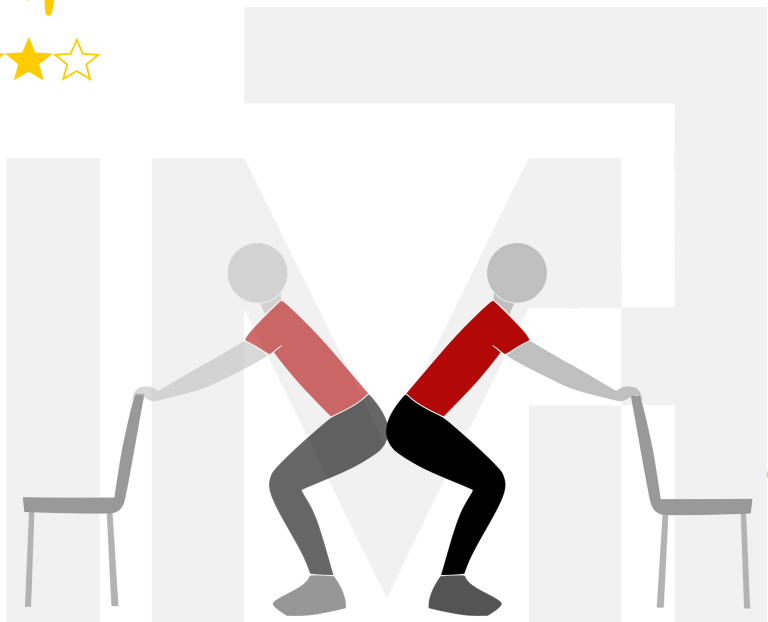


- Sécurisez votre espace et restez proche d'une surface stable lorsque vous faites les exercices debout (pour avoir un appui au besoin).
- Exercices à faire chaque jour ou le plus souvent possible pour votre santé.



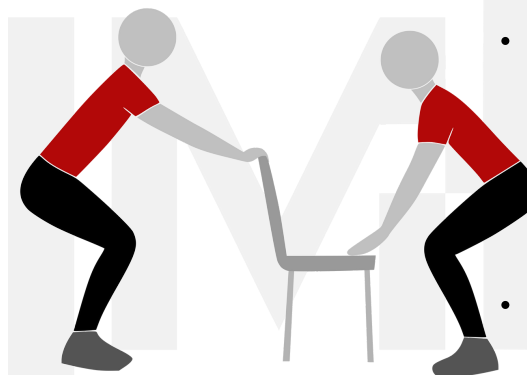
## Exercice 1



**Séries : 3**  
**Répétitions : 8 à 12**  
**Repos : 60 secondes**

### Demi-squat + demi-tour

- Commencez debout, face à une chaise les deux mains sur le dossier. Une autre chaise doit être positionnée derrière vous le dossier vers vous par rapport à l'assise.
- Poussez les hanches vers l'arrière en fléchissant les genoux et en penchant légèrement le tronc vers l'avant pour descendre vers le sol.
- Puis redressez-vous, faites un demi-tour et recommencez avec vos mains sur la seconde chaise.
- Effectuez 8 à 12 demi-squat



Trop difficile ?

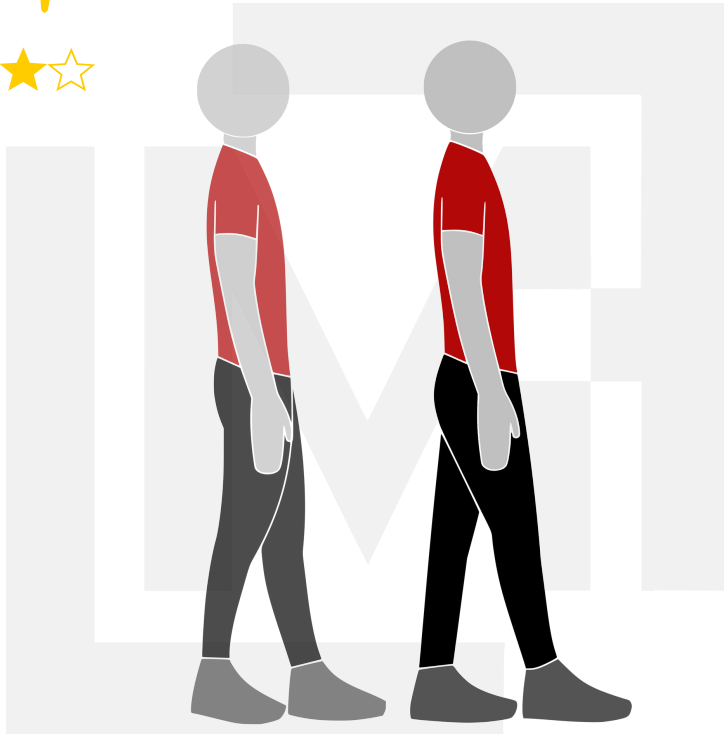
- Commencez debout, face à une chaise les deux mains sur le dossier.
- Poussez les hanches vers l'arrière en fléchissant les genoux et en penchant légèrement le tronc vers l'avant pour descendre vers le sol.
- Redressez-vous, faites un demi-tour de chaise et refaites un demi-squat avec vos mains sur l'assise
- Effectuez 8 à 12 demi-squat



Trop facile ?

- Commencez debout, face à une chaise. Une autre chaise/table doit être positionnée derrière vous
- Poussez les hanches vers l'arrière en fléchissant les genoux et en penchant légèrement le tronc vers l'avant pour descendre vers le sol.
- Puis redressez-vous, faites un demi-tour sur vous même et faites un demi-squat.
- Effectuez 8 à 12 demi-squat

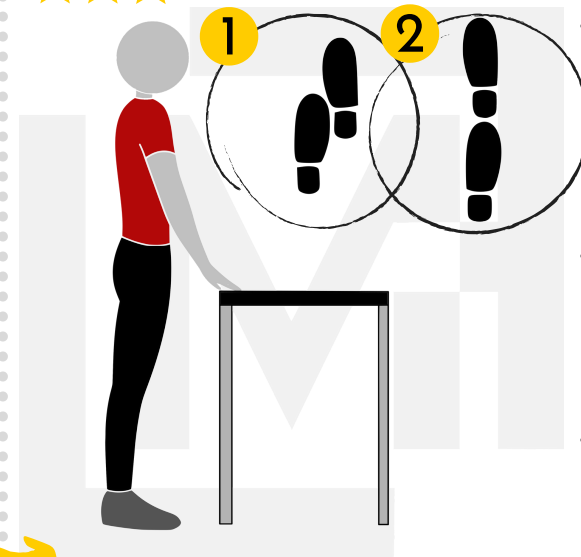
## Exercice 2



Séries : 6  
Répétition : 10 pas  
Repos : 30 secondes

### Marche du funambule

- 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

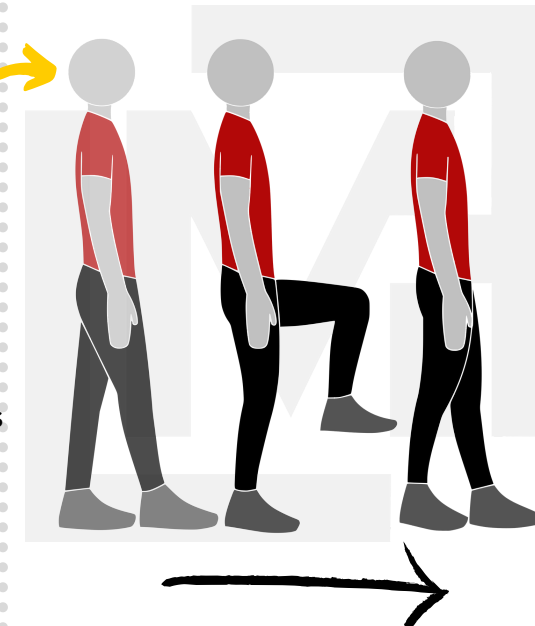


Trop difficile ?

- Commencez 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 décollant les mains de la table.
- Répétez 4 fois (2 fois chaque côté).

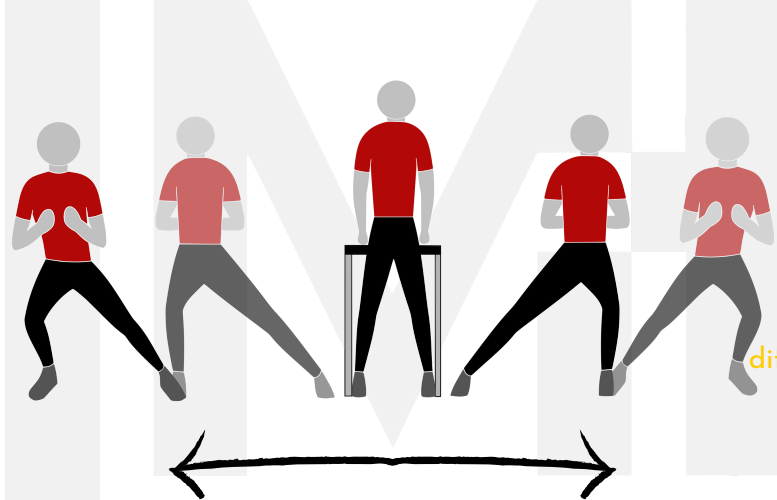


Trop facile ?

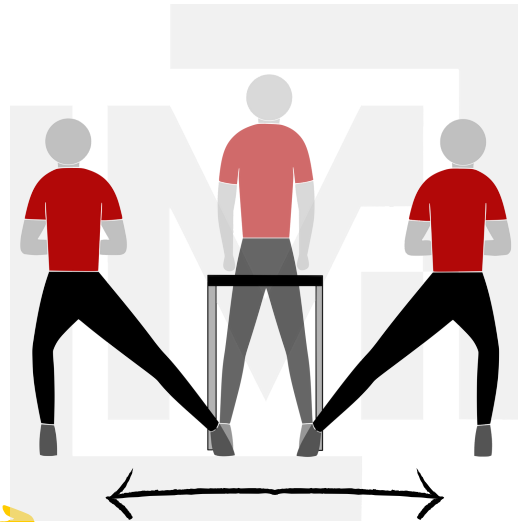


- Commencez debout, dos droit, regard lointain et un pied devant l'autre (orteils contre les talons).
- Lever le genou de la jambe arrière, le plus haut possible
- Puis posez le pied devant l'autre pied resté au sol (orteils contre talon)
- Recommencez ainsi de suite pendant 10 pas de cette manière sans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

# Exercice 3



Trop difficile ?



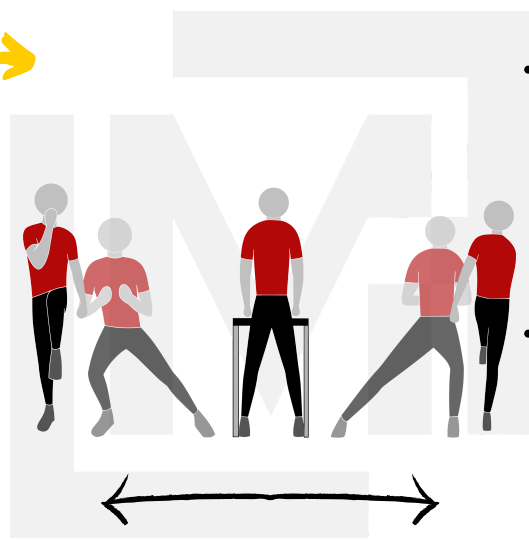
- Placez-vous debout devant une table ou un comptoir.
- Marchez de côté en effectuant des pas chassés le long de la table sur environ 3 pas.
- Quand vous marchez de côté, regardez droit devant vous et gardez votre dos redressé.
- À chaque 3ème pas effectuez une flexion de la jambe extérieure tandis que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

**Séries : 4**  
**Répétitions : 8 à 12**  
**Repos : 60 secondes**

## Course latérale

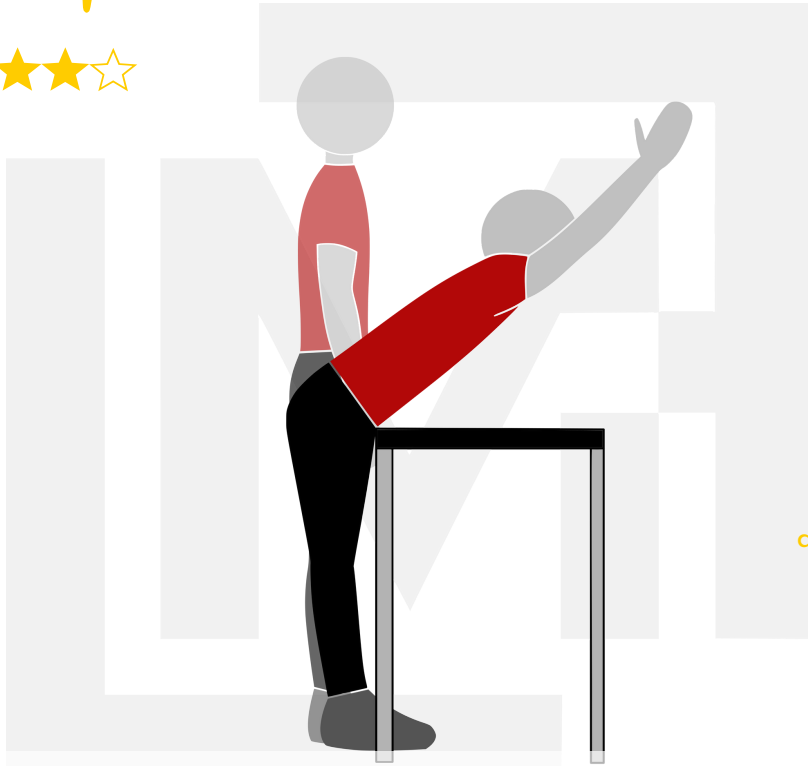
- Placez-vous debout dans un environnement sécuritaire et des meubles stables auxquels vous rattraper si besoin
- Effectuez 2 pas-chassés vers la droite avec une flexion puis 2 pas-chassés vers la gauche avec une flexion.
- Puis, effectuez un demi-tour, et faites de nouveau 2 pas-chassés vers la gauche avec une flexion puis 2 pas-chassés vers la droite avec une flexion et un demi tour.
- Répétez le mouvement 10 à 12 fois

Trop facile ?



- Commencez debout, les jambes fléchies dans un environnement sécuritaire
- Dans un sens, en gardant les jambes fléchies, effectuez 4 pas-chassés avec un demi tour puis une montée de genou 4ème pas.
- Puis, en gardant cette orientation, faites 4 pas-chassés dans le sens inverse, avec un demi tour puis une montée de genou 4ème pas.
- Répétez 10 à 12 fois

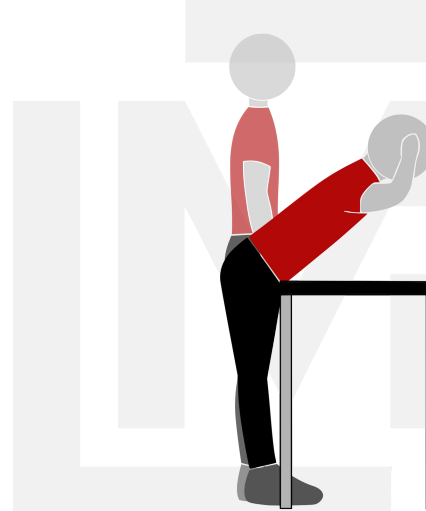
## Exercice 4



**Séries : 3**  
**Répétitions : 10 à 15**  
**Repos : 60 secondes**

### Good Morning

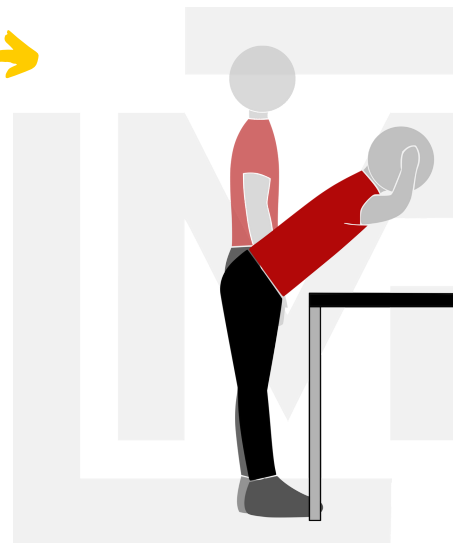
- Commencez debout, pieds écartés de la largeur du bassin, le bassin collé de face au bord d'une table/un comptoir.
- Tendez vos bras au dessus de la tête et penchez-vous en avant avec contrôle, le dos droit (omoplates serrées) et les genoux tendus.
- Puis penchez-vous en avant le plus possible en gardant le dos et les bras bien droits. Puis revenez à la position initiale avant de recommencer



Trop difficile ?



- Commencez debout, pieds écartés de la largeur du bassin, le bassin collé de face au bord d'une table/un comptoir.
- Positionnez vos mains sur vos tempes et penchez-vous en avant avec contrôle, le dos droit (omoplates serrées) et les genoux tendus.
- Puis penchez-vous en avant le plus possible en gardant le dos droit. Puis revenez à la position initiale avant de recommencer

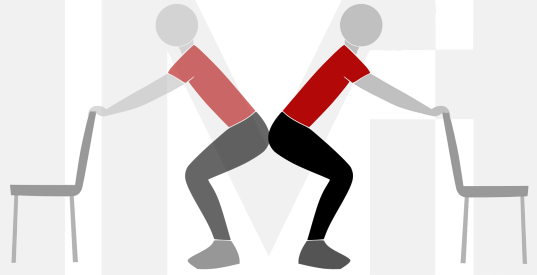


Trop facile ?



- Commencez debout, pieds écartés de la largeur du bassin, le bassin décollé du bord d'une table/un comptoir.
- Positionnez vos mains sur vos tempes et penchez-vous en avant avec contrôle, le dos droit (omoplates serrées) et les genoux tendus.
- Puis penchez-vous en avant le plus possible en gardant le dos. Puis revenez à la position initiale avant de recommencer

# Feuille Récapitulative



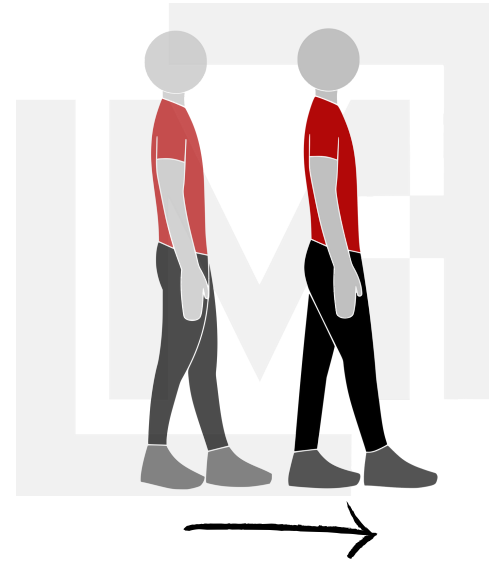
## Exercice 1

Demi-squat + demi-tour

Séries : 3

Répétitions : 8 à 12

Repos : 60 secondes



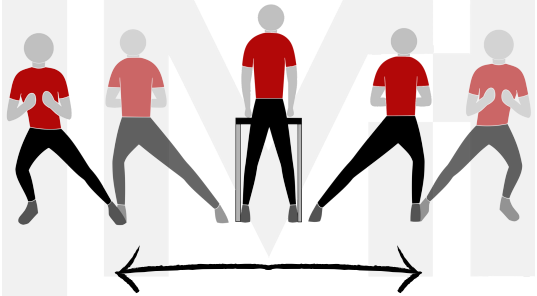
## Exercice 2

Marche du funambule

Séries : 6

Maintien: 10 pas

Repos : 30 secondes



## Exercice 3

Course latérale

Séries : 4

Répétitions : 8 à 10

Repos : 60 secondes



## Exercice 4

Good morning

Séries : 3

Répétitions : 10 à 15

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

Par téléphone : 514-293-9736

ou

IUGM : 514-340-3540, poste 3825