

# Routine **VIACTIVE**

## Spécial 25e anniversaire



Agence de la santé  
et des services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec 

  
Lien Partage

## **Conception, recherche et rédaction**

Kathy Légaré, conseillère VIACTIVE  
Organisme Lien-Partage, Nouvelle-Beauce  
Adresse électronique : lien-partage@globetrotter.net

## **Avec la collaboration de :**

- Édith Dumont et Sophie Veilleux  
Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches
- Françoise et Roland Légaré, modèles
- Les conseillers VIACTIVE de la région de la Chaudière-Appalaches
- Les participants et les animateurs des groupes VIACTIVE de la région

Dépôt légal  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014

ISBN 978-2-89548-804-0 (Version imprimée)  
ISBN 978-2-89548-805-7 (Version électronique)

© Lien-Partage, 2014

Nous sommes heureux de vous présenter cette routine d'exercices conçue spécialement par la région de la Chaudière-Appalaches pour souligner le 25<sup>e</sup> anniversaire du programme VIACTIVE. À saveur exotique, ces mouvements inspirés du merengue, de la salsa, de la cumbia et du reggaeton, apporteront une ambiance festive à vos rencontres VIACTIVE. Allez-y, bougez et amusez-vous!

## POSITION DE BASE

Afin que les mouvements soient sécuritaires pour vous, il est important de respecter les positions de base suivantes :

### En position assise :

- s'asseoir au centre de la chaise,
- écarter légèrement les pieds,
- garder le dos droit,
- redresser les épaules,
- contracter les abdominaux.

### En position debout, derrière la chaise :

- écarter les pieds à la largeur des épaules,
- fléchir légèrement les genoux,
- basculer légèrement le bassin vers l'avant,
- garder le dos droit,
- redresser les épaules,
- contracter les abdominaux.

## TOUT AU LONG DES EXERCICES

- Aller à votre rythme en respectant votre zone de confort et en étant à l'écoute de **votre** capacité.
- Assurez-vous de ne pas étirer complètement vos articulations.
- Rappelez-vous qu'il est normal de ressentir un léger essoufflement, mais que ce dernier ne devrait pas vous empêcher de parler.
- Inspirez et expirez naturellement sans bloquer votre respiration.
- **Pour augmenter le niveau de difficulté des mouvements**, ajoutez la saveur recommandée proposée dans le guide. 🎵
- **Pour diminuer le niveau de difficulté des mouvements**, référez-vous à l'alternative proposée dans les encadrés « Tout en douceur » issus du guide. ❤️

## CD

- Présentation et position de base : piste 1
- Tout au long des exercices : piste 2
- Échauffement : Exercices 1 à 5 : pistes 3 à 7
- Aérobic : Exercices 6 à 14 : pistes 8 à 16
- Musculation : Exercices 15 à 18 : pistes 17 à 20
- Étirement : Exercices 19 à 23 : pistes 21 à 25
- Retour au calme : Exercice 24 : piste 26

# ÉCHAUFFEMENT

*Exercice 1 : Épaules merengue*  
*CD : piste 3*

**Tout en marchant, faites une rotation de chaque épaule vers l'avant, en alternance.**

Durée : 30 secondes

**Poursuivez la rotation des épaules vers l'arrière, en alternance.**

Durée : 30 secondes

🎵 **Saveur merengue**

Ajoutez un léger déhanchement à votre marche.

Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



♥ *Tout en douceur...*

Exécutez les rotations des épaules en restant sur place ou en position assise.

## ÉCHAUFFEMENT

*Exercice 2 : Taille salsa  
CD : piste 4*

**Placez vos mains sur vos hanches et exécutez des rotations du bassin comme si vous vouliez dessiner un chiffre huit à plat avec votre bassin.**

Durée : 30 secondes

Notes : \_\_\_\_\_

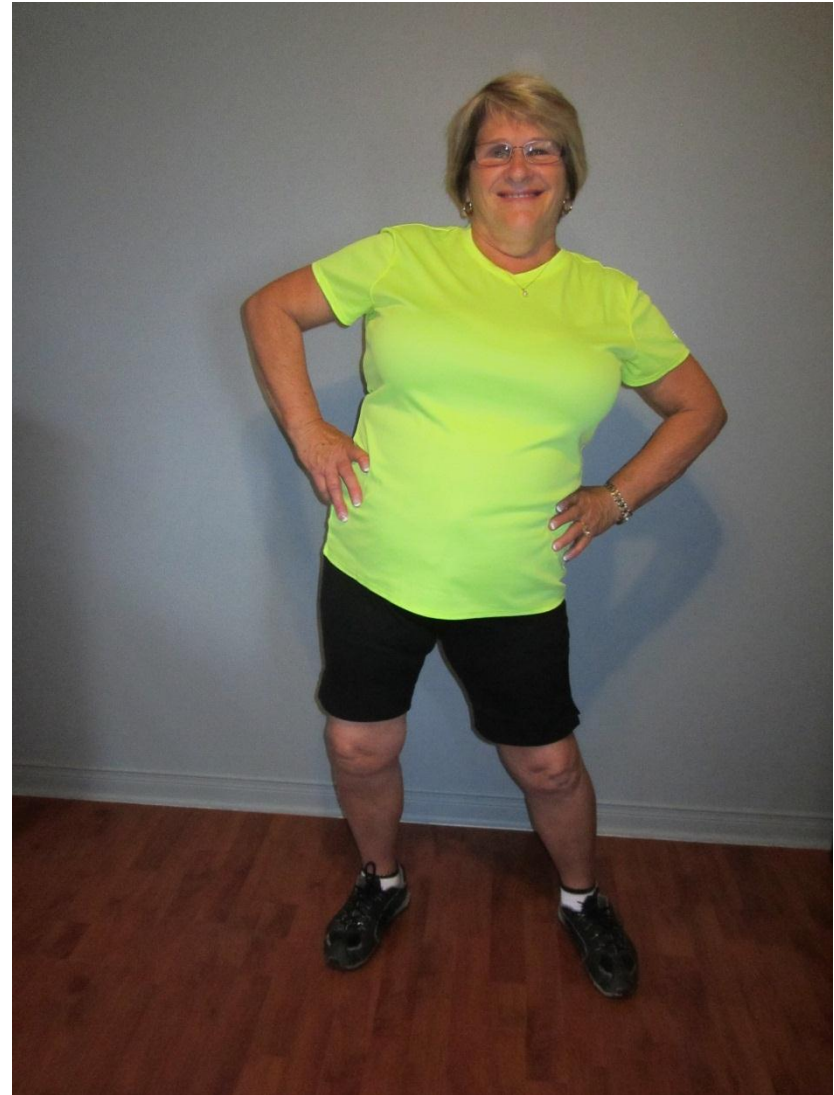
---

---

---

---

---



♥ *Tout en douceur...*

Exécutez des rotations du bassin.

# ÉCHAUFFEMENT

*Exercice 3 : Double pas de côté merengue*  
CD : piste 5

**Bras en croix, faites deux pas à droite et deux pas à gauche, tout en pliant et dépliant alternativement les avant-bras.**

Durée : 45 secondes

🎵 **Saveur dominicaine**

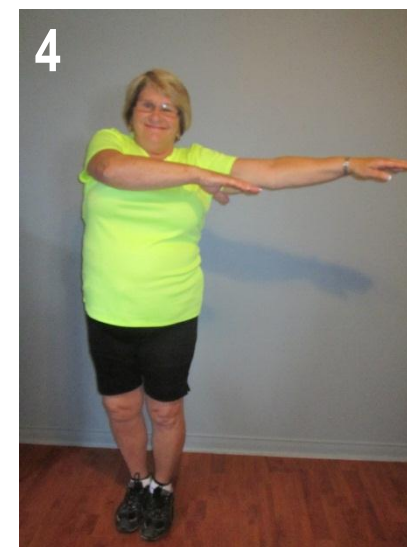
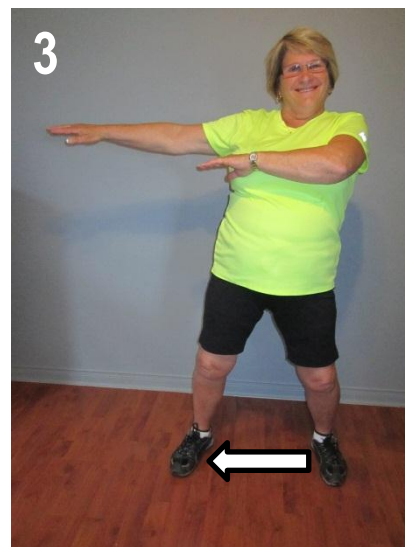
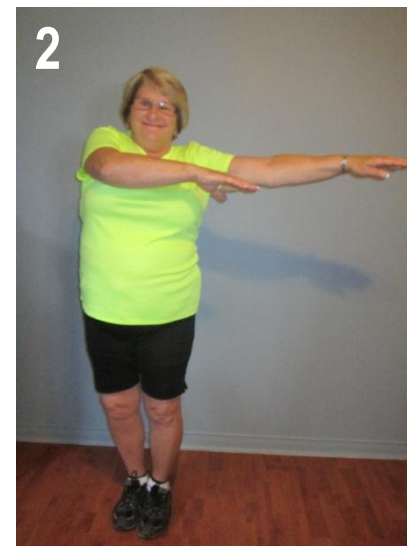
Tentez de suivre le rythme de la musique.

Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



♥ *Tout en douceur...*

Allongez les bras à 45 degrés plutôt que parallèles au sol.

# ÉCHAUFFEMENT

*Exercice 4 : Bras salsa  
CD : piste 6*

**Positionnez vos bras en croix, ramenez votre main droite derrière la tête, comme pour flatter le derrière de vos cheveux. Ramenez le bras en croix et reprenez cette fois avec votre main gauche. Alternez.**

Durée : 30 secondes

## ♪ Saveur cubaine

Exécutez le mouvement comme si vous aviez une longue et épaisse chevelure à ramener sur le côté.

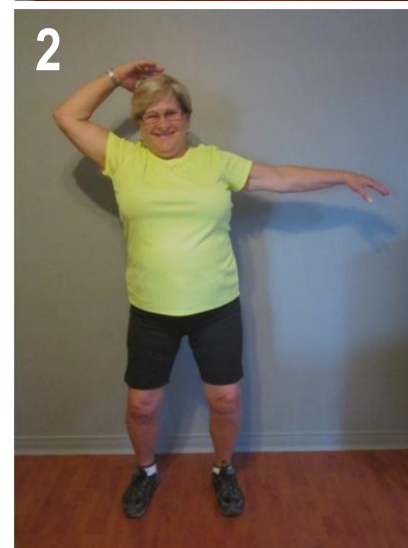
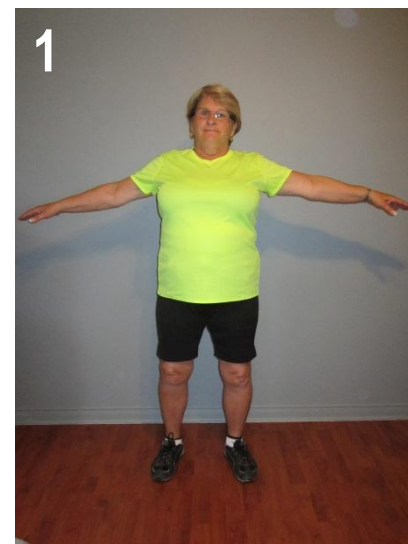
Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## ♥ *Tout en douceur...*

Exécutez le mouvement en flattant le côté de la chevelure plutôt que le derrière de la tête. Ramenez vos bras le long de votre corps plutôt qu'en croix.

# ÉCHAUFFEMENT

*Exercice 5 : Pas cumbia avant et arrière*  
CD : piste 7

**Avec le pied droit, tapez vos orteils au sol devant vous et ensuite, derrière vous, en levant légèrement le genou entre chaque toucher.**

Durée : 25 secondes

**Répétez avec le pied gauche**

Durée : 25 secondes

🎵 **Saveur colombienne**

Posez vos poings sur vos hanches et redressez le torse avec fierté.

Notes : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---



♥ *Tout en douceur...*

Exécutez le mouvement un pied à la fois, en alternant.

## AÉROBIE

*Exercice 6 : Pas de base reggaeton  
CD : piste 8*

**Assoyez-vous au centre de la chaise et levez les genoux en alternance.**

Durée : 45 secondes

### ♪ Saveur reggae

Placez les paumes de vos mains sur vos cuisses, les doigts orientés vers l'intérieur de vos cuisses.

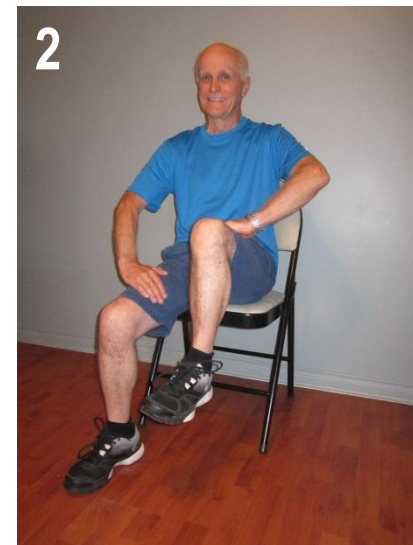
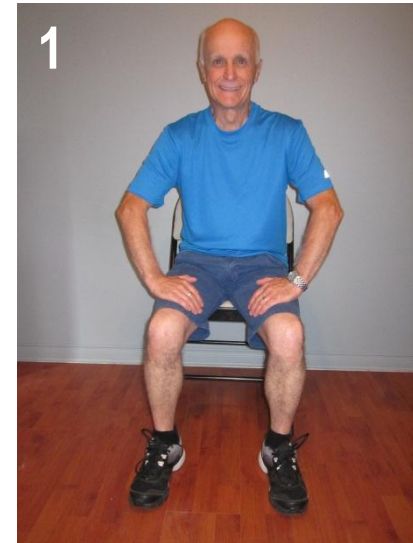
Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### ♥ *Tout en douceur...*

Levez légèrement les genoux en étant assis sur le fond de la chaise.

# AÉROBIE

Exercice 7 : Salsa maracas  
CD : piste 9

**Debout, faites deux pas à droite et ensuite deux pas à gauche en alternance.**

Durée : 45 secondes

## ♪ Saveur cubaine

Imitez avec les mains un mouvement dynamique comme pour jouer des maracas.

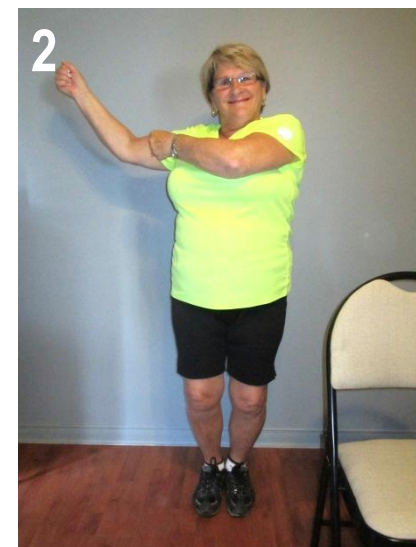
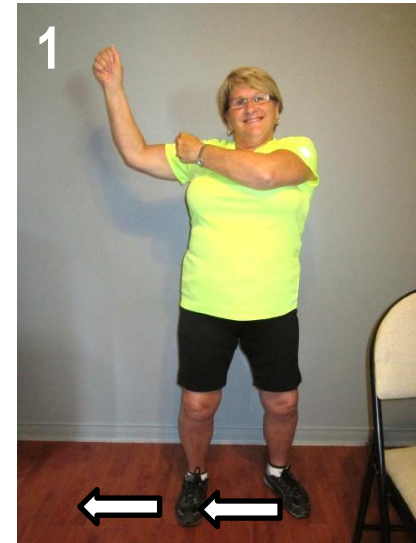
Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



♥ *Tout en douceur...*

Assis, imitez uniquement le mouvement de jouer des maracas.

## AÉROBIE

*Exercice 8 : Cumbia canne à sucre*  
*CD : piste 10*

**Debout, allongez la jambe droite pour déposer le talon devant vous, tout en pliant légèrement le genou de l'autre jambe. Revenez à la position initiale et répétez.**

Durée : 30 secondes

**Répétez avec la jambe gauche.**

Durée : 30 secondes

### 🎵 Saveur colombienne

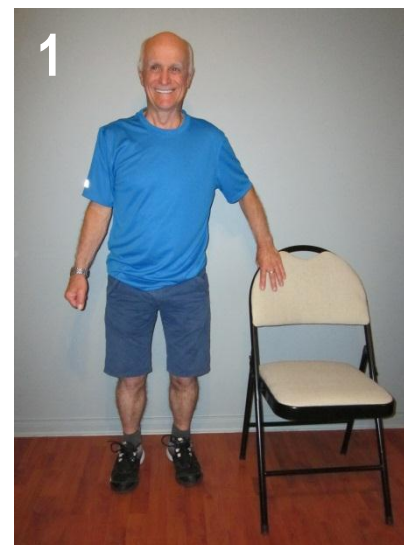
Lorsque vous allongez une jambe devant, allongez le bras du même côté, comme si vous coupiez de la canne à sucre avec une machette.

Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



♥ *Tout en douceur...*

Exécutez le mouvement en alternant les jambes.

# AÉROBIE

*Exercice 9 : Marche merengue carnaval*  
CD : piste 11

**Tout en marchant, les bras positionnés en croix, ramenez votre bras droit à la poitrine en alternance avec le bras gauche.**

Durée : 45 secondes

♪ **Saveur dominicaine**

Allez-y avec entrain à la queue leu leu.

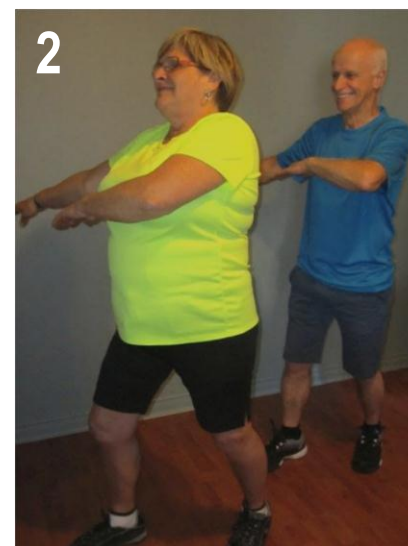
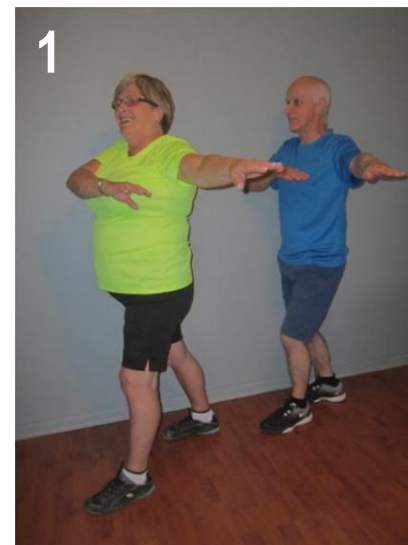
Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



♥ *Tout en douceur...*

Allongez les bras vers le bas plutôt que de chaque côté.

# AÉROBIE

*Exercice 10 : Pas reggaeton assis et debout  
CD : piste 12*

**Assoyez-vous au centre de la chaise, levez chaque genou en alternance. Placez-vous ensuite debout et levez chaque genou.**

**Répétez.**

Durée : 45 secondes

## 🎵 Saveur reggae hip-hop

Lorsque vous levez un genou, allongez vos bras de chaque côté de la cuisse.

Notes : \_\_\_\_\_

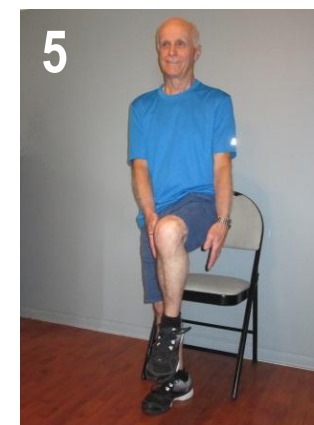
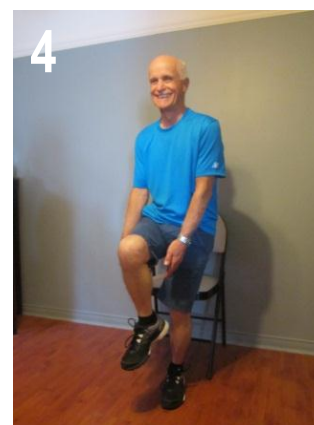
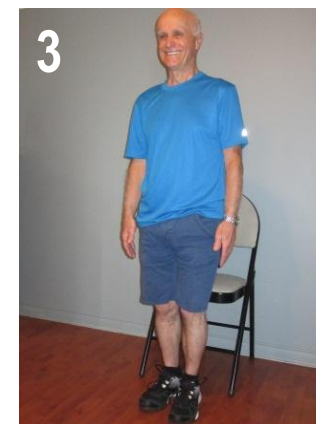
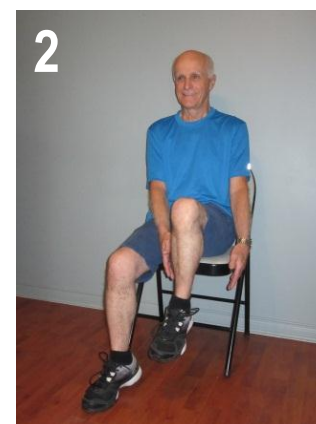
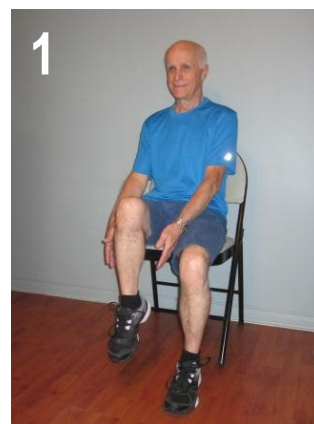
---

---

---

---

---



♥ *Tout en douceur...*

Exécutez le mouvement sans vous lever.

# AÉROBIE

Exercice 11 : Jeu de bras merengue  
CD : piste 13

Enchaînez les quatre positions de bras suivantes :

- Position 1 : Levez les coudes de côté vers l'extérieur et amenez les mains à la poitrine.
- Position 2 : Baissez les coudes en maintenant les mains près de la poitrine.
- Position 3 : Allongez les bras vers le haut.
- Position 4 : Allongez les bras en croix.

Durée : 60 secondes

## 🎵 Saveur dominicaine

Exécutez ce même enchaînement tout en marchant avec un léger déhanchement.

Notes : \_\_\_\_\_

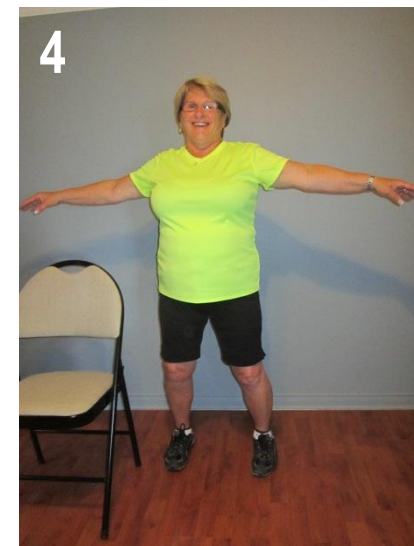
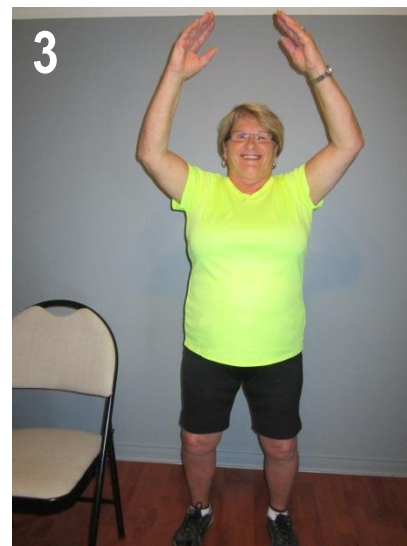
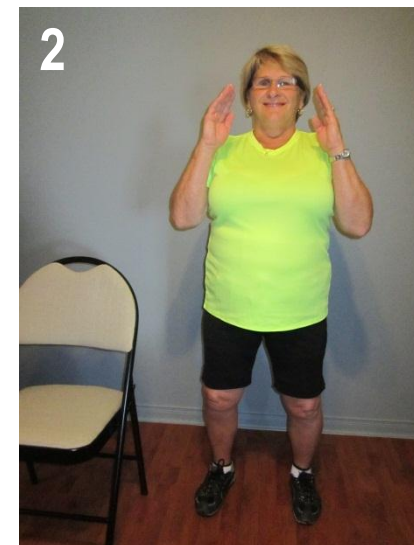
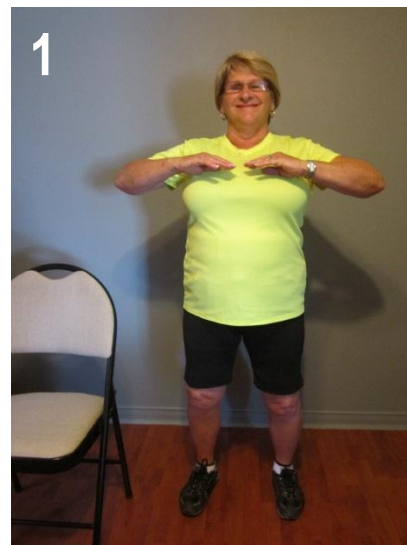
---

---

---

---

---



♥ *Tout en douceur...*

Le mouvement vous paraît compliqué? Simplifiez-le en imitant le mouvement de nage à la brasse.

## AÉROBIE

*Exercice 12 : Pas reggaeton ouvre et hop!  
CD : piste 14*

**Assoyez-vous au centre de la chaise, ouvrez et refermez simultanément les jambes, pour ensuite lever le genou droit. Répétez en levant ensuite le genou gauche. Alternez.**

Durée : 45 secondes

🎵 **Saveur reggae hip-hop**

Levez les deux genoux en même temps.

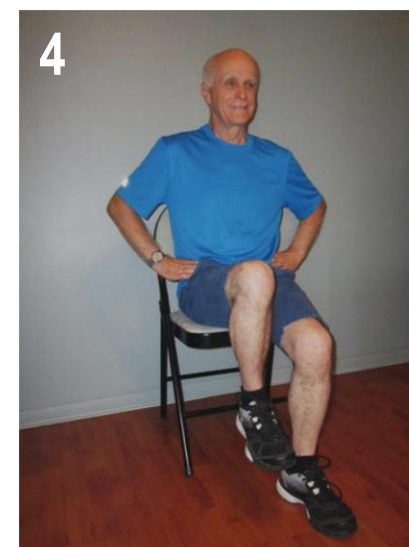
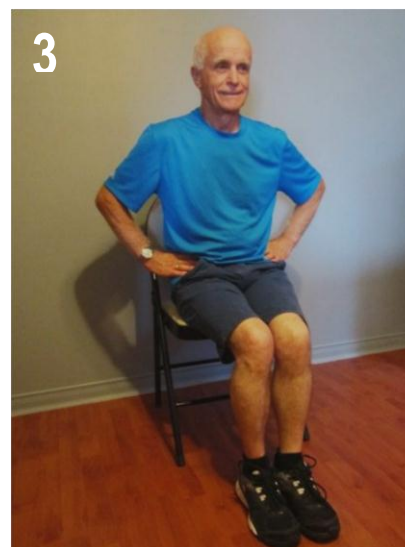
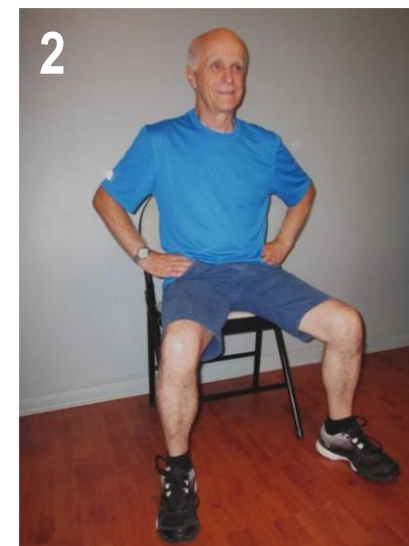
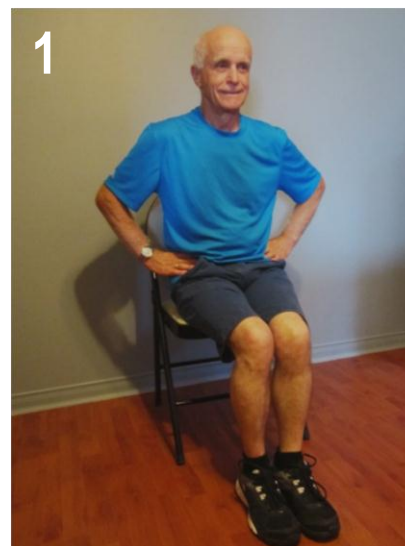
Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



♥ *Tout en douceur...*

Plutôt que d'ouvrir les jambes simultanément, allez-y une jambe à la fois.

## AÉROBIE

*Exercice 13 : Salsa sur place  
CD : piste 15*

**Debout, tapez le bout de vos pieds au sol devant vous en alternance.**

Durée : 30 secondes

### ♪ Saveur cubaine

Bougez les épaules en alternance, bras allongés le long du corps et paumes des mains tournées vers l'avant.

Notes : \_\_\_\_\_

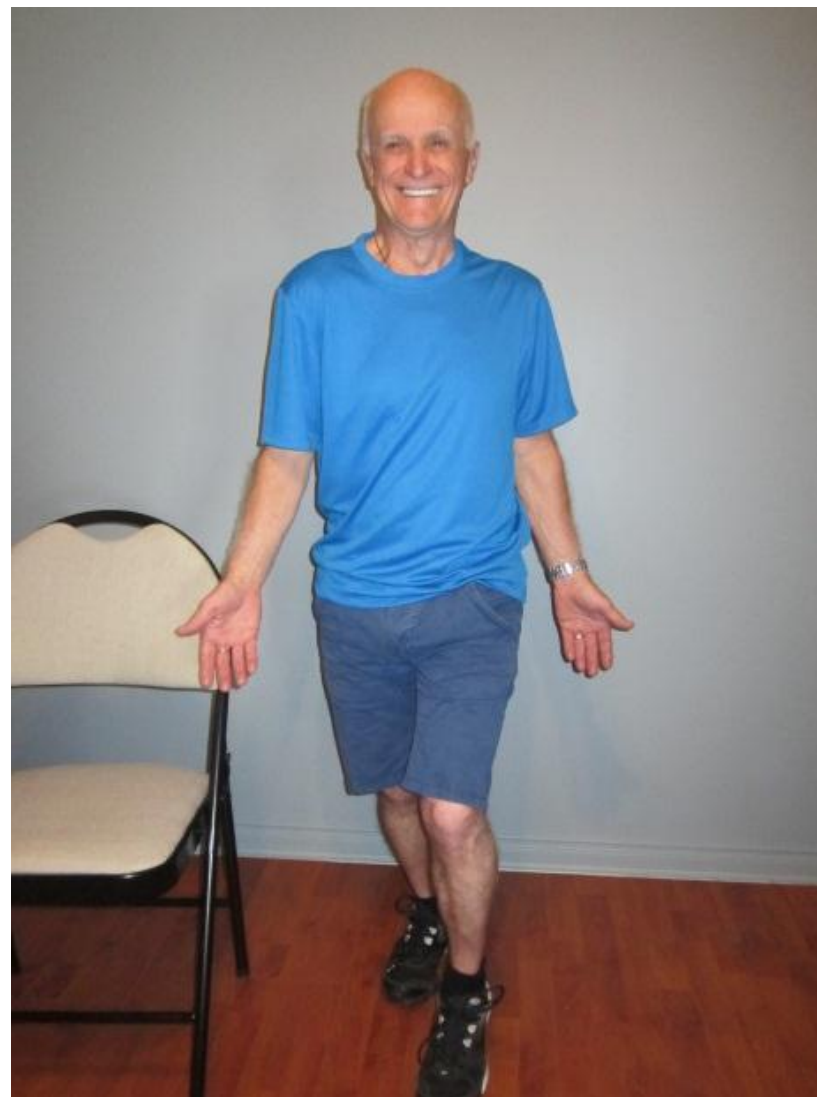
---

---

---

---

---



♥ *Tout en douceur...*

Exécutez le mouvement en position assise.

# AÉROBIE

Exercice 14 : Jambe morte cumbia  
CD : piste 16

Faites quatre pas du côté droit en laissant traîner la jambe du côté opposé comme si elle était très lourde. Faites ensuite quatre pas du côté gauche en laissant traîner l'autre jambe. Alternez.

Durée : 45 secondes

## ♪ Saveur colombienne

Gardez vos bras ouverts de chaque côté en plaçant les paumes vers le haut.

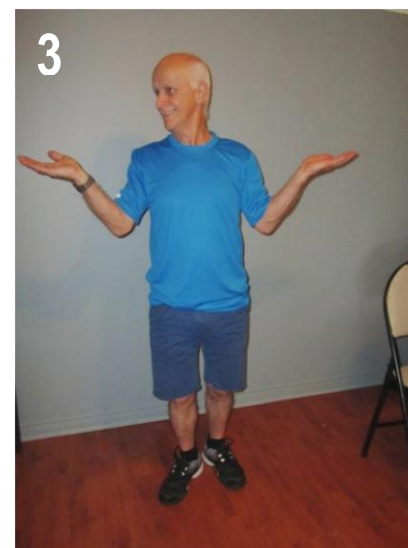
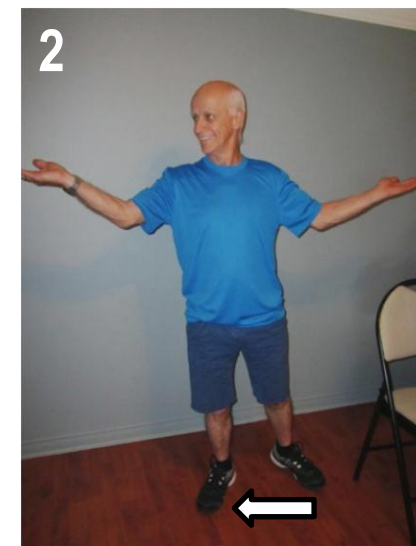
Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



♥ *Tout en douceur...*

Exécutez le mouvement sans laisser traîner la jambe.

## MUSCULATION

*Exercice 15 : Lanterne cumbia*  
*CD : piste 17*

**Levez les coudes de chaque côté de votre corps vers l'extérieur et joignez le bout de vos doigts devant la poitrine, comme si vous teniez une lanterne. Allongez lentement les bras vers l'avant, toujours en maintenant le bout des doigts joints. Maintenez cette position en effectuant une pression avec les doigts et ramenez lentement les mains près de la poitrine. Répétez.**

Durée : 60 secondes

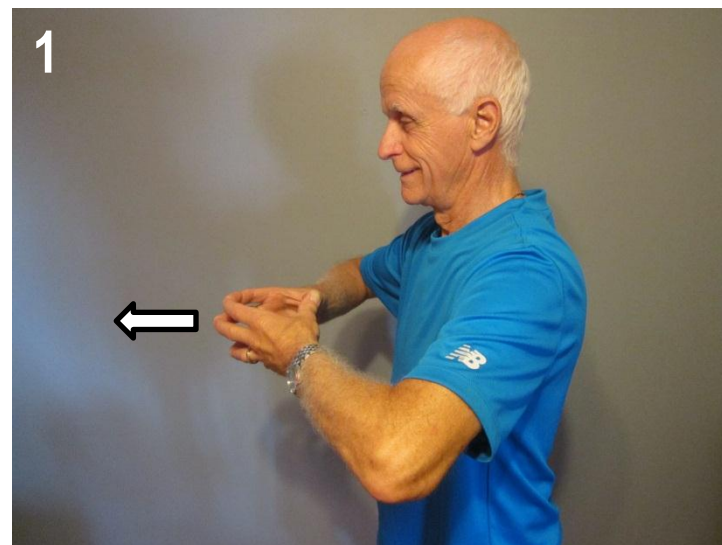
Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## MUSCULATION

*Exercice 16 : Grande ouverture reggaeton*  
*CD : piste 18*

Faites un grand pas de côté avec votre jambe droite, poussez lentement les fesses vers l'arrière et penchez légèrement votre corps vers l'avant tout en pliant les genoux. Revenez à la position initiale et reprenez avec la jambe gauche.

Durée : 75 secondes

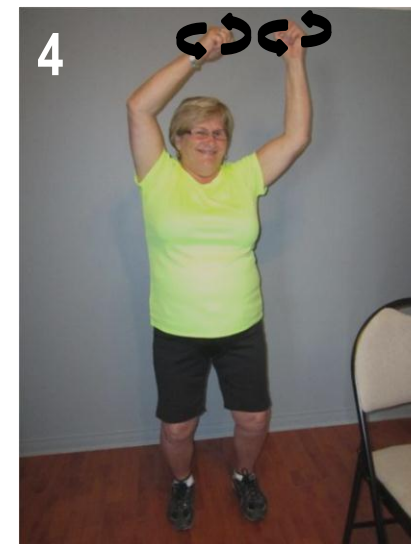
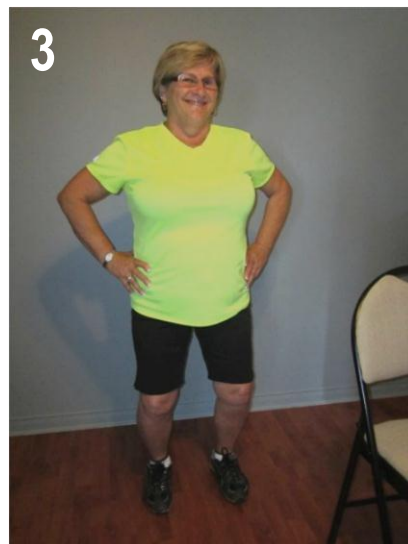
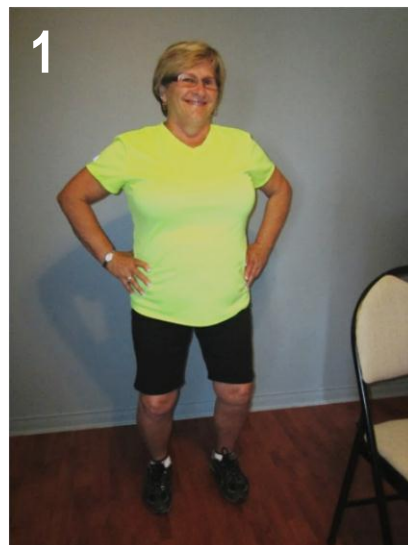
### 🎵 Saveur reggae hip-hop

Lorsque vous revenez à la position initiale, allongez vos bras vers le haut et faites un petit cercle au-dessus de la tête. Alternez.

👉 **Attention** : Pour un mouvement sécuritaire, lorsque vous pliez les genoux, assurez-vous de pousser suffisamment les fesses vers l'arrière pour que vous puissiez voir vos orteils.

Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# MUSCULATION

*Exercice 17 : Bras cumbia*  
*CD : piste 19*

**Les coudes pliés et collés au corps, gardez les paumes de vos mains tournées vers le haut. Lentement, allongez les bras de chaque côté, paumes toujours tournées vers le haut. Ramenez les coudes près du corps et répétez.**

Durée : 60 secondes

**👉 Attention :** Lorsque vos bras sont allongés, gardez une légère flexion au niveau du coude.

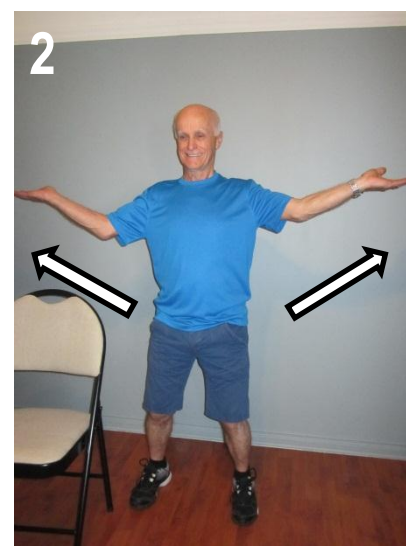
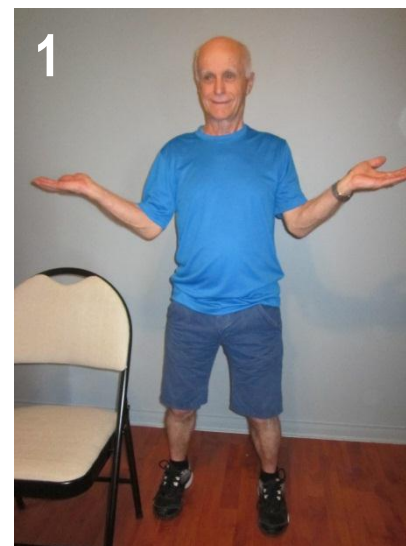
Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## MUSCULATION

*Exercice 18 : Pas salsa derrière  
CD : piste 20*

**Placez-vous debout et lentement faites un grand pas vers l'arrière avec votre jambe droite, mais sans déposer le talon. Ensuite, pliez légèrement les genoux. Remontez et répétez le mouvement.**

Durée : 40 secondes

**Répétez avec la jambe gauche et avec le bras gauche pour la saveur cubaine.**

Durée : 40 secondes

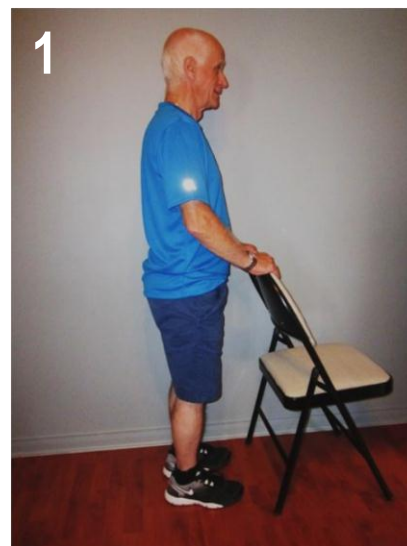
### ♪ Saveur cubaine

Lorsque vous pliez les genoux, allongez le bras droit devant.

👉 **Attention** : Pour un mouvement sécuritaire, lorsque vous pliez les genoux, assurez-vous que votre pied, qui est devant, soit suffisamment avancé pour que vous puissiez voir vos orteils.

Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## ÉTIREMENT

*Exercice 19 : Membres inférieurs*  
*CD : piste 21*

**Assoyez-vous au centre de la chaise, allongez complètement la jambe droite en déposant le talon au sol. Ramenez les orteils vers vous en les remontant vers le haut et penchez légèrement votre corps devant, tout en maintenant le tronc droit. Maintenez la position.**

Durée : 25 secondes

**Répétez avec la jambe gauche.**

Durée : 25 secondes

Notes : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---



## ÉTIREMENT

*Exercice 20 : Membres inférieurs*  
*CD : piste 22*

**Asseyez-vous au centre de la chaise en maintenant votre dos droit. À l'aide de vos mains, soulevez le genou droit en le ramenant vers vous. Maintenez la position.**

Durée : 25 secondes

**Répétez avec la jambe gauche.**

Durée : 25 secondes

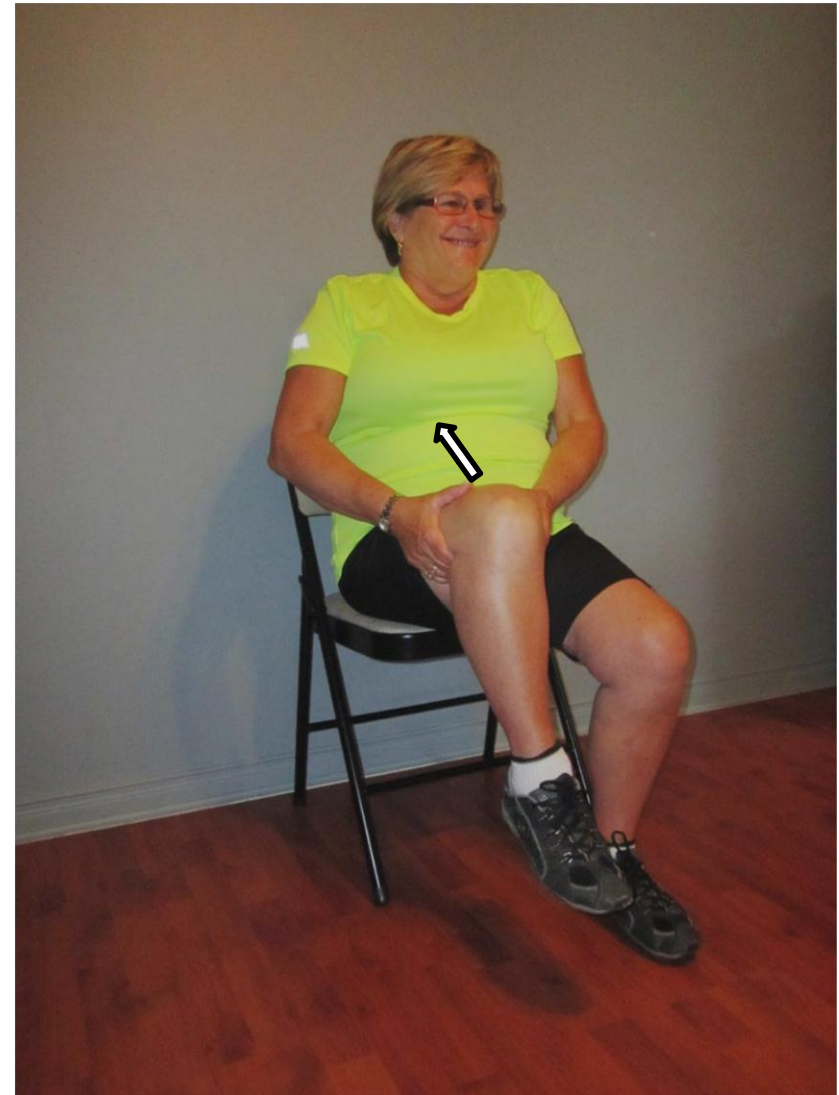
Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## ÉTIREMENT

*Exercice 21 : Membres inférieurs en position debout*  
*CD : piste 23*

**Placez-vous derrière la chaise vos mains appuyées sur le dossier. Allongez la jambe droite vers l'arrière et déposez les orteils au sol. Pliez légèrement les genoux tout en poussant le bassin vers l'avant, afin de ressentir l'étirement dans la cuisse de votre jambe qui est allongée. Maintenez la position.**

Durée : 25 secondes

**Répétez avec la jambe gauche.**

Durée : 25 secondes

Notes : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---



## ÉTIREMENT

*Exercice 22 : Membres supérieurs en position debout  
CD : piste 24*

**Placez votre main droite au-dessus de votre épaule gauche. Avec l'autre main, poussez légèrement le coude vers vous et maintenez la position.**

Durée : 25 secondes

**Répétez avec le bras gauche.**

Durée : 25 secondes

Notes : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---



## ÉTIREMENT

*Exercice 23 : Membres supérieurs et du torse  
CD : piste 25*

**Assoyez-vous au centre de la chaise, tenez le bas du dossier derrière vous, en poussant légèrement le torse vers l'avant.**

Durée : 20 secondes

Notes : \_\_\_\_\_

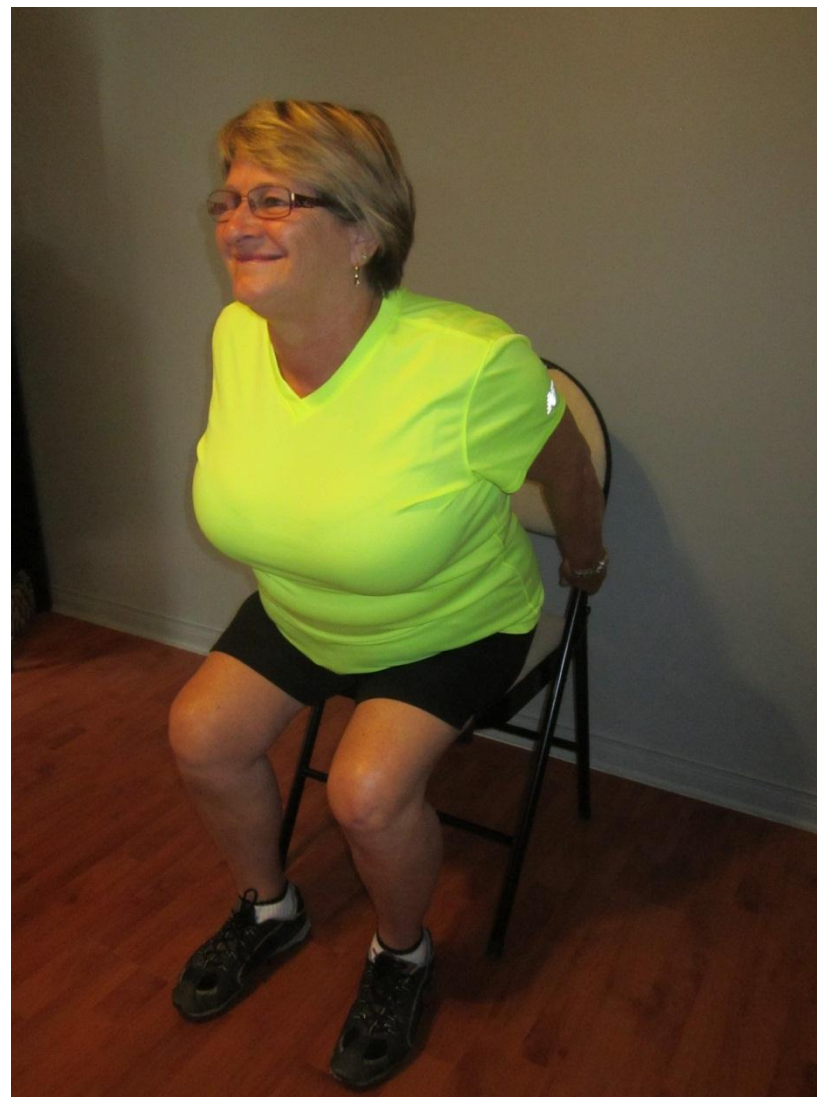
---

---

---

---

---



## RETOUR AU CALME

*Exercice 24 : Par la douceur des vagues  
CD : piste 26*

**Asseyez-vous confortablement, laissez tomber vos mains sur vos cuisses et relâchez toute tension dans les bras et les jambes. Fermez les yeux et laissez doucement votre corps se détendre au rythme des vagues. Visualisez le mouvement de l'eau et laissez-vous bercer par cette mer relaxante et réconfortante.**

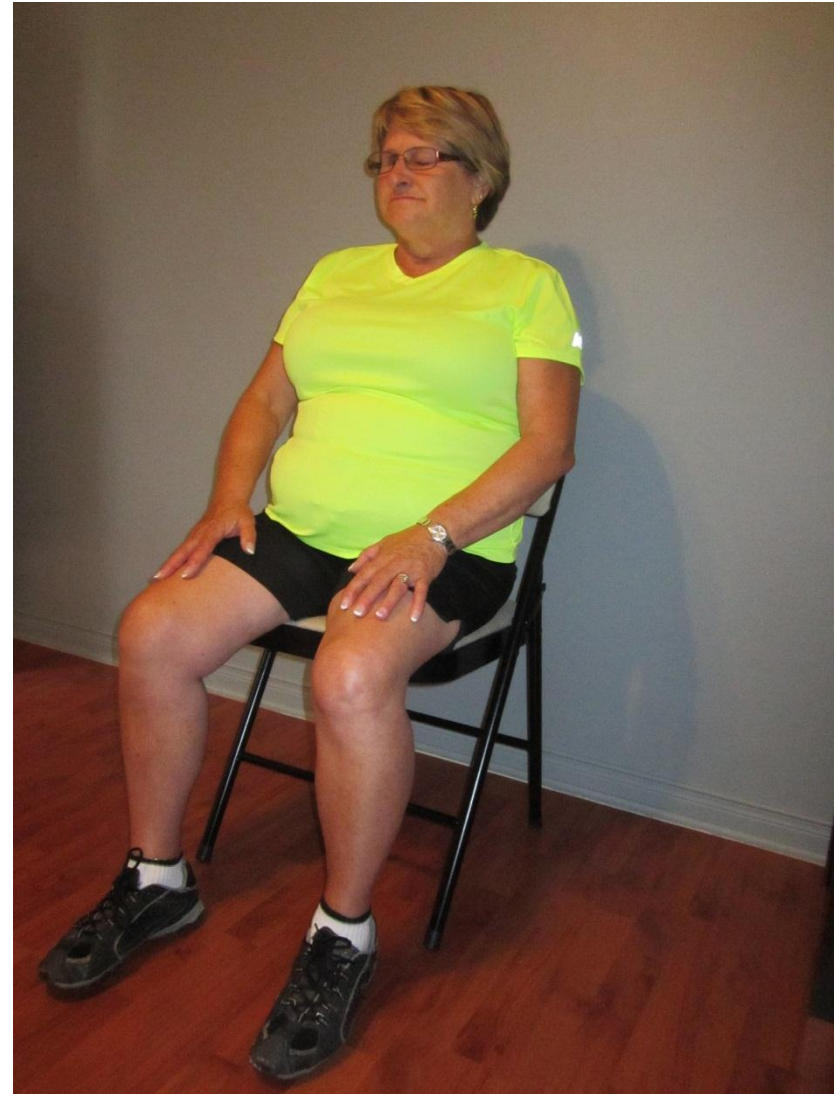
Durée : 45 secondes

**Ouvrez les yeux et prenez le temps de vous étirer.**

Durée : 10 secondes

Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



*Félicitations et à la prochaine!*