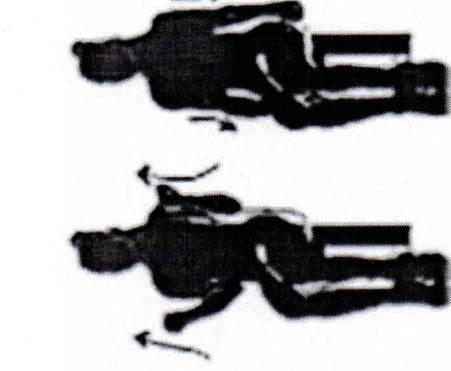
Relâcher et se redresser. Faire la même chose de l'autre côté.



### TORSION DE CÔTÉ

Laisser pendre ses bras de chaque côté, bien serré le long du corps. Plier les deux bras en même temps pour rapprocher les mains des épaules.

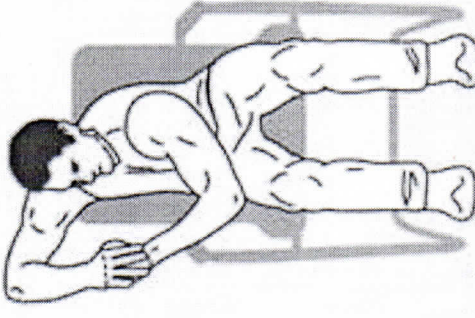
Redescendre ensuite les mains. Refaire à quelques reprises.





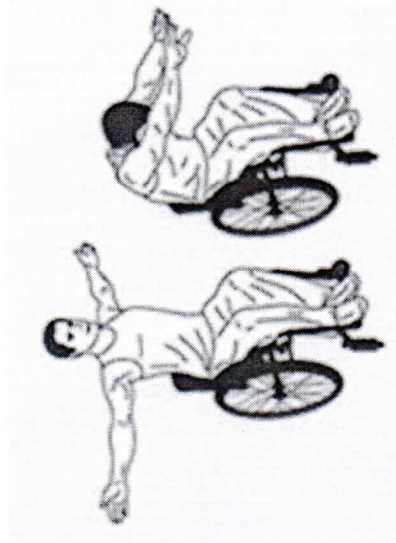
### ÉTIREMENT DES LOMBAIRES ASSIS

Placer la main droite au repos du côté droit.. Étirer ensuite le bras gauche au dessus de la tête en se penchant légèrement vers la droite. Maintenir quelques secondes. Redescendre le bras et inverser la position.



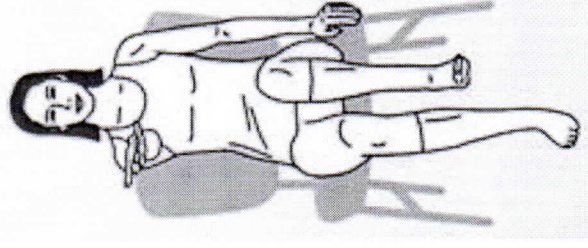
### TORSION GENOU-ÉPAULE

Joindre les mains devant soi à la hauteur de la poitrine. Tourner le bassin pour pouvoir toucher le genou droit avec le coude gauche. Inverser ensuite les côtés. Refaire à quelques reprises.



### PLONGEON

Étendre les bras en croix avant de les ramener droit devant soi en penchant la tête entre eux. Faire à quelques reprises.



### LEVER ET ÉTIRER

Étirer le bras droit devant soi et lever la jambe inverse (gauche) en la laissant pliée. Maintenir quelques secondes avant d'inverser la position.



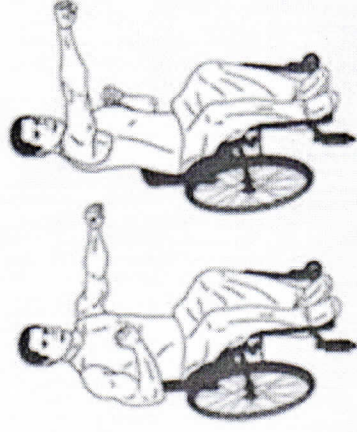
Placer vos poings serrés, coudes pliés, devant votre visage.

Déplier le bras gauche pour donner un coup au dessus de votre tête et reprendre la position initiale. Faire la même chose avec l'autre bras. Alternner ainsi les coups à quelques reprises.



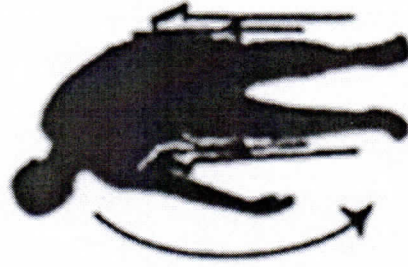
### COUPS EN HAUTEUR

Coudes pliés, placer vos poings fermés de chaque côté de votre torse. Déplier le bras gauche pour donner un coup devant vous et reprendre la position initiale. Faire la même chose avec l'autre bras. Alternner ainsi les coups à quelques reprises.



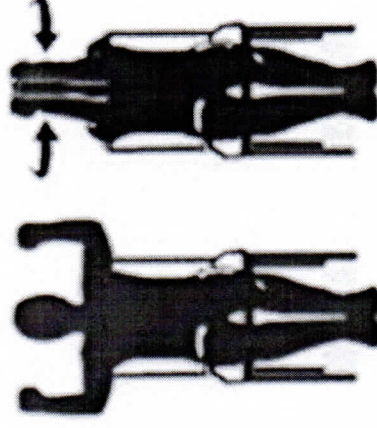
### COUPS DEVANT

Laisser pendre les bras de chaque côté de la chaise. Se pencher vers la droite pour descendre le bras le plus bas possible avant de remonter. Faire la même chose de l'autre côté. Alternner les côtés et faire l'exercice à quelques reprises.

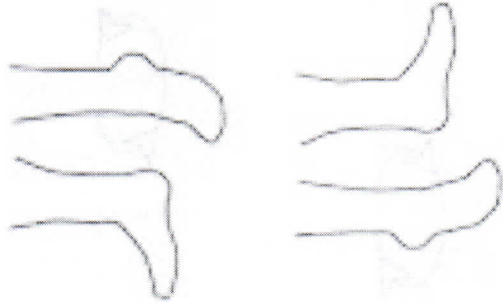


### ÉTIREMENT DE CÔTÉ

Étendre les bras en croix et plier les coudes à 90°, poings vers le haut. En gardant les coudes pliés, amener les bras devant soi pour qu'il se touche et les ramener ensuite sur les côtés. Refaire à quelques reprises.

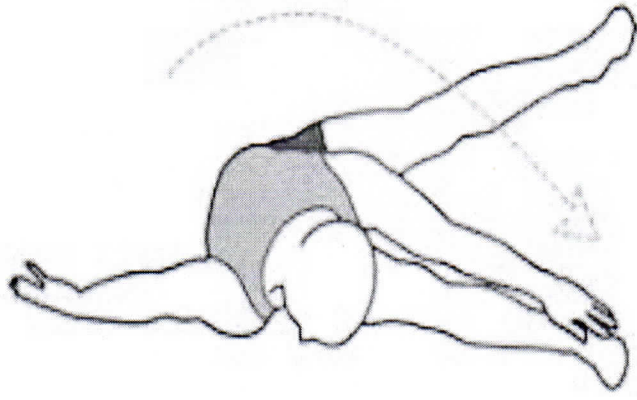


### PLIÉ, ÉCARTÉ



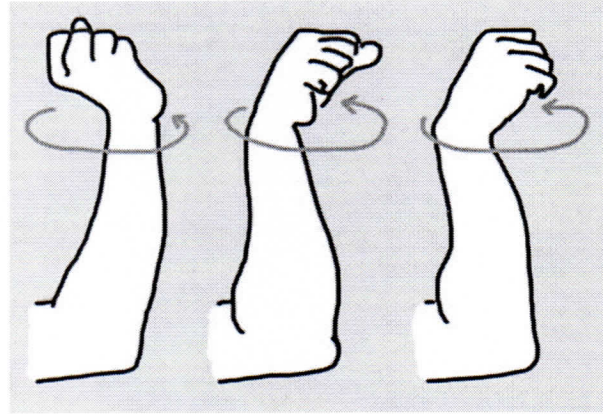
Faire tourner les chevilles l'une après l'autre, d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans le sens inverse.

### ROTATION DES CHEVILLES



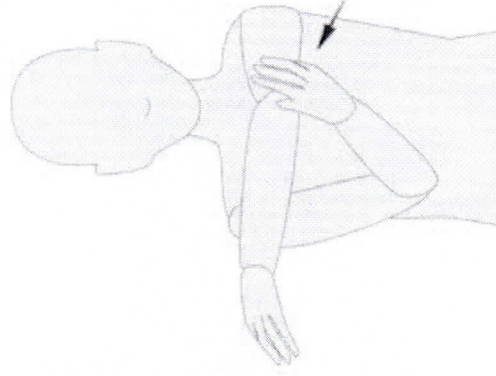
Mettre les bras en croix, se plier pour qu'un bras touche la jambe inverse. Refaire avec l'autre côté.

### CROISER ET PLIER



Fermer le poing et faire tourner le poignet dans le sens des aiguilles d'une montre et faire ensuite l'inverse. Refaire avec l'autre poignet.

### ROTATION DES POIGNETS



Approcher le bras gauche de son cou. Avec le bras droit, appuyez légèrement sur le coude gauche. Maintenir quelques seconde avant de faire de même en inversant les bras.

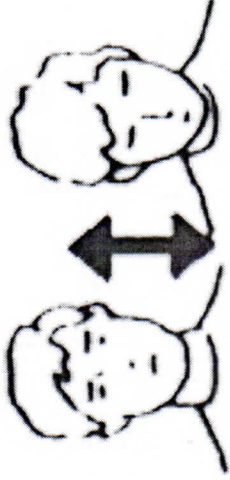
### ÉTIREMENT DES ÉPAULES





Monter et descendre les épaules comme pour dire «JE NE SAIS PAS». Le faire à quelques reprises.

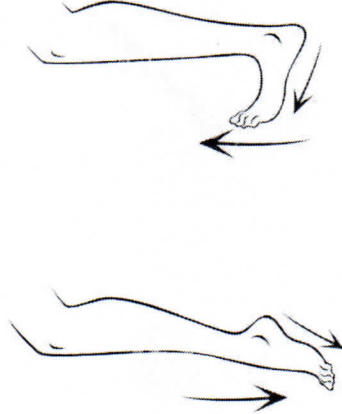
## ON NE SAIT PAS TROP



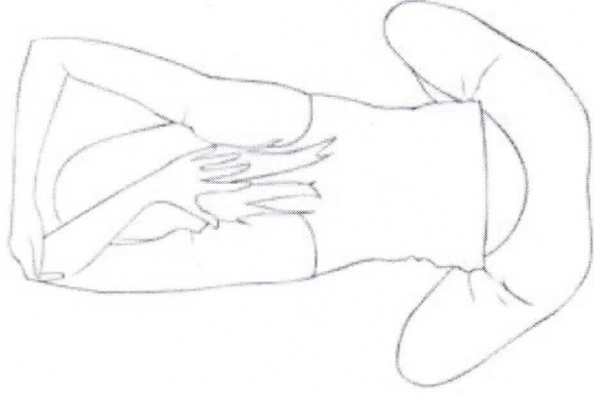
Hocher la tête lentement de haut en bas comme pour dire oui.

## ON EST D'ACCORD

Assis ou debout, lever votre pied gauche pour qu'il soit légèrement au dessus du sol. Lever les orteils avant de les pointer vers le bas. Le faire à quelques reprises avant de déposer le pied au sol et de recommencer avec le pied droit.

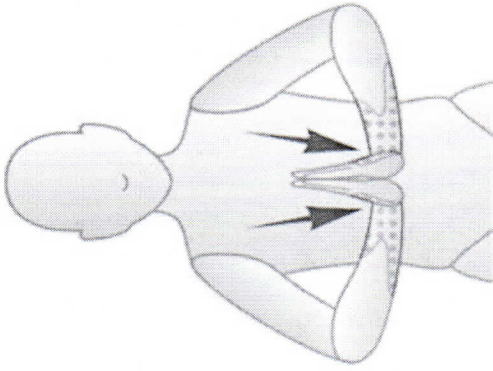


## FLEXION DU PIED



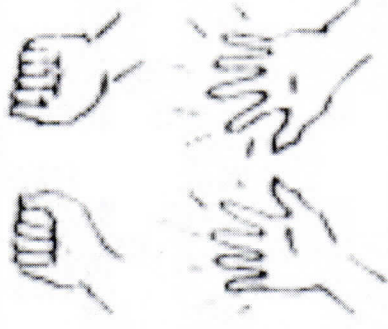
Lever le bras gauche et le plier de façon à ce que la main soit dans le dos. Avec la main droite, allez faire une légère pression sur le coude gauche et maintenir la position quelques secondes. Faire de même en inversant les bras.

## QUAND LE DOS NOUS PIQUE...



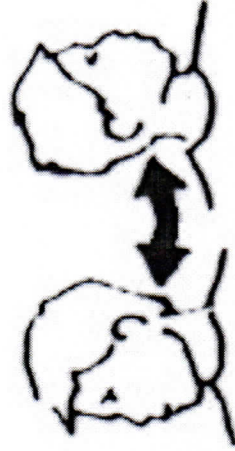
### S'IL-VOUS-PLAIT

Devant votre torse, les coudes à environ 90°, appuyer vos paumes de mains l'une contre l'autre. Tenter de descendre vos mains sans déplier les coudes et sans douleur.



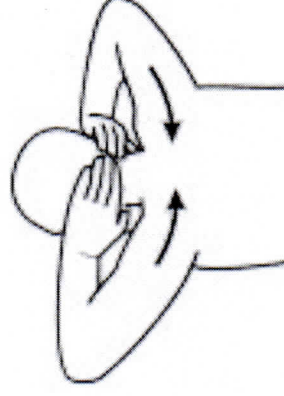
Fermer les poings en serrant les doigts. Ensuite, étirer les doigts au maximum avant de recommencer.

### LES DOIGTS MAGIQUES



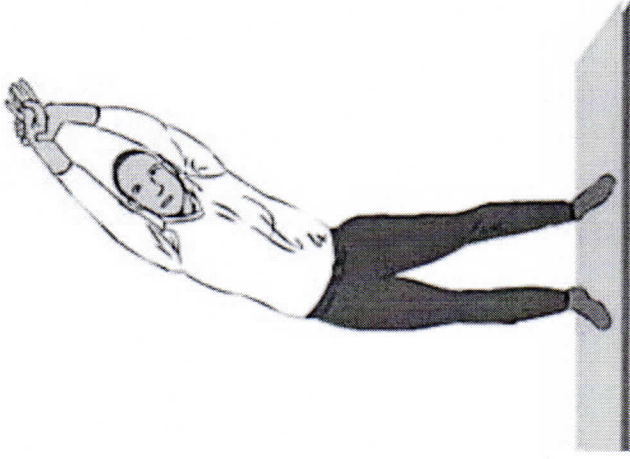
Secouer la tête lentement de gauche à droite comme pour dire non.

Mettre les deux mains derrière la tête. Tourner légèrement et sans douleur vers la droite et ensuite vers la gauche à quelques reprises. Redescendre les bras.



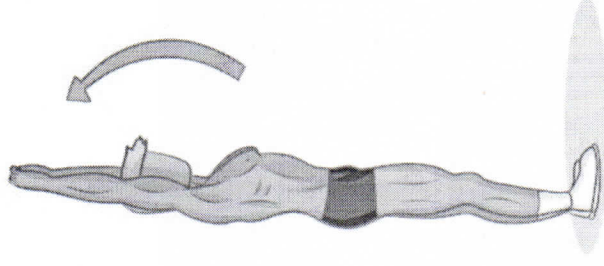
### ON EST EN DÉSACCORD

### ON RELAXE



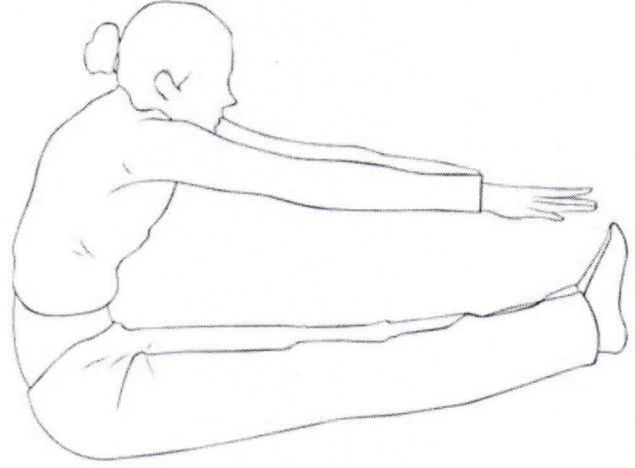
Mettre les bras en pointe, les lever et se pencher légèrement vers un côté puis l'autre.

### DEMI-LUNE

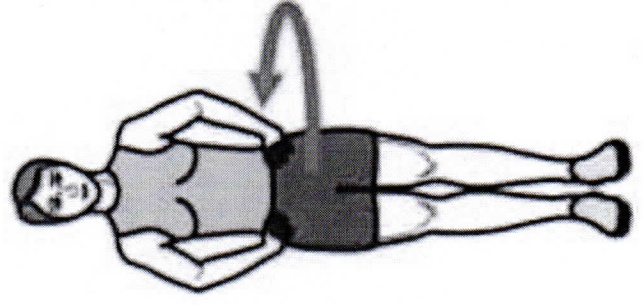


Étirer les bras le plus haut possible comme si l'on voulait toucher le ciel.

### TOUCHER LE CIEL



### TOUCHER LE SOL



### HULA-HOOP

Mettre les mains sur les hanches et faire des rotations du bassin d'un sens puis l'autre.