

## FADOQ • En mouvement • Pelleter



Pieds écartés, genoux fléchis, pelle près du pied, mains ouvertes à la largeur des épaules, prenez une pelletée.



Levez la charge près du corps, poids sur la jambe qui est à l'opposé de la pelle.



Jetez la neige sans faire de rotation de la taille.

## TRUCS DE MISE EN FORME

Pour chaque partie du corps, il existe des dizaines d'exercices qui vous conviennent. Consultez la collection FADOQ - En mouvement, une série de cahiers d'exercices illustrés dans laquelle vous trouverez des exercices efficaces.

**Volume 1 - 5 \$**

**Volume 2 - 6 \$**

**MARCHE, volume 3 - 4,75 \$**

**Volumes 1, 2 et 3 - 13 \$**

Tous nos prix incluent les taxes et le transport.

Pour se procurer FADOQ - En mouvement, libellez un chèque à l'ordre de la FADOQ en mentionnant quels items vous désirez et la quantité requise. Postez à FADOQ, 4545, Pierre-De Coubertin, C.P. 1000, succ M, Montréal, QC H1V 3R2. Vous pouvez également effectuer votre paiement par carte de crédit en téléphonant à la FADOQ au 514 252-3017.

## FADOQ • En mouvement • Marche d'exercice



Levez puis descendez les talons.



Levez les jambes. Pour augmenter le degré de difficulté, placez un poids entre les jambes.



Dans un saut, changez les pieds de place l'un avec l'autre.

## TRUCS DE MISE EN FORME

Pour chaque partie du corps, il existe des dizaines d'exercices qui vous conviennent. Consultez la collection FADOQ - En mouvement, une série de cahiers d'exercices illustrés dans laquelle vous trouverez des exercices efficaces.

**Volume 1 - 5 \$**

**Volume 2 - 6 \$**

**MARCHE, volume 3 - 4,75 \$**

**Volumes 1, 2 et 3 - 13 \$**

Tous nos prix incluent les taxes et le transport.

Pour se procurer FADOQ - En mouvement, libellez un chèque à l'ordre de la FADOQ en mentionnant quels items vous désirez et la quantité requise. Postez à FADOQ, 4545, Pierre-De Coubertin, C.P. 1000, succ M, Montréal, QC H1V 3R2. Vous pouvez également effectuer votre paiement par carte de crédit en téléphonant à la FADOQ au 514 252-3017.

## FADOQ • En mouvement • Les poignées d'amour



Pouces orientés vers le bas, pliez les bras sans bouger les coudes.



Faites des battements de jambe de façon à toucher le mur avec le pied.



Penchez le tronc à gauche puis à droite sans bouger les hanches.

## TRUCS DE MISE EN FORME

Pour chaque partie du corps, il existe des dizaines d'exercices qui vous conviennent. Consultez la collection FADOQ - En mouvement, une série de cahiers d'exercices illustrés dans laquelle vous trouverez des exercices efficaces.

**Volume 1 - 5 \$**

**Volume 2 - 6 \$**

**MARCHE, volume 3 - 4,75 \$**

**Volumes 1, 2 et 3 - 13 \$**

Tous nos prix incluent les taxes et le transport.

Pour se procurer FADOQ - En mouvement, libellez un chèque à l'ordre de la FADOQ en mentionnant quels items vous désirez et la quantité requise. Postez à FADOQ, 4545, Pierre-De Coubertin, C.P. 1000, succ M, Montréal, QC H1V 3R2. Vous pouvez également effectuer votre paiement par carte de crédit en téléphonant à la FADOQ au 514 252-3017.

## FADOQ • En mouvement • Les abdominaux



Le berceau. Balancez-vous vers l'arrière en soulevant les genoux. Tenez les genoux avec les mains.



Penchez le tronc sur le côté en gardant les fesses sur la chaise. Conservez cette position, puis redressez-vous.



limitez le mouvement du rameur. Penchez-vous vers l'avant en étirant bien les bras, puis allez déposer le dos contre le dossier de la chaise en pliant les bras.

## TRUCS DE MISE EN FORME

Pour chaque partie du corps, il existe des dizaines d'exercices qui vous conviennent. Consultez la collection FADOQ - En mouvement, une série de cahiers d'exercices illustrés dans laquelle vous trouverez des exercices efficaces.

**Volume 1 - 5 \$**

**Volume 2 - 6 \$**

**MARCHE, volume 3 - 4,75 \$**

**Volumes 1, 2 et 3 - 13 \$**

Tous nos prix incluent les taxes et le transport.

Pour se procurer FADOQ - En mouvement, libellez un chèque à l'ordre de la FADOQ en mentionnant quels items vous désirez et la quantité requise. Postez à FADOQ, 4545, Pierre-De Coubertin, C.P. 1000, succ M, Montréal, QC H1V 3R2. Vous pouvez également effectuer votre paiement par carte de crédit en téléphonant à la FADOQ au 514 252-3017.

## FADOQ • En mouvement • Jardiner



Allongez-vous en gardant le poids du corps sur les mains puis rasseyez-vous sur les talons.



Asseyez-vous à gauche puis à droite des pieds. Pour augmenter le degré de difficulté, gardez les bras en l'air.



Poussez lentement le bassin vers l'avant.

## TRUCS DE MISE EN FORME

Pour chaque partie du corps, il existe des dizaines d'exercices qui vous conviennent. Consultez la collection FADOQ - En mouvement, une série de cahiers d'exercices illustrés dans laquelle vous trouverez des exercices efficaces.

**Volume 1 - 5 \$**

**Volume 2 - 6 \$**

**MARCHE, volume 3 - 4,75 \$**

**Volumes 1, 2 et 3 - 13 \$**

Tous nos prix incluent les taxes et le transport.

Pour se procurer FADOQ - En mouvement, libellez un chèque à l'ordre de la FADOQ en mentionnant quels items vous désirez et la quantité requise. Postez à FADOQ, 4545, Pierre-De Coubertin, C.P. 1000, succ M, Montréal, QC H1V 3R2. Vous pouvez également effectuer votre paiement par carte de crédit en téléphonant à la FADOQ au 514 252-3017.

## FADOQ • En mouvement • Vélo



Penchez le tronc vers l'avant. Gardez les genoux légèrement fléchis et orientés vers le plafond. Maintenez quelques secondes puis redressez-vous.



Pointez les pieds puis forcez pour amener les orteils vers vous.



Jambes ouvertes un peu plus large que les épaules, accroupissez-vous en poussant les genoux vers l'extérieur.

## TRUCS DE MISE EN FORME

Pour chaque partie du corps, il existe des dizaines d'exercices qui vous conviennent. Consultez la collection FADOQ - En mouvement, une série de cahiers d'exercices illustrés dans laquelle vous trouverez des exercices efficaces.

**Volume 1 - 5 \$**

**Volume 2 - 6 \$**

**MARCHE, volume 3 - 4,75 \$**

**Volumes 1, 2 et 3 - 13 \$**

Tous nos prix incluent les taxes et le transport.

Pour se procurer FADOQ - En mouvement, libellez un chèque à l'ordre de la FADOQ en mentionnant quels items vous désirez et la quantité requise. Postez à FADOQ, 4545, Pierre-De Coubertin, C.P. 1000, succ M, Montréal, QC H1V 3R2. Vous pouvez également effectuer votre paiement par carte de crédit en téléphonant à la FADOQ au 514 252-3017.

## FADOQ • En mouvement • Vélo



Mains jointes, levez lentement les bras.



Tirez sur le coude avec la main opposée.



Sans bouger les hanches, penchez-vous d'un côté, revenez au centre. Reprenez de l'autre côté.

## TRUCS DE MISE EN FORME

Pour chaque partie du corps, il existe des dizaines d'exercices qui vous conviennent. Consultez la collection FADOQ - En mouvement, une série de cahiers d'exercices illustrés dans laquelle vous trouverez des exercices efficaces.

**Volume 1 - 5 \$**

**Volume 2 - 6 \$**

**MARCHE, volume 3 - 4,75 \$**

**Volumes 1, 2 et 3 - 13 \$**

Tous nos prix incluent les taxes et le transport.

Pour se procurer FADOQ - En mouvement, libellez un chèque à l'ordre de la FADOQ en mentionnant quels items vous désirez et la quantité requise. Postez à FADOQ, 4545, Pierre-De Coubertin, C.P. 1000, succ M, Montréal, QC H1V 3R2. Vous pouvez également effectuer votre paiement par carte de crédit en téléphonant à la FADOQ au 514 252-3017.

## FADOQ • En mouvement • Souplesse



Penchez le tronc en levant les bras le plus possible.



Levez le haut du corps. Gardez la tête entre les bras.



Faites une légère pression sur les genoux.

## TRUCS DE MISE EN FORME

Pour chaque partie du corps, il existe des dizaines d'exercices qui vous conviennent. Consultez la collection FADOQ - En mouvement, une série de cahiers d'exercices illustrés dans laquelle vous trouverez des exercices efficaces.

**Volume 1 - 5 \$**

**Volume 2 - 6 \$**

**MARCHE, volume 3 - 4,75 \$**

**Volumes 1, 2 et 3 - 13 \$**

Tous nos prix incluent les taxes et le transport.

Pour se procurer FADOQ - En mouvement, libellez un chèque à l'ordre de la FADOQ en mentionnant quels items vous désirez et la quantité requise. Postez à FADOQ, 4545, Pierre-De Coubertin, C.P. 1000, succ M, Montréal, QC H1V 3R2. Vous pouvez également effectuer votre paiement par carte de crédit en téléphonant à la FADOQ au 514 252-3017.

## FADOQ • En mouvement • La rentrée



Sautez à la corde à danser, avec ou sans corde à danser.



Sautez à la marelle imaginaire, tournez, puis revenez sur votre marelle.



Amusez-vous à dribbler d'une main, de l'autre, de l'une à l'autre ...

## TRUCS DE MISE EN FORME

Pour chaque partie du corps, il existe des dizaines d'exercices qui vous conviennent. Consultez la collection FADOQ - En mouvement, une série de cahiers d'exercices illustrés dans laquelle vous trouverez des exercices efficaces.

**Volume 1 - 5 \$**

**Volume 2 - 6 \$**

**MARCHE, volume 3 - 4,75 \$**

**Volumes 1, 2 et 3 - 13 \$**

Tous nos prix incluent les taxes et le transport.

Pour se procurer FADOQ - En mouvement, libellez un chèque à l'ordre de la FADOQ en mentionnant quels items vous désirez et la quantité requise. Postez à FADOQ, 4545, Pierre-De Coubertin, C.P. 1000, succ M, Montréal, QC H1V 3R2. Vous pouvez également effectuer votre paiement par carte de crédit en téléphonant à la FADOQ au 514 252-3017.