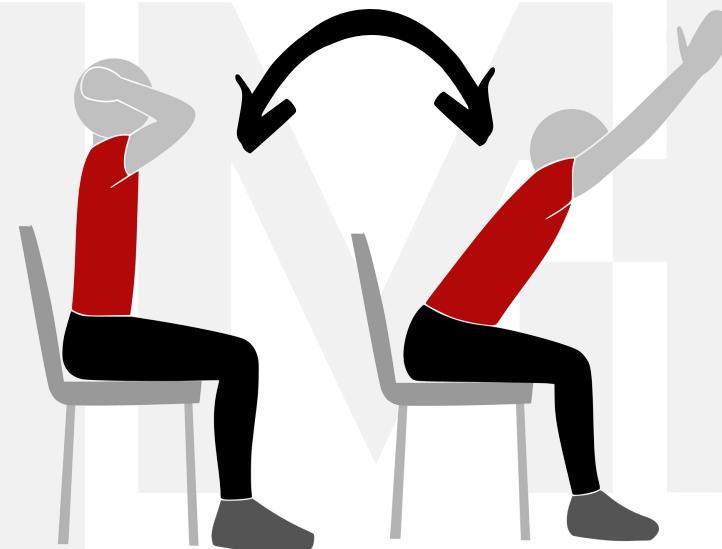


# Feuille de consignes



## Exercice 1



Séries : 3

Répétitions : 4 à 6

Repos : 60 secondes

### Gainage du tronc

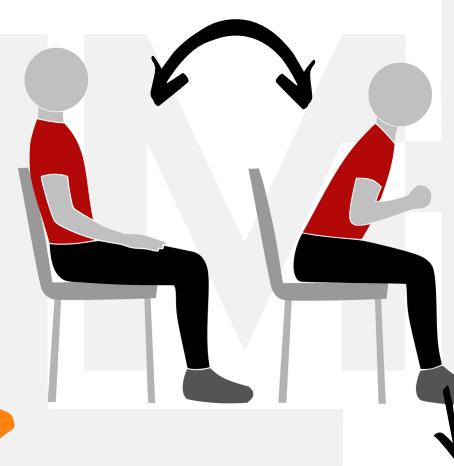
- Commencez assis(e) sur une chaise le dos droit.
- Penchez vous en avant tout en gardant le dos droit et les omoplates serrées.
- Une fois penché en avant, tendez vos bras au dessus de votre tête
- Maintenez la position en rentrant fort votre ventre et en poussant le sol avec vos jambes (comme pour vous lever)
- Puis revenez à la position initiale avant de recommencer

### Consignes générales:

- 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.



Trop difficile ?



- Commencez assis(e) sur une chaise le dos droit.
- Penchez vous en avant tout en gardant le dos droit et les omoplates serrées.
- Une fois penché en avant, rentrez fort votre ventre et poussez le sol avec vos jambes (comme pour vous lever)
- Puis revenez à la position initiale avant de recommencer



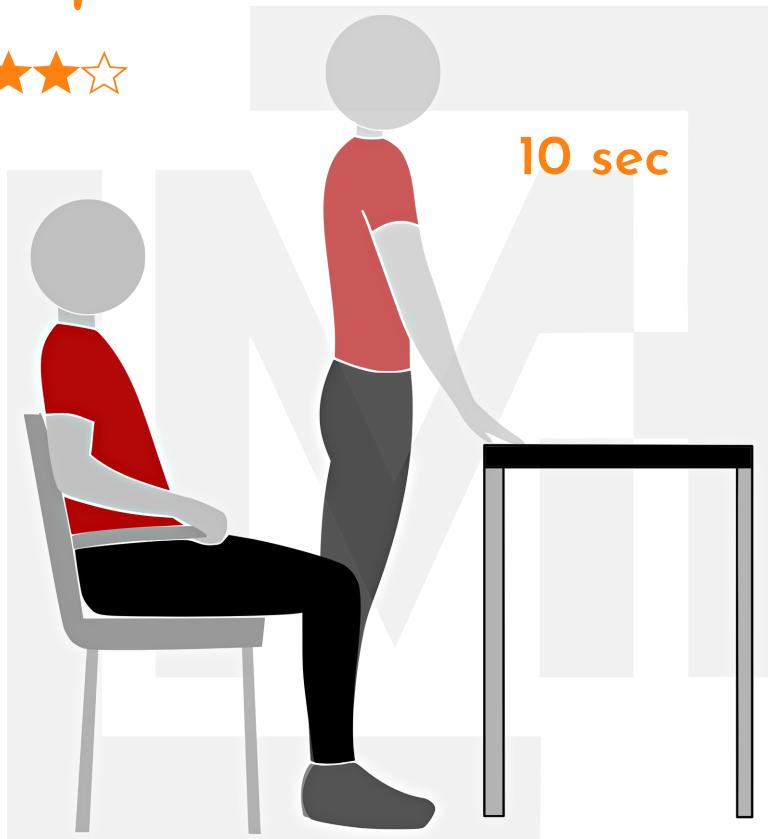
Trop facile ?



- Commencez assis(e) sur une chaise, le dos droit, les mains au niveau des tempes.
- Penchez vous en avant tout en gardant le dos droit et les omoplates serrées. Penchez vous jusqu'à ce que vos fessiers se décollent de 2 pouces de l'assise
- Une fois penché en avant, tendez vos bras au dessus de votre tête.
- Puis revenez à la position initiale avant de recommencer

## Exercice 2

Orange II



Séries : 3

Répétitions : 6 à 10

Repos : 60 secondes

### Lever de chaise

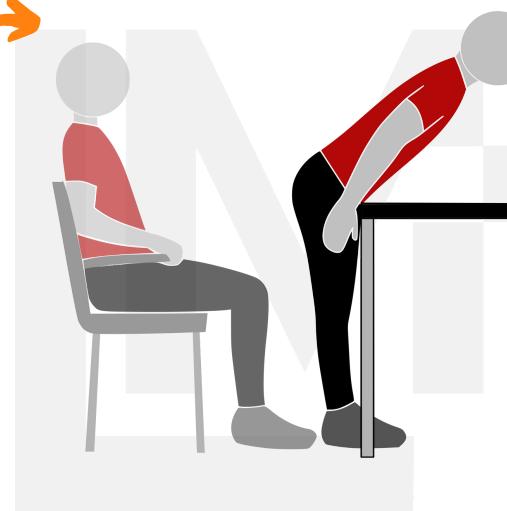
- Asseyez-vous sur une chaise avec des appui-bras et face à une table.
- En gardant le dos droit et en vous aidant légèrement de vos mains, levez-vous lentement en répartissant également votre poids sur vos deux jambes. Maintenez la position pour 10 secondes.
- Puis, rassseyez-vous lentement avant de recommencer



Trop difficile ?



Trop facile ?

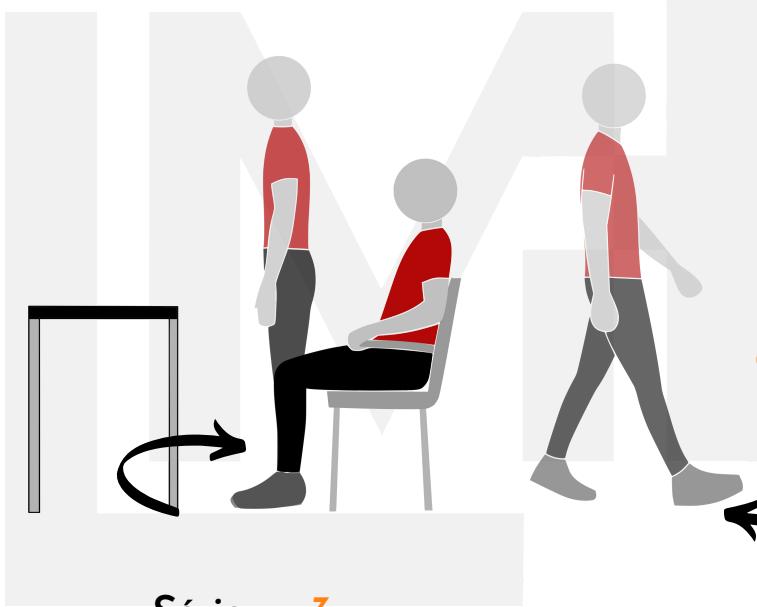


- Commencez les jambes fléchies, les bras tendus en appui sur les appui-bras et face à une table.
- En gardant le dos droit et en vous aidant légèrement de vos mains, levez-vous lentement en répartissant également votre poids sur vos deux jambes.
- Puis revenez à la position initiale avant de recommencer

- Asseyez-vous sur une chaise avec des appui-bras et face à une table.
- En gardant le dos droit et en vous aidant légèrement de vos mains, levez-vous lentement jusqu'à vous retrouver debout, le bassin contre la table.
- Puis penchez vous en avant en gardant les bras le long du corps.
- Enfin, redressez-vous et rassseyez-vous lentement avant de recommencer



# Exercice 3

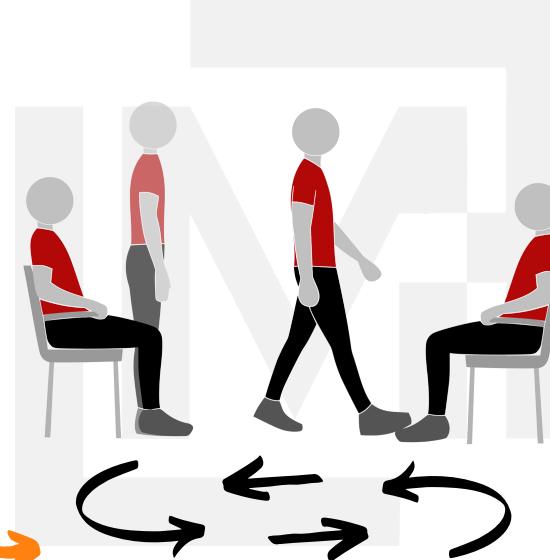


Séries : 3

Répétitions : 3 à 4

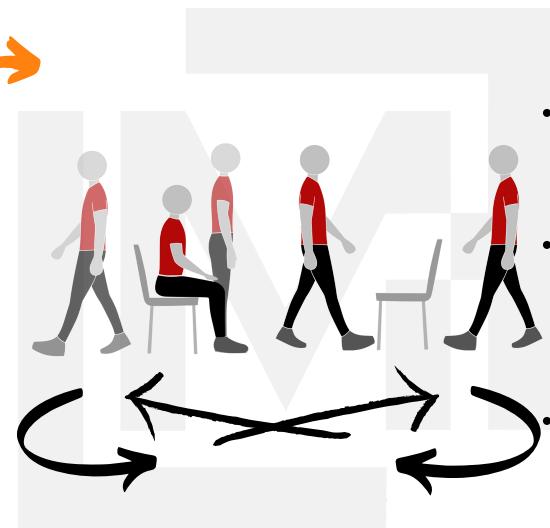
Repos : 60 secondes

Trop difficile ?



- Commencez assis sur la chaise, les pieds bien à plat au sol, face à une seconde chaise à 3 pas de vous.
- Levez vous en poussant sur les jambes, avec ou sans aide des bras.
- Une fois debout, marchez jusqu'à la seconde chaise
- Une fois arrivé(e) à la seconde chaise, asseyez vous dessus.
- Puis recommencez 3 à 4 fois le mouvement.

Trop facile ?



- Commencez assis sur la chaise, les pieds bien à plat au sol, face à une seconde chaise à 3 pas de vous.
- Levez vous en poussant sur les jambes, avec ou sans aide des bras.
- Une fois debout, effectuez un "8" autour des chaises puis asseyez vous sur la seconde chaise.
- Au besoin, vous pouvez vous tenir sur le dossier de la chaise pendant la marche.
- Puis recommencez 3 à 4 fois le mouvement.

Orange II

## Tour de chaise

- Commencez assis sur la chaise, les pieds bien à plat au sol.
- Levez vous en poussant sur les jambes, avec ou sans aide des bras.
- Une fois debout effectuez le tour de la chaise dans un sens, puis dans l'autre. Vous pouvez vous tenir sur le dossier de la chaise pendant la marche.
- Enfin, rasseyez vous avant de recommencer



# Feuille Récapitulative

## Exercice 1 : Gainage du tronc



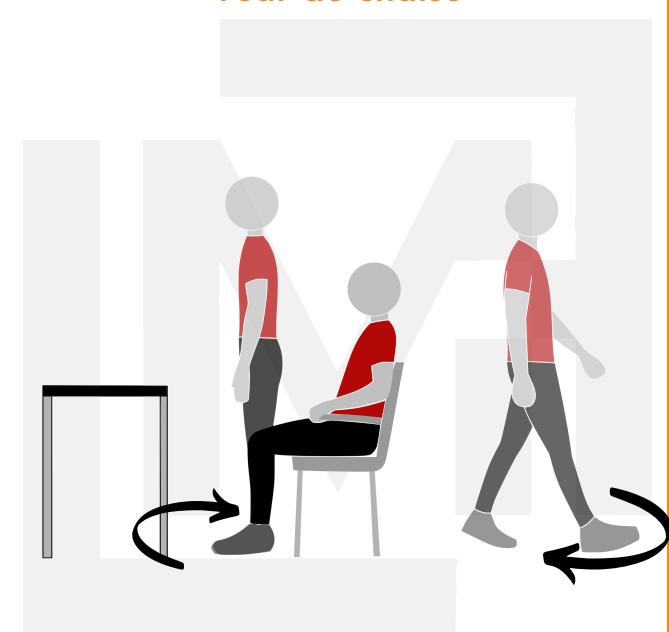
Séries : 3  
Répétitions : 4 à 6  
Repos : 60 secondes

## Exercice 2 : Lever de chaise



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

## Exercice 3 : Tour de chaise



Séries : 3  
Répétitions : 3 à 4  
Repos : 60 secondes

N'oubliez pas de marcher **au moins 15 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