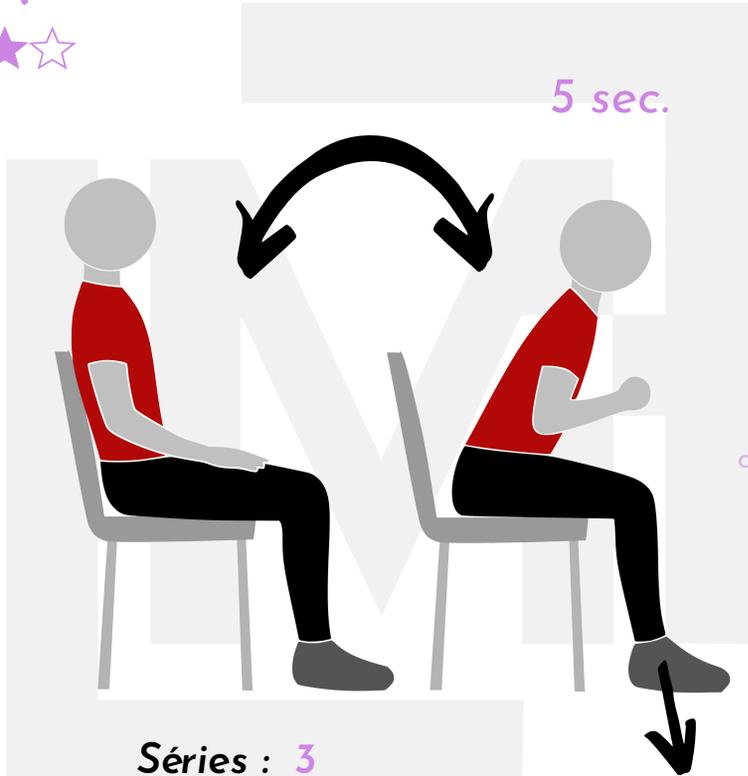


- Sécurisez votre espace et restez proche d'une surface stable lorsque vous faites les exercices debout (pour avoir un appui au besoin).
- Exercices à faire chaque jour ou le plus souvent possible pour votre santé.

Exercice 1



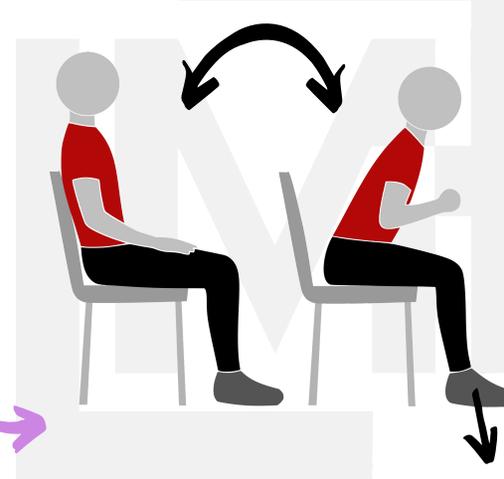
Séries : 3
 Répétitions : 4 à 6
 Repos : 60 secondes

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, rentrez fort votre ventre et poussez le sol avec vos jambes (comme pour vous lever) pendant 5 secondes.
- Puis revenez à la position initiale avant de recommencer.



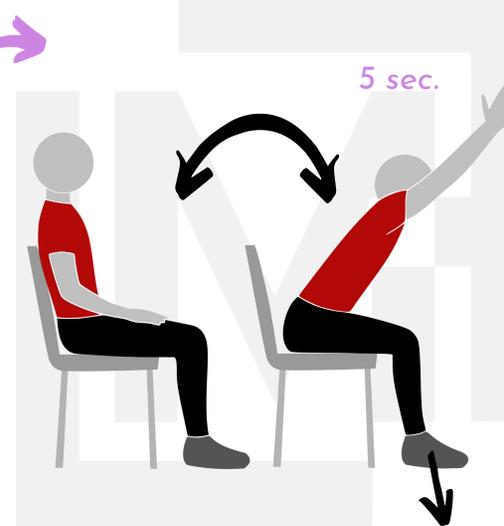
Trop difficile ?



- 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.
- 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 pendant 5 secondes (comme pour vous lever)
- Puis revenez à la position initiale avant de recommencer

Mauve II

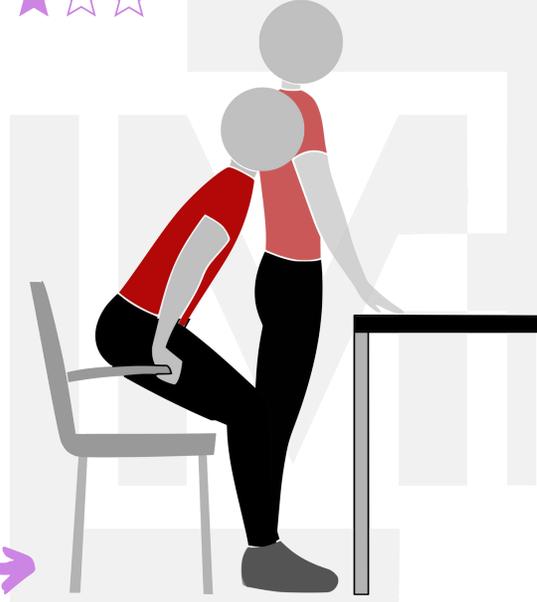
Exercice 2



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.
- Puis, rasseyez-vous lentement avant de recommencer



Trop difficile ?

- 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



Trop facile ?

- Commencez debout, dos droit, face à une table
- Poussez les hanches vers l'arrière en fléchissant les genoux et en penchant légèrement le tronc vers l'avant pour descendre vers le sol.
- Une fois les fessiers proches de l'assise, tenez la position 1 seconde
- Puis redressez-vous avant de recommencer.

Exercice 3



Trop difficile ?



- Asseyez-vous sur une chaise le dos droit contre le dossier de chaise
- Levez un genou le plus haut possible en gardant le dos droit
- Puis reposer lentement votre pied au sol
- Recommencez avec l'autre genou, et alternez chaque côté
- Effectuez 6 à 10 fois le mouvement par côté



Trop facile ?



- Asseyez-vous sur une chaise le dos droit, décollé du dossier
- Levez une jambe le plus haut possible en gardant le dos droit, et venez poser votre main opposée sous la cuisse de la jambe levée.
- Relâchez la position, puis recommencez avec l'autre jambe et l'autre bras.
- Effectuez 6 à 10 fois le mouvement par côté

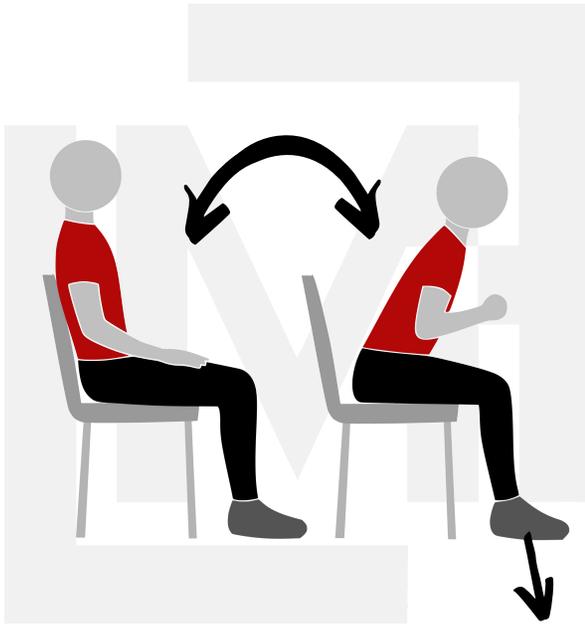
Séries : 3
Répétitions : 6 à 10
Repos : 60 secondes

Montée de genou et bras

- Asseyez-vous sur une chaise le dos droit, décollé du dossier
- Levez le genou droit en même temps que le bras gauche, puis redescendez-les.
- Recommencez avec l'autre genou et l'autre bras.
- Effectuez 6 à 10 fois le mouvement par côté

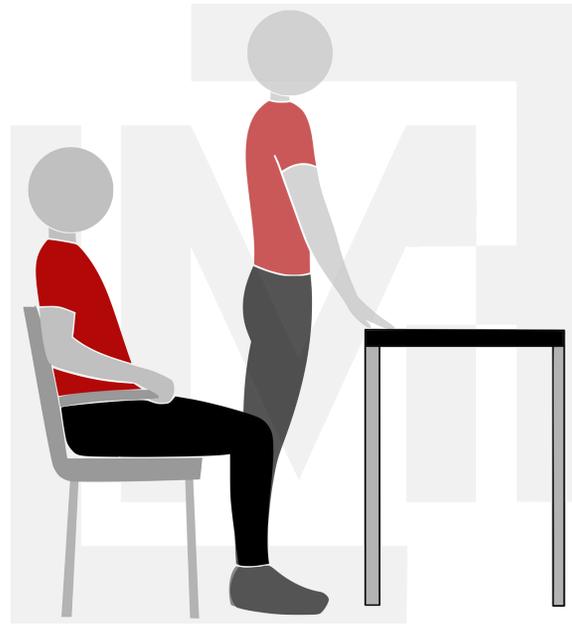
Feuille Récapitulative

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 : Montée de genou et bras



Séries : 3
Répétitions : 6 à 10
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

Par téléphone : 514-293-9736

ou

IUGM : 514-340-3540, poste 3825