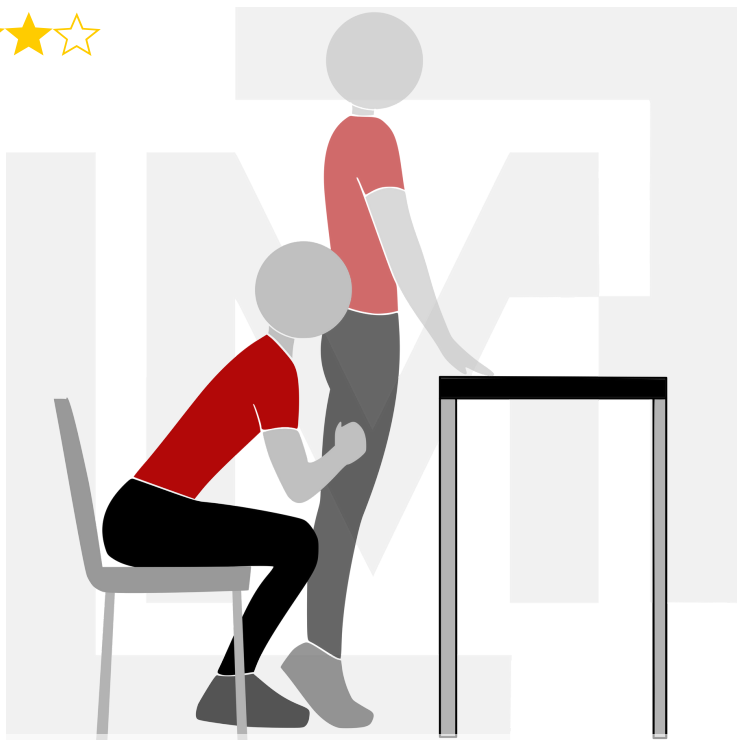


- Sécurisez votre espace et restez proche d'une surface stable lorsque vous faites les exercices debout (pour avoir un appui au besoin).
- Exercices à faire chaque jour ou le plus souvent possible pour votre santé.



Exercice 1



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

Lever de chaise

- Commencez assis(e), les pieds légèrement écartés, face à une table.
- En gardant le dos droit, levez-vous lentement en répartissant également votre poids sur vos deux jambes.
- Puis poussez sur vos jambes et montez sur la pointe de vos pieds.
- Maintenez la position 2 secondes, si besoin avec l'aide de la table. Puis rasseyez-vous pour recommencez.



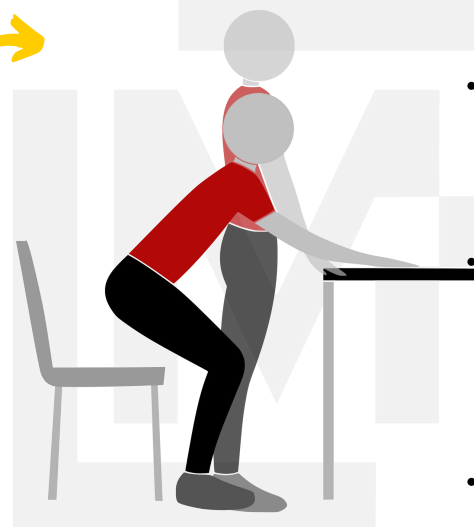
Trop difficile ?



- 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

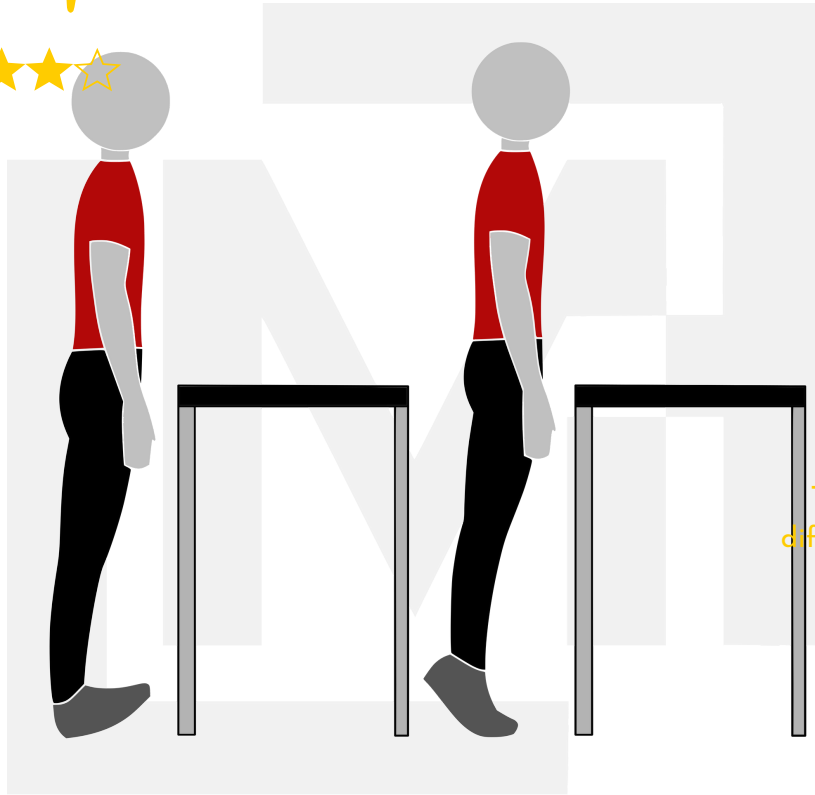


Trop facile ?



- Commencez debout, les mains posées sur une table pour maintenir votre équilibre.
- Votre poids doit être réparti également sur vos pieds et ceux-ci doivent être environ à la largeur des hanches.
- Poussez les hanches vers l'arrière en fléchissant les genoux et en penchant légèrement le tronc vers l'avant pour descendre vers le sol.
- Tenez la position basse 1 seconde puis remontez, avant de recommencer

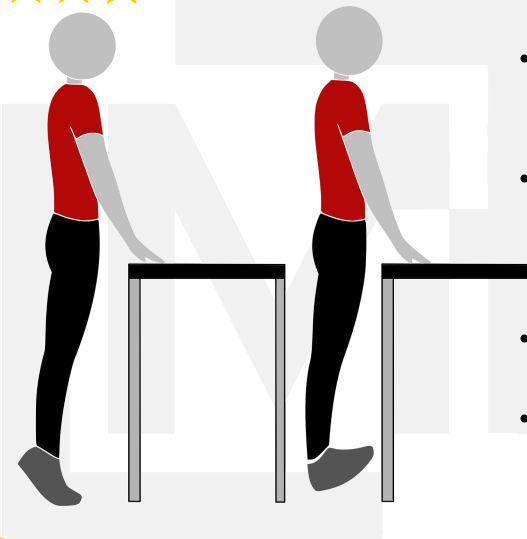
Exercice 2



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

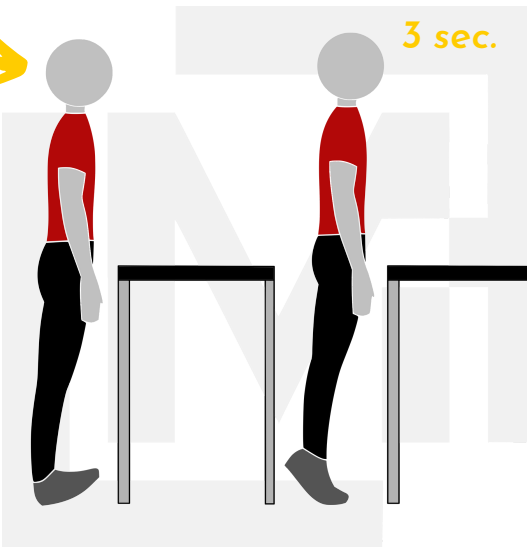
Talon-pointe

- 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.

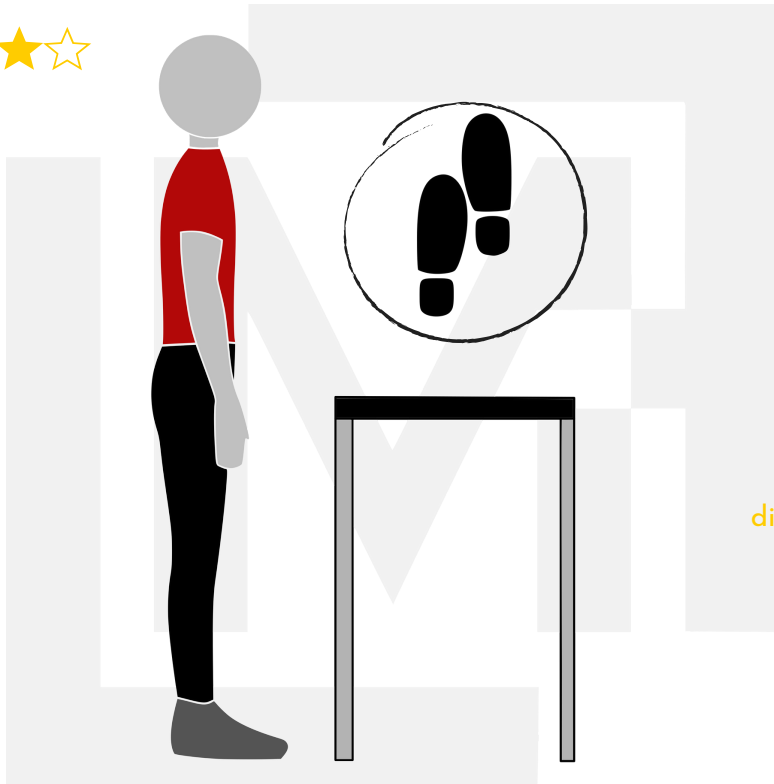


Trop facile ?

3 sec.

- Debout avec les pieds légèrement écartés.
- Lentement, montez sur la pointe de vos pieds et restez 3 sec. en équilibre
- 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.

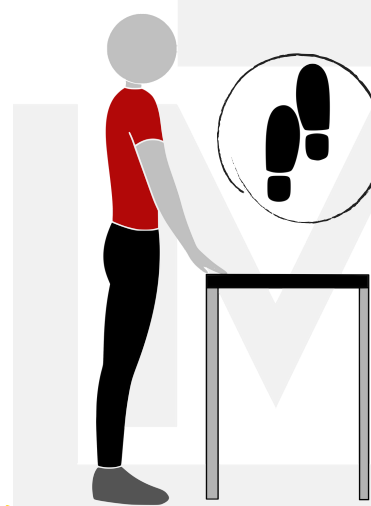
Exercice 3



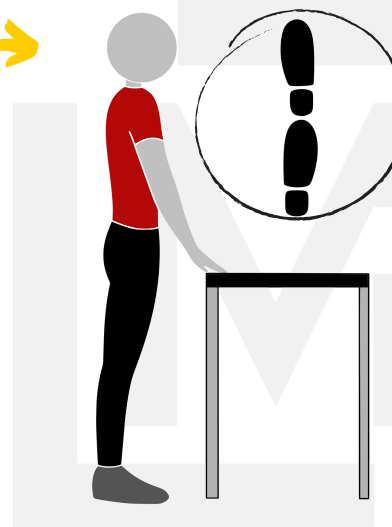
Séries : 3
Maintien : 15 à 20 sec.
Repos : 60 secondes

Équilibre bipodal

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



Trop difficile ?



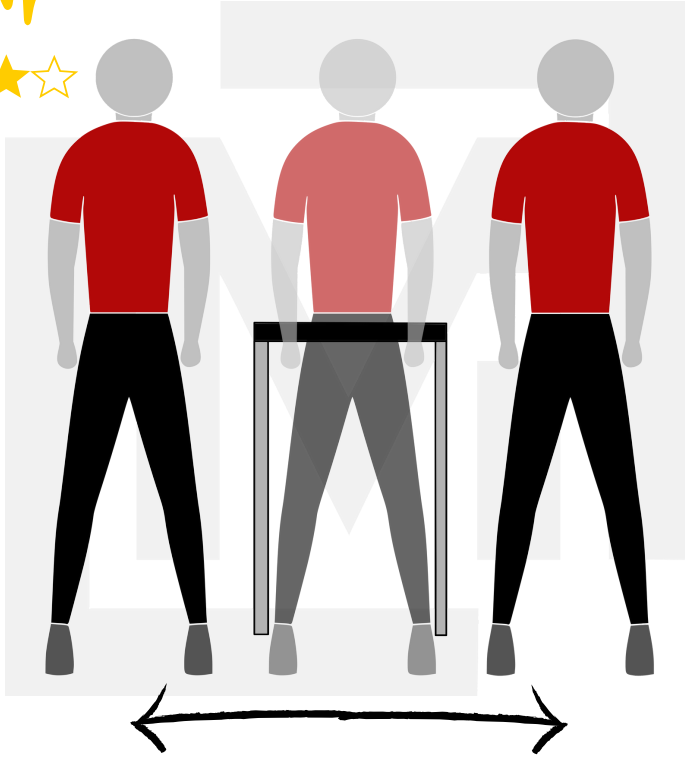
Trop facile ?



- Prenez la position debout, près d'une table, les mains posées dessus.
- Mettez vos deux pieds dans la position "semi-tandem"
- 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).

- Prenez la position debout, près d'une table, les mains posées dessus.
- Mettez vos deux pieds dans la position "tandem"
- 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).

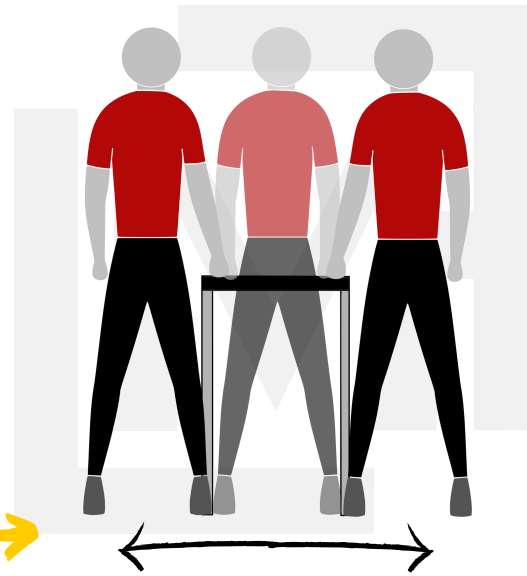
Exercice 4



Séries : 3
Répétitions : 10 à 12
Repos : 60 secondes

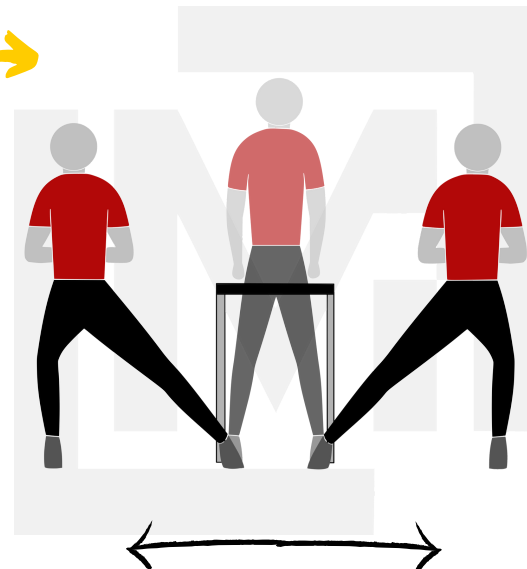
Déplacement latéral

- Placez-vous debout devant une table ou un comptoir.
- Marchez de côté en effectuant des pas chassés le long de la table sur environ 3 pas.
- Quand vous marchez de côté, regardez droit devant vous et gardez votre dos redressé.
- Pour progresser, déplacez vous sans appui sur la table/le comptoir ou augmentez la vitesse de déplacement.
- Répétez 10 à 12 fois



Trop difficile ?

- Placez-vous debout devant une table ou un comptoir.
- Marchez de côté en effectuant des pas chassés le long de la table sur environ 3 pas.
- Quand vous marchez de côté, regardez droit devant vous et gardez votre dos redressé.
- Pour maintenir votre équilibre gardez appui sur la table.
- Répétez 6 à 10 fois de chaque côté.



Trop facile ?

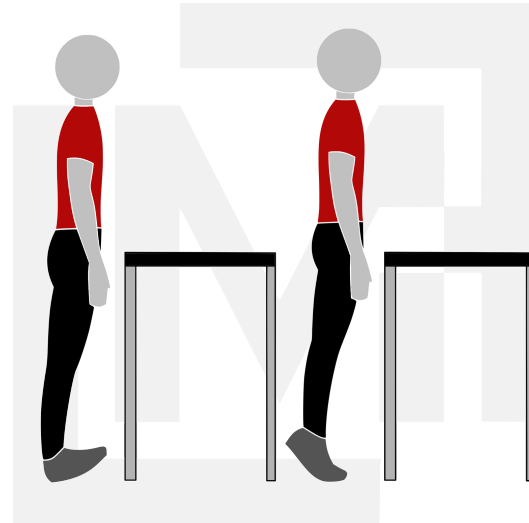
- Placez-vous debout devant une table ou un comptoir.
- Marchez de côté en effectuant des pas chassés le long de la table sur environ 3 pas.
- Quand vous marchez de côté, regardez droit devant vous et gardez votre dos redressé.
- À chaque 3ème pas effectuez une flexion de la jambe extérieure tandis que l'autre reste tendue
- Répétez 10 à 12 fois

Feuille Récapitulative



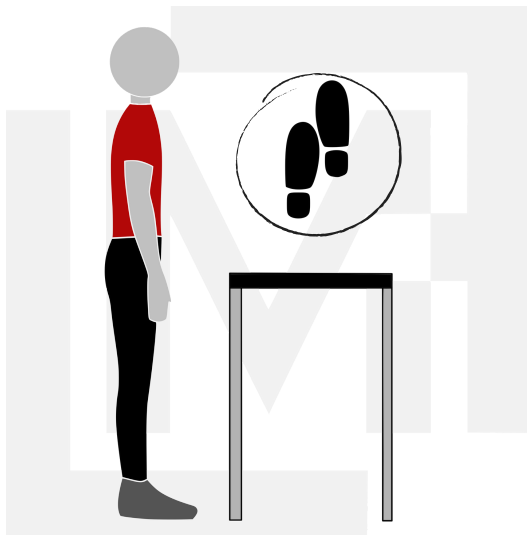
Exercice 1 Lever de chaise

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



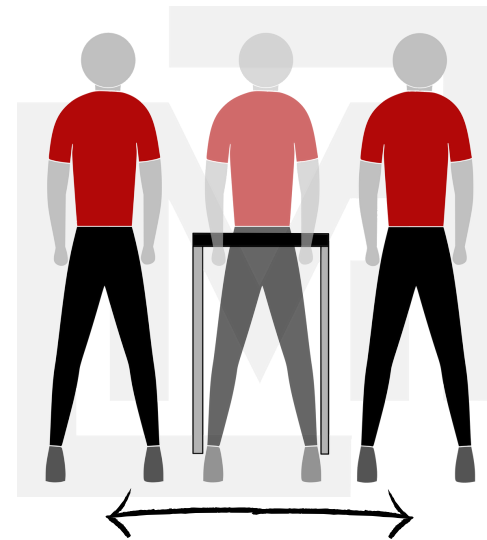
Exercice 2 Talon-Pointe

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



Exercice 3 Équilibre bipodal

Séries : 3
Maintien : 15 à 20 sec.
Repos : 60 secondes



Exercice 4 Déplacement latéral

Séries : 3
Répétitions : 10 à 12
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

Par téléphone : 514-293-9736

ou

IUGM : 514-340-3540, poste 3825