

- 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 12
Repos : 60 secondes

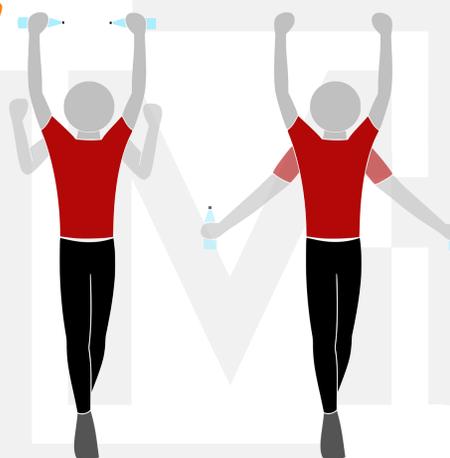
Développé militaire en tandem

- Prenez la position debout, près d'une surface stable (chaise, comptoir ou table). Saisissez dans chaque main une extrémité de serviette
- Position initiale : vos deux pieds sont en tandem (l'un derrière l'autre), vos coudes doivent être pliés, collés contre vous, et la serviette bien tendue devant votre menton.
- Puis, tout en maintenant la tension dans la serviette, tendez vos bras au-dessus de votre tête le plus haut possible.
- Revenez à la position initiale avant de recommencer.



Trop difficile ?

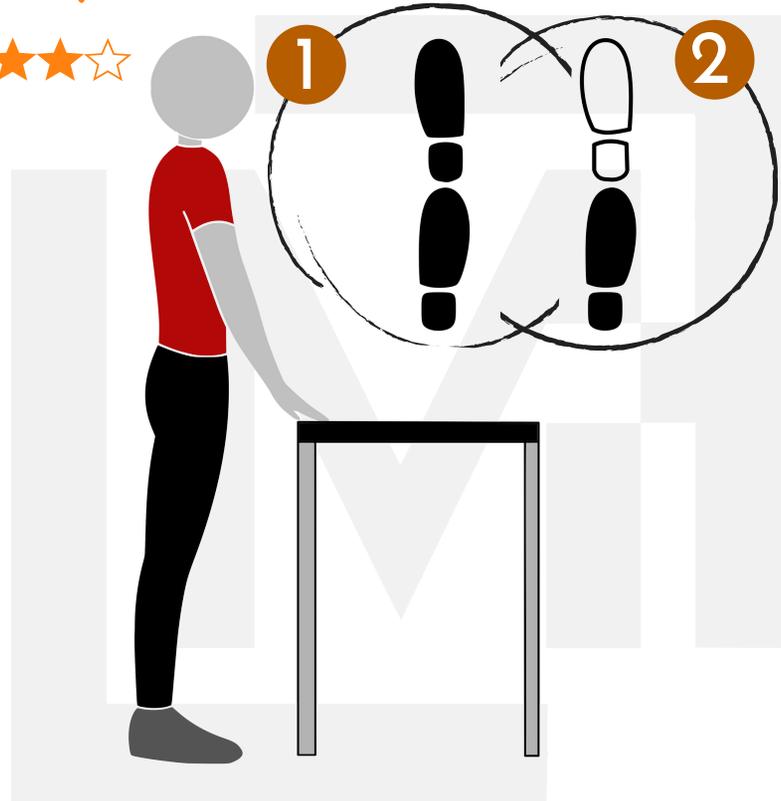
- Commencez debout, le dos droit, omoplates serrées. Saisissez dans chaque main une extrémité de serviette
- Position initiale : vos coudes doivent être pliés, collés contre vous, et la serviette bien tendue devant votre menton.
- Puis, tout en maintenant la tension dans la serviette, tendez vos bras au-dessus de votre tête le plus haut possible.
- Revenez à la position initiale avant de recommencer.



Trop facile ?

- Commencez debout, le dos droit, omoplates serrées, une bouteille d'eau dans chaque main
- Position initiale : vos deux pieds sont en tandem (l'un derrière l'autre), vos coudes doivent être pliés, collés contre vous, et vos paumes de main orientées vers l'avant.
- Puis, tendez vos bras au-dessus de votre tête le plus haut possible.
- Ensuite, en maintenant vos bras tendus, laissez les retomber lentement de chaque côté de votre tronc jusqu'à vos hanches.
- Puis recommencez à partir de la position initiale

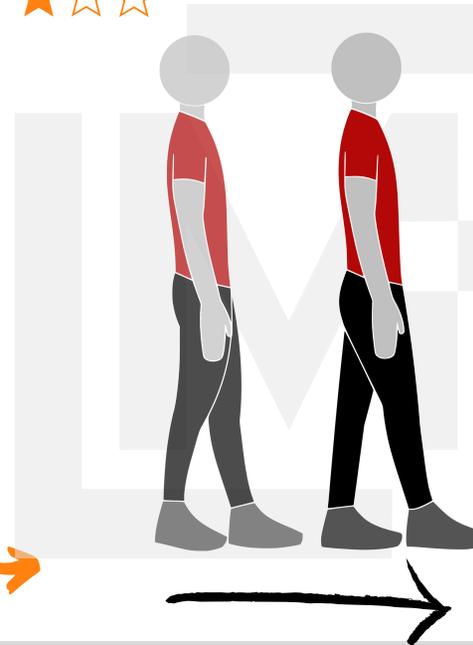
Exercice 2



Séries : 3
Maintien : 15 à 20 sec
Repos : 30 secondes

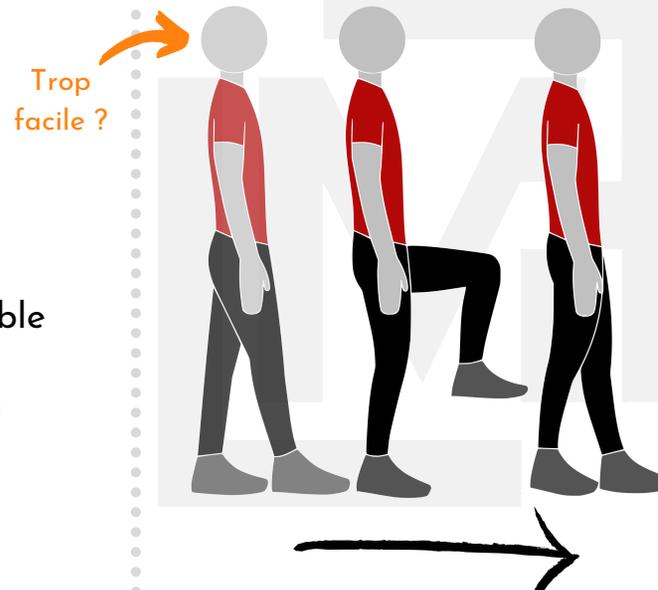
Équilibre unipodal

- Prenez la position debout, près d'une surface stable (chaise, comptoir ou table).
- Mettez vos deux pieds dans la position ① OU ②
- Maintenez la position pendant 15 à 20 secondes.
- Répétez 4 fois (2 fois chaque côté).



Trop difficile ?

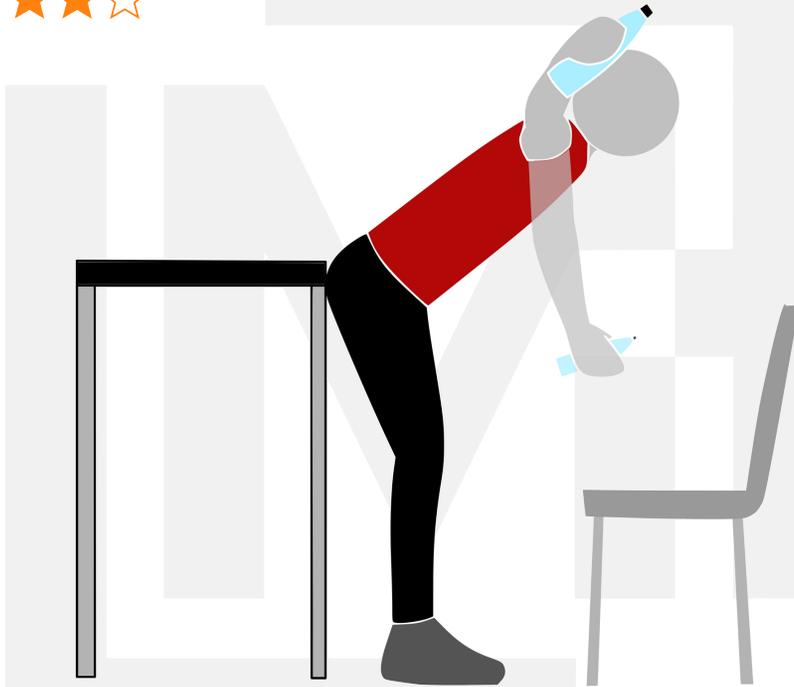
- Commencez debout, dos droit, regard lointain.
- Marchez en collant un pied devant l'autre comme si vous marchiez sur un fil.
- Avancez sur 10 pas de cette manière sans perdre l'équilibre



Trop facile ?

- Commencez debout, dos droit, regard lointain et un pied devant l'autre (orteils contre les talons).
- Lever le genou de la jambe arrière, le plus haut possible
- Puis posez le pied devant l'autre pied resté au sol (orteils contre talon)
- Recommencez ainsi de suite pendant 10 pas de cette manière sans perdre l'équilibre

Exercice 3



Séries : 3
Répétitions : 8 à 12
Repos : 1 min. 30 sec.

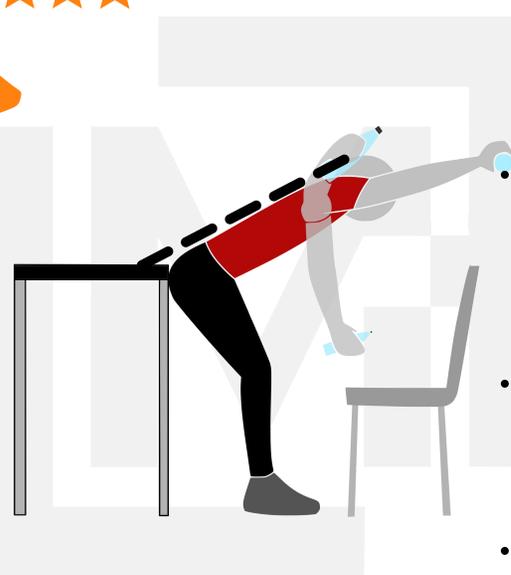
Butterfly inversé

- Positionnez-vous debout, pieds écartés de la largeur du bassin, fessiers collés au bord d'une table/d'un comptoir et face à une chaise.
- Une bouteille d'eau dans chaque main, penchez-vous en avant en gardant le dos droit, les omoplates serrées et les genoux tendus.
- En maintenant la position, écartez vos bras tendus jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol puis relâchez 8 à 10 fois.



Trop difficile ?

- Positionnez-vous debout, pieds écartés de la largeur du bassin, fessiers collés au bord d'une table/d'un comptoir et face à une chaise.
- Tout en gardant le dos droit et les omoplates verrouillées, tendez vos bras au-dessus de votre tête
- Puis, penchez-vous lentement en avant en gardant le dos droit, les omoplates serrées et les bras et les genoux tendus.
- Puis redressez-vous jusqu'à vous retrouver dans la position initiale. Puis recommencez.



Trop facile ?

- Positionnez-vous debout, pieds écartés de la largeur du bassin, fessiers collés au bord d'une table/d'un comptoir et face à une chaise.
- Une bouteille d'eau dans chaque main, penchez-vous en avant en gardant le dos droit, les omoplates serrées et les genoux tendus.
- En maintenant la position, écartez vos bras tendus jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol
- Puis, en maintenant les bras tendus, ramenez-les au-dessus de la tête

Exercice 4



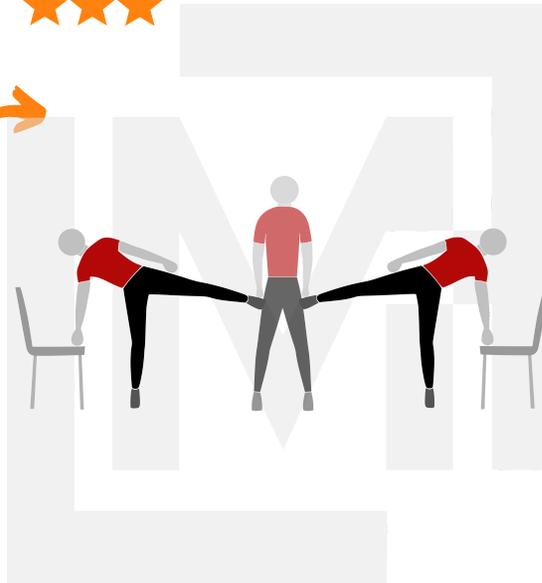
Séries : 3
Répétitions : 6 à 10
Repos : 60 secondes

Transfert de poids

- Commencez face à une table ou un comptoir, les mains le long du corps.
- Balancez votre poids vers la droite puis vers la gauche le plus loin possible sans perdre l'équilibre. Un pied reste à plat au sol tandis que l'autre se lève.
- Répétez 6 à 10 fois de chaque côté.



Trop difficile ?



Trop facile ?



- Commencez face à une table ou un comptoir, les mains le long du corps.
- Balancez votre poids vers la droite puis vers la gauche le plus loin possible sans perdre l'équilibre. Un pied reste à plat au sol tandis que l'autre se met sur la pointe
- Répétez 6 à 10 fois de chaque côté.

- Commencez face à une table ou un comptoir, une chaise à côté de vous, à 1 pas de distance.
- En gardant le dos et les jambes droites, balancez votre poids du côté de la chaise, en tentant de toucher l'assise avec la main sans perdre l'équilibre. Un pied reste à plat au sol tandis que l'autre se lève.
- Répétez 6 à 10 fois de chaque côté.

Feuille Récapitulative



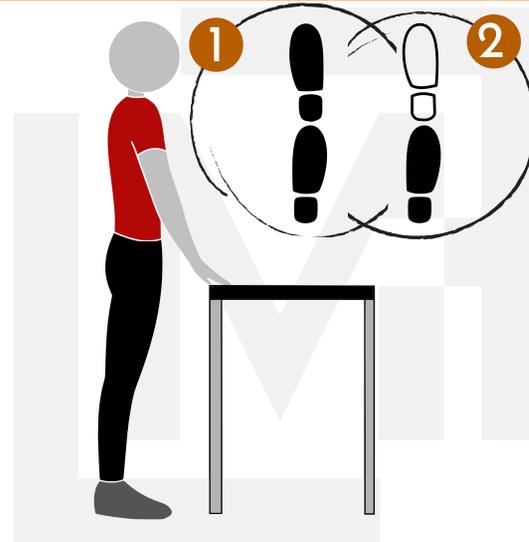
Exercice 1

Développé militaire
en tandem

Séries : 3

Répétitions : 8 à 12

Repos : 60 secondes



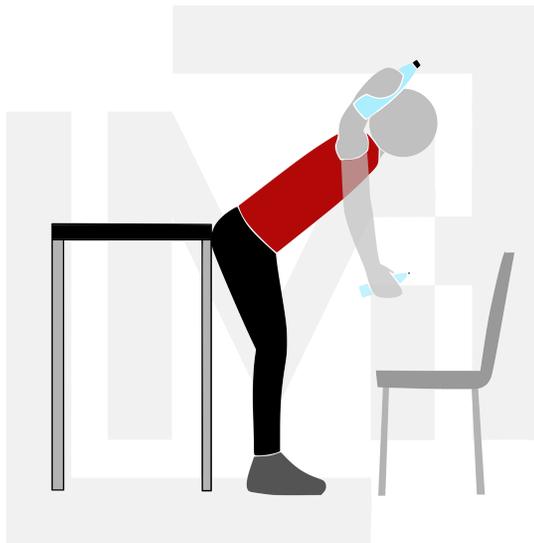
Exercice 2

Équilibre unipodal

Séries : 3

Maintien: 20 sec

Repos : 30 secondes



Exercice 3

Butterfly inversé

Séries : 3

Répétitions : 8 à 12

Repos : 1 min 30 sec.



Exercice 4

Transfert de poids

Séries : 3

Répétitions : 6 à 10

Repos : 60 secondes

N'oubliez pas de marcher **au moins 30 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

Par téléphone : 514-293-9736

ou

IUGM : 514-340-3540, poste 3825