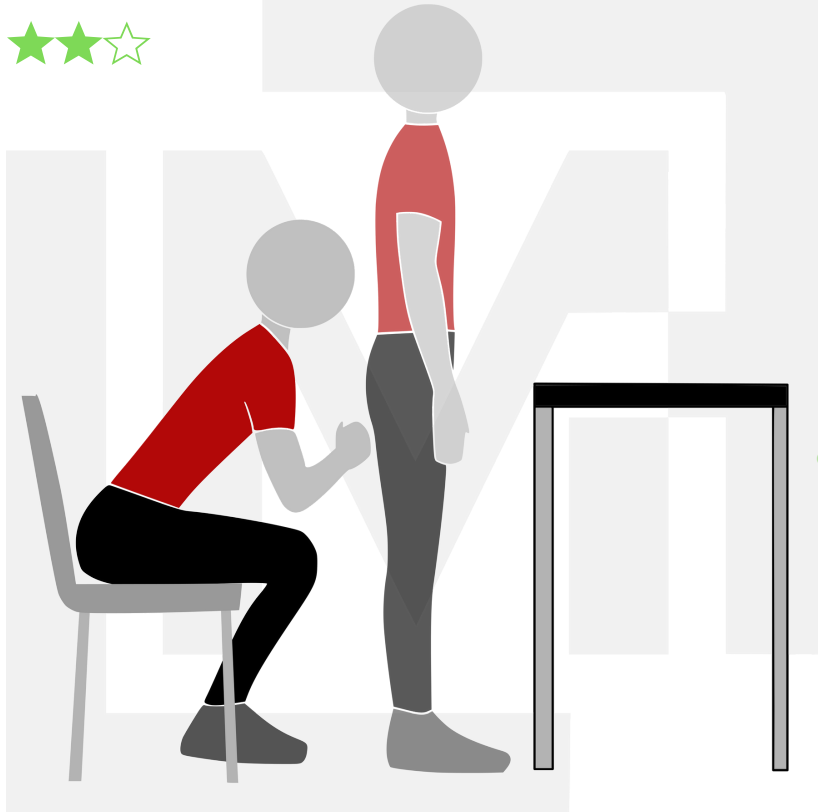


- Sécurisez votre espace et restez proche d'une surface stable lorsque vous faites les exercices debout (pour avoir un appui au besoin).
- Exercices à faire chaque jour ou le plus souvent possible pour votre santé.



## Exercice 1



**Séries : 3**  
**Répétitions : 8 à 10**  
**Repos : 60 secondes**

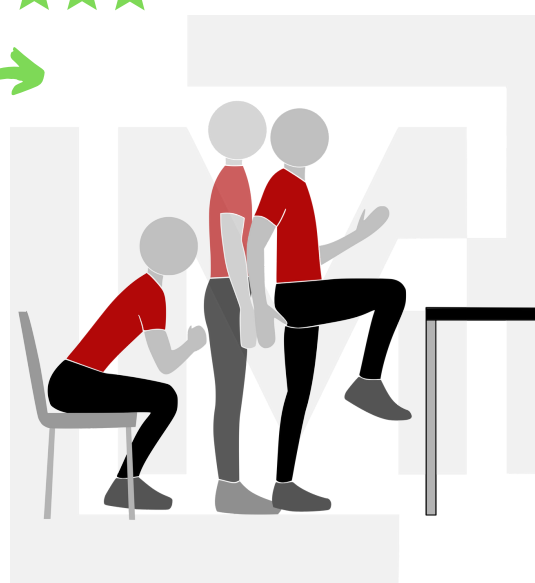
### Lever de chaise

- Asseyez-vous sur une chaise, face à une table.
- En gardant le dos droit, levez-vous lentement en répartissant également votre poids sur vos deux jambes.
- Puis rasseyez-vous lentement avant de recommencer



Trop difficile ?

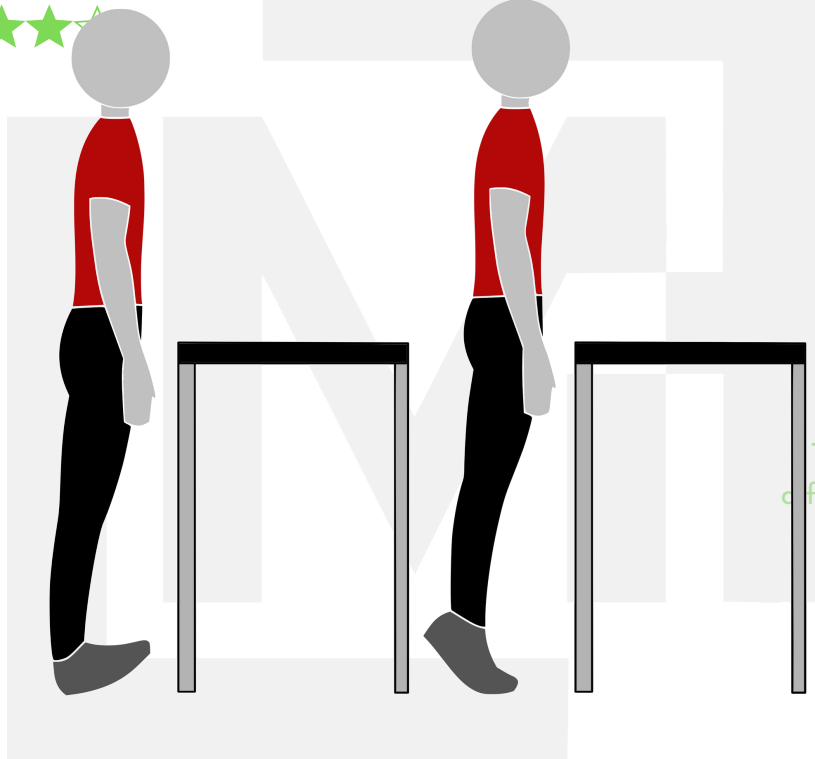
- Commencez assis une chaise et face à une table/un comptoir.
- Levez-vous en gardant le dos droit, en poussant sur vos jambes et en vous aidant légèrement de vos bras.
- Puis rasseyez-vous lentement en répartissant également votre poids sur vos deux jambes, avant de recommencer.



Trop facile ?

- Asseyez-vous sur une chaise, face à une table.
- En gardant le dos droit, levez-vous en répartissant également votre poids sur vos deux jambes.
- Puis, montez le genou en levant le bras opposé. Le dos doit être droit, le mouvement contrôlé et le regard droit devant vous.
- Rasseyez vous avant de recommencer.
- Répétez 8 à 10 fois le mouvement par côté.

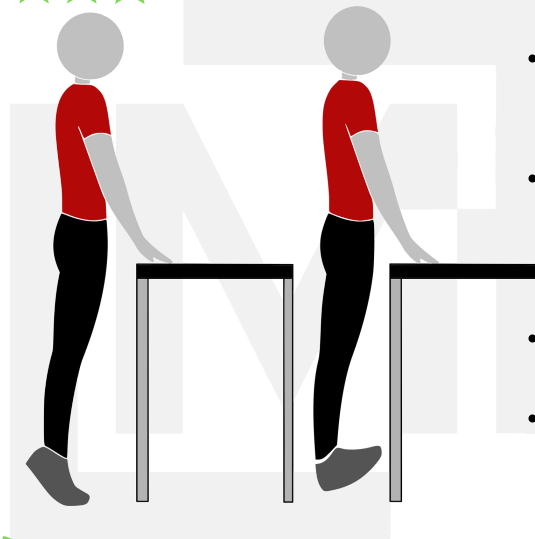
## Exercice 2



Séries : 3  
Répétitions : 6 à 10  
Repos : 60 secondes

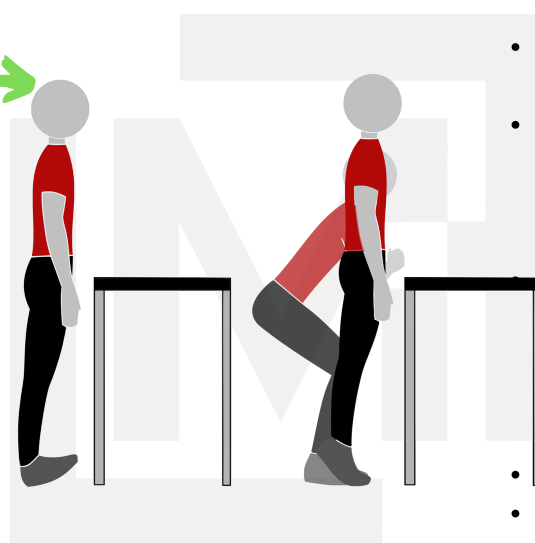
### Talon-pointe

- Debout avec les pieds légèrement écartés.
- Lentement, montez sur la pointe de vos pieds puis redescendez.
- Puis, tirez le devant de vos pieds vers le plafond de façon à être en appui seulement sur vos talons.
- Alternez lentement entre ces positions.
- Gardez vos jambes tendues et votre dos bien droit en tout temps.



Trop difficile ?

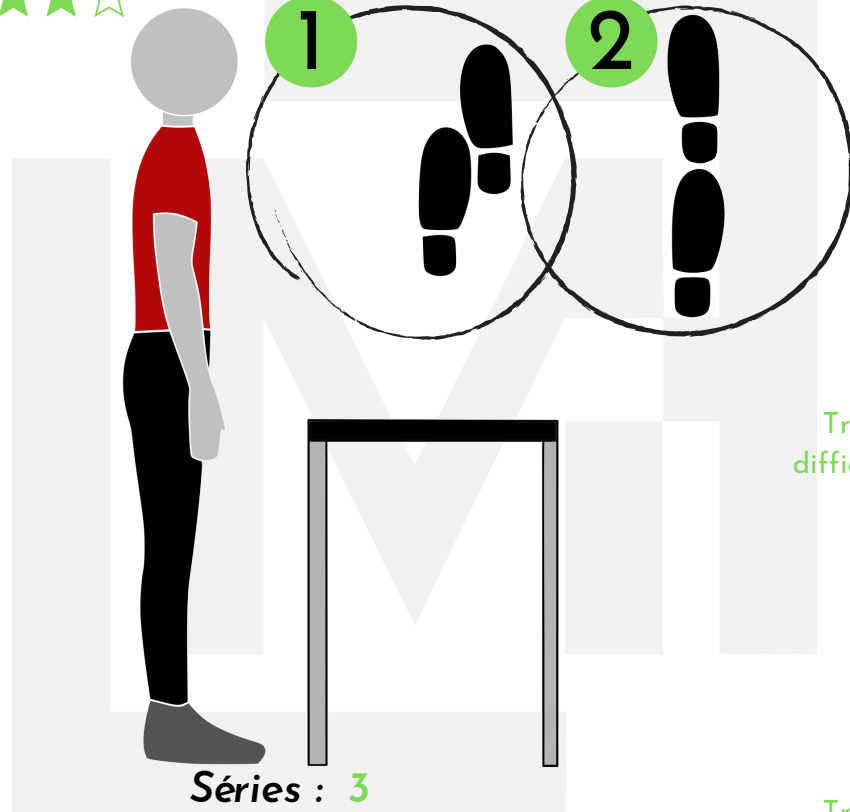
- Debout avec les pieds légèrement écartés.
- Lentement, montez sur la pointe de vos pieds puis redescendez.
- Tirez le devant de vos pieds vers le plafond de façon à être en appui seulement sur vos talons.
- Alternez lentement entre ces positions.
- Gardez vos jambes tendues et votre dos bien droit en tout temps. Tenez-vous après une chaise ou une table si nécessaire.



Trop facile ?

- Debout avec les pieds légèrement écartés.
- Lentement, montez sur la pointe de vos pieds puis redescendez.
- Puis, tirez le devant de vos pieds vers le plafond de façon à être en appui seulement sur vos talons.
- Revenez avec les deux pieds à plats au sol et fléchissez légèrement les genoux en poussant les hanches vers l'arrière.
- Poursuivez cet enchaînement.
- Gardez vos jambes tendues et votre dos bien droit en tout temps.

## Exercice 3



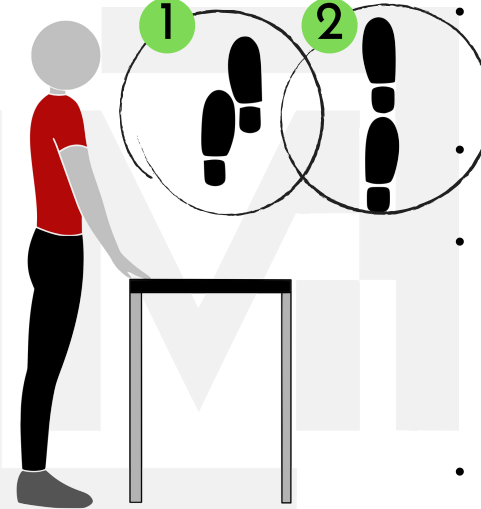
Séries : 3

Maintien : 15 à 20 sec.

Repos : 60 secondes

### Équilibre bipodal

- Placez-vous debout, près d'une table avec une main posée dessus.
- Montez un genou aussi haut que possible. Accompagnez le mouvement de jambe en pliant le bras opposé.
- Une fois la position haute atteinte, alternez de côté.
- Levez une jambe après l'autre et répétez 8 à 10 fois pour chaque jambe.

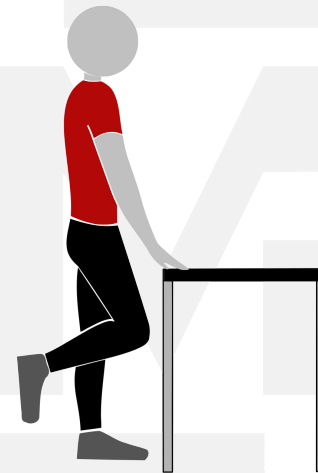


Trop difficile ?

- Prenez la position debout, près d'une table, les mains posées dessus.
- Mettez vos deux pieds dans la position ① OU ②
- Maintenez la position pendant 15 à 20 secondes en essayant de décoller les mains de la table progressivement.
- Répétez 4 fois (2 fois chaque côté).

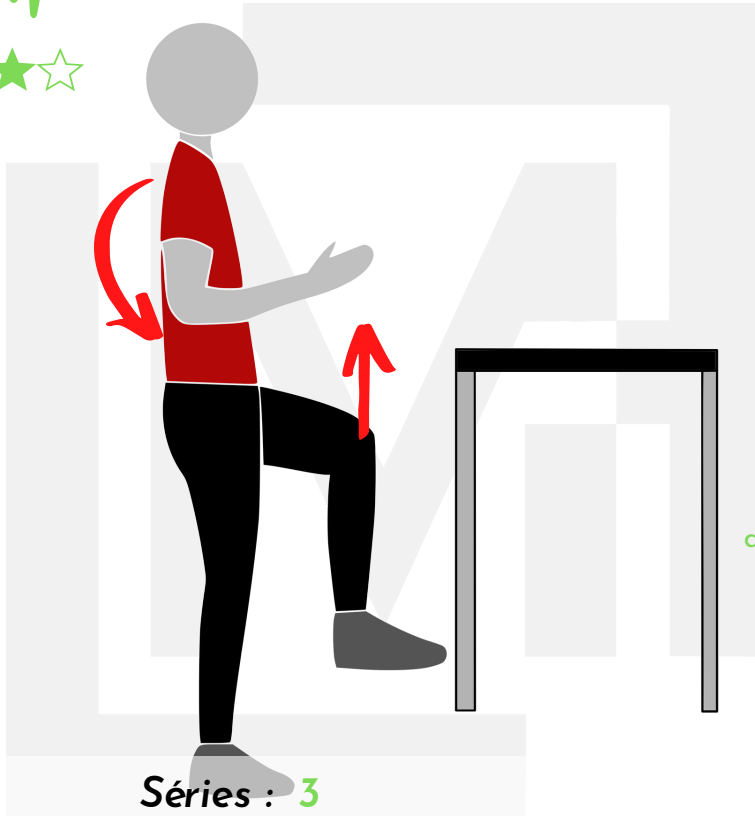


Trop facile ?



- Commencez debout, les mains sur une surface stable (chaise, comptoir ou table).
- Mettez vous sur un seul pied et tentez de maintenir votre équilibre 20 secondes sans vous tenir.
- Ensuite, mettez vous sur l'autre pied et tentez de nouveau de maintenir votre équilibre pendant 15 à 20 secondes.
- Répétez 4 fois (2 fois chaque côté).

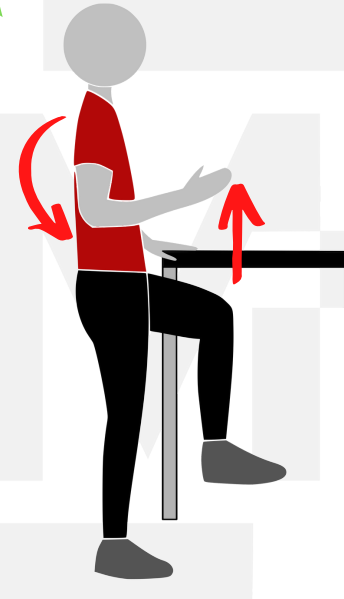
## Exercice 4



Séries : 3  
Répétitions : 8 à 10  
Repos : 60 secondes

### Marche militaire sur place

- Placez-vous debout, avec une table à proximité pour votre sécurité.
- Montez un genou aussi haut que possible. Accompagnez le mouvement de jambe en pliant le bras opposé.
- Une fois la position haute atteinte, alternez de côté.
- Levez une jambe après l'autre et répétez 8 à 10 fois pour chaque jambe.



- Placez-vous debout, près d'une table avec une main posée dessus.
- Montez un genou aussi haut que possible. Accompagnez le mouvement de jambe en pliant le bras opposé.
- Une fois la position haute atteinte, alternez de côté.
- Levez une jambe après l'autre et répétez 8 à 10 fois pour chaque jambe.



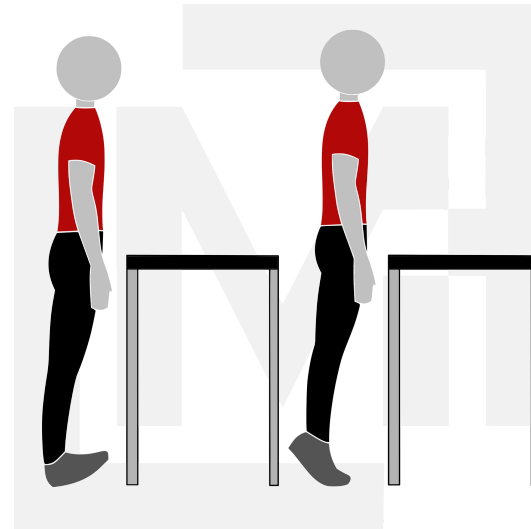
- Commencez en position debout, avec un petit objet dans une main.
- Marchez sur place en montant le genou, et tout en gardant le dos droit, le mouvement contrôlé et regardant droit devant vous.
- A chaque fois que vous lèverez une jambe, vous devrez faire passer l'objet sous la jambe.
- Effectuez 8 à 10 répétitions par côté

# Feuille Récapitulative



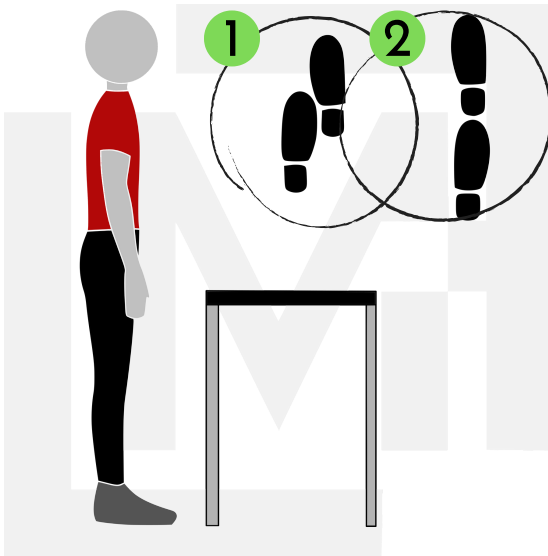
## Exercice 1 Lever de chaise

Séries : 3  
Répétitions : 8 à 10  
Repos : 60 secondes



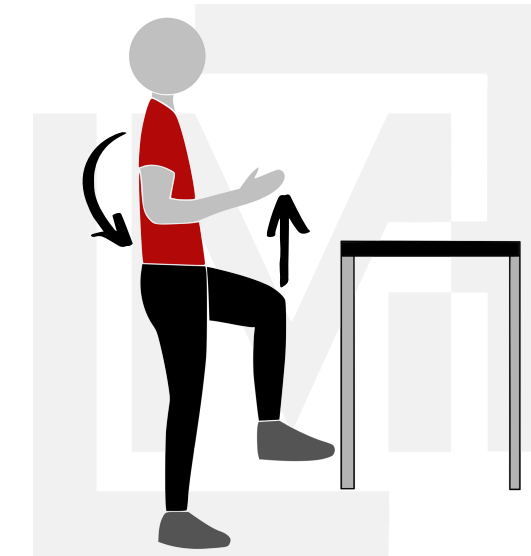
## Exercice 2 Talon - pointe

Séries : 3  
Répétitions : 6 à 10  
Repos : 60 secondes



## Exercice 3 Équilibre bipodal

Séries : 3  
Maintien : 20 sec  
Repos : 60 secondes



## Exercice 4 Marche militaire sur place

Séries : 3  
Répétitions : 8 à 10  
Repos : 60 secondes

N'oubliez pas de marcher **au moins 20 minutes** à chaque jour

\*\* Si vous avez un doute pour réaliser votre exercice, référez-vous à votre cahier d'outils. Pour toutes questions, vous pouvez

contacter les membres de l'équipe :

Par mail : [lmf.pace.contact@gmail.com](mailto:lmf.pace.contact@gmail.com)

Par téléphone : 514-293-9736

ou

IUGM : 514-340-3540, poste 3825