

- 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

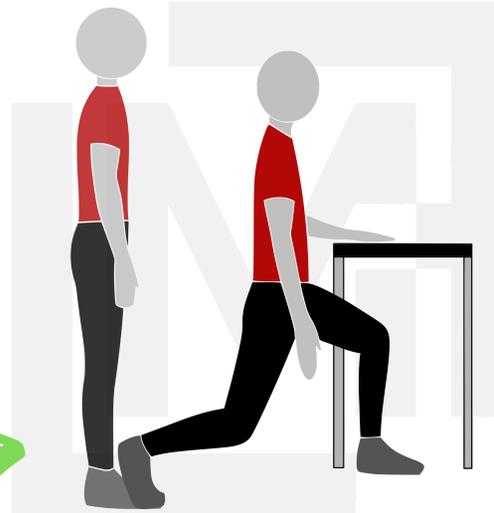
Repos : 60 secondes

Fente avant

- Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit et bras le long du corps.
- Faites un grand pas vers l'avant, en réalisant une flexion du genou avant.
- La jambe arrière est parallèle au sol, en appui sur la pointe de pied, genou plié.
- Revenir à la position initiale et alternez les côtés.
- Répétez 8 à 10 fois le mouvement par côté.



Trop difficile ?



- Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit et bras le long du corps.
- Posez votre main sur la table et faites un grand pas vers l'avant, en réalisant une flexion du genou avant.
- La jambe arrière est parallèle au sol, en appui sur la pointe de pied, genou plié.
- En vous aidant de la table, revenez à la position initiale et alternez les côtés.
- Répétez 8 à 10 fois le mouvement par côté.

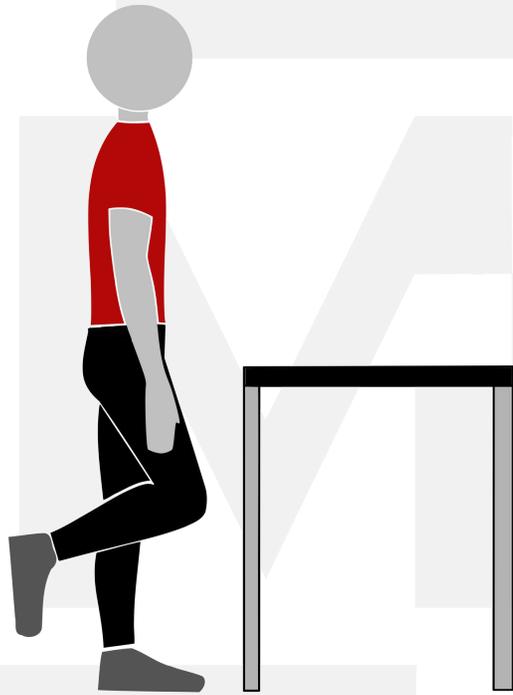


Trop facile ?



- Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit et bras le long du corps.
- Faites un grand pas vers l'avant, en réalisant une flexion du genou avant.
- La jambe arrière est parallèle au sol, en appui sur la pointe de pied, genou plié.
- Puis, pousser sur votre jambe avant tout en montant le genou de la jambe arrière pour vous redresser
- Répétez 8 à 10 fois le mouvement par côté.

Exercice 2



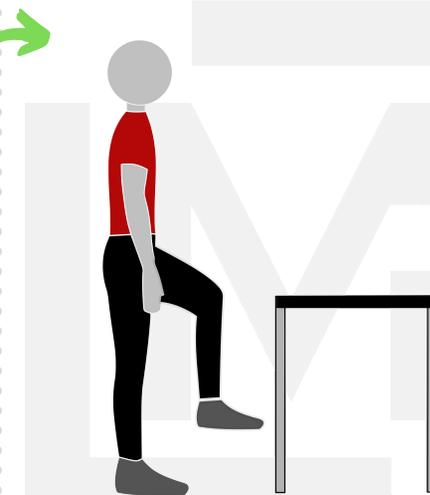
Séries : 4
Maintien : 15 à 20 sec
Repos : 30 secondes

Équilibre unipodal

- Commencez debout, près d'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).



Trop difficile ?



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).

- Commencez debout, près d'une surface stable (chaise, comptoir ou table).
- Mettez vous sur un seul pied en montant un genou le plus haut possible, 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 3



Séries : 3
Maintien : 30 à 40 sec
Repos : 60 secondes

Chaise au mur

- Placez un coussin/oreiller au pied d'un mur
- Placez vous au-dessus en appuyant votre dos bien droit contre un mur avec les pieds écartés de la largeur du bassin et bien à plat au sol.
- Fléchissez les genoux à environ 110°, immobilisez-vous et maintenez la position 30 à 40 secondes.



Trop difficile ?



- Placez un coussin/oreiller au pied d'un mur
- Placez vous au-dessus en appuyant votre dos bien droit contre un mur avec les pieds écartés de la largeur du bassin et bien à plat au sol.
- Fléchissez les genoux à environ 130°, immobilisez-vous et maintenez la position 30 à 40 secondes.



Trop facile ?



- Placez un coussin/oreiller au pied d'un mur
- Placez vous au-dessus en appuyant votre dos bien droit contre un mur avec les pieds écartés de la largeur du bassin et bien à plat au sol.
- Fléchissez les genoux à environ 90°, immobilisez-vous et maintenez la position 30 à 40 secondes.

Exercice 4



5 sec



2 sec



Trop difficile ?



10 sec



Trop facile ?

- Commencez en position debout.
- Marchez en montant le genou et en levant le bras opposé. Le dos doit être droit, le mouvement contrôlé et regardant droit devant vous.
- De plus, la position (genoux haut + bras levé) doit être maintenue pendant 2 secondes à chaque pas.
- Effectuez 8 à 12 répétitions par côté

- Commencez en position debout.
- Marchez en montant le genou et en levant le bras opposé. Le dos doit être droit, le mouvement contrôlé et regardant droit devant vous.
- De plus, la position (genoux haut + bras levé) doit être maintenue pendant 10 secondes à chaque pas.
- Effectuez 8 à 12 répétitions par côté

Séries : 3

Répétitions : 8 à 12

Repos : 60 secondes

Marche athlétique

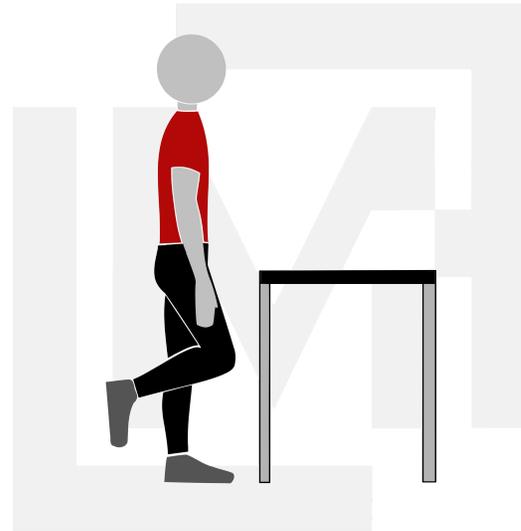
- Commencez en position debout.
- Marchez en montant le genou et en levant le bras opposé. Le dos doit être droit, le mouvement contrôlé et regardant droit devant vous.
- De plus, la position (genoux haut + bras levé) doit être maintenue pendant 5 secondes à chaque pas.
- Effectuez 8 à 12 répétitions par côté

Feuille Récapitulative



Exercice 1 Fente avant

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



Exercice 2 Équilibre unipodal

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



Exercice 3 Chaise au mur

Séries : 3
Maintien: 30 à 40 sec
Repos : 60 secondes



Exercice 4 Marche athlétique

Séries : 3
Répétitions : 8 à 12
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