

- 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

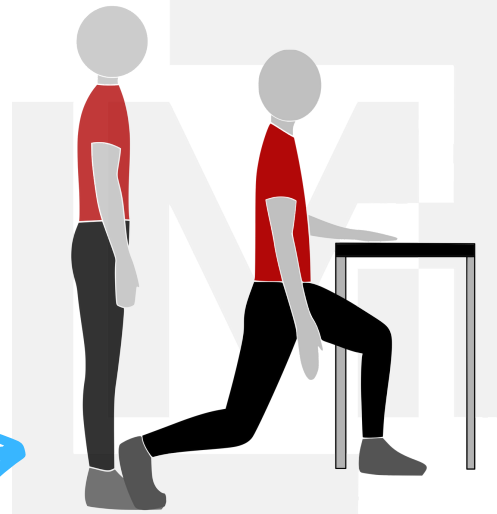
Repos : 60 secondes

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.

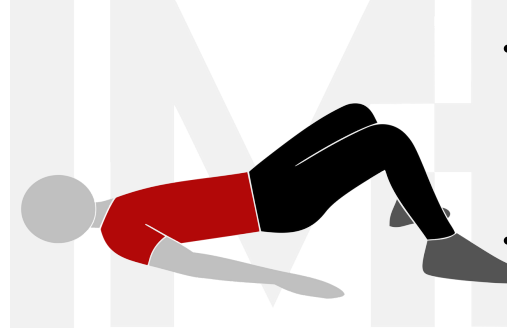


Trop facile ?



- 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



Trop difficile ?



Trop facile ?



- Commencez couché(e) sur le dos, jambes en crochet et pieds à plat légèrement écartés.
- Soulevez le bassin le plus haut possible en serrant les fessiers et en contractant les abdominaux
- Vous pouvez vous appuyer sur vos bras au besoin
- Maintenez la position le temps indiqué en veillant à maintenir la position la plus droite possible

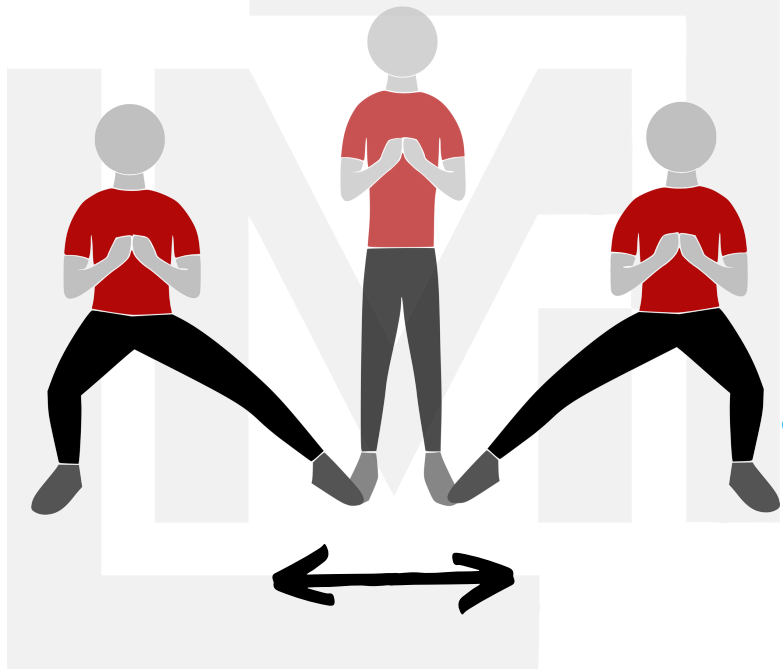
- Commencez couché(e) sur le dos, jambes en crochet et pieds à plat légèrement écartés.
- Soulevez le bassin en serrant les fessiers et en contractant les abdominaux
- Puis tendez une jambe et maintenez la droite pendant 15 sec. avant de tendre l'autre pendant 15 sec.
- Pendant le maintien, veillez à garder épaules, hanches et genoux alignés

Séries : 3
Maintien : 30 sec
Repos : 60 secondes

Pont-fessier

- Commencez couché(e) sur le dos, jambes en crochet et pieds à plat légèrement écartés.
- Soulevez le bassin en serrant les fessiers et en contractant les abdominaux
- Épaules, hanches et genoux doivent être alignés
- Maintenez la position le temps indiqué en veillant à maintenir la position la plus droite possible

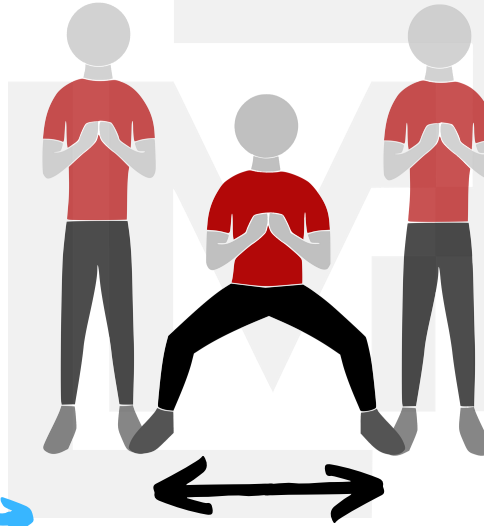
Exercice 3



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

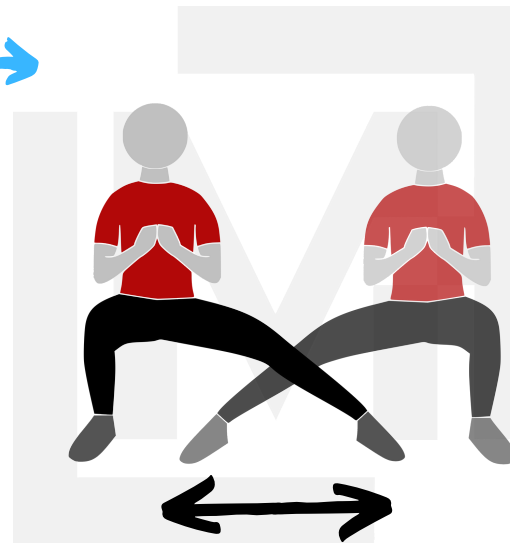
Fente latérale

- Commencez debout, jambes tendues et pieds à plat.
- Écartez le pied gauche sur le côté, transférez le poids du corps sur celui-ci et fléchissez le genou en maintenant la jambe droite tendue.
- Garder les 2 pieds à plat et le dos le plus droit possible.
- Revenez à la position de départ, puis alternez les côtés.
- Effectuez 6 à 10 répétitions par côté.



Trop difficile ?

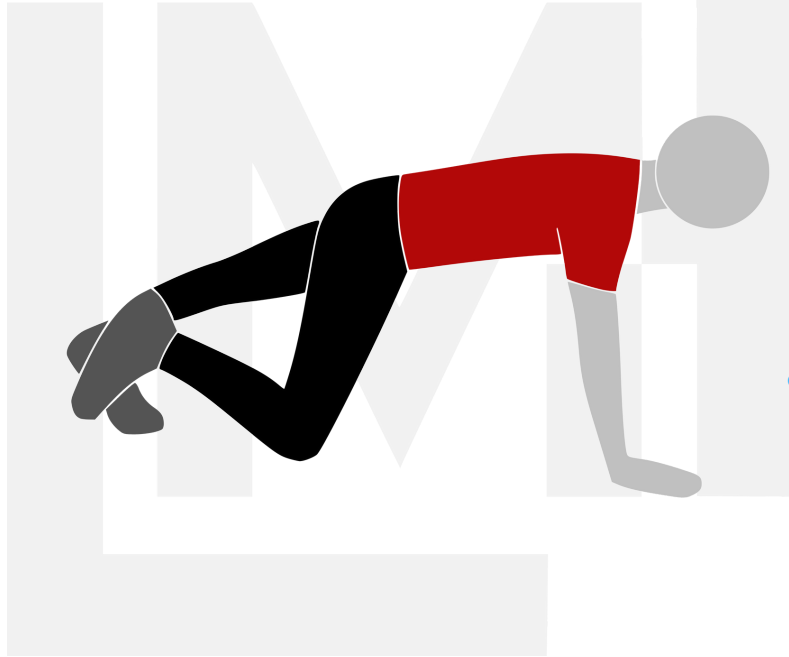
- Commencez debout, jambes tendues et pieds à plat.
- Écartez le pied gauche sur le côté, puis fléchissez les jambes écartées
- Garder les 2 pieds à plat et le dos le plus droit possible.
- Ramenez le pied droit pour être de nouveau debout, jambes tendues et pieds à plat.
- Recommencez dans le sens inverse



Trop facile ?

- Commencez par écartier les deux pieds en maintenant le dos droit
- Fléchissez un genou en maintenant l'autre jambe tendue. Les 2 pieds sont à plat et le dos le plus droit possible.
- Puis en gardant le bassin à la même hauteur, tendez la première jambe tandis que la seconde se fléchit
- Effectuez 6 à 10 répétitions par côté.

Exercice 4



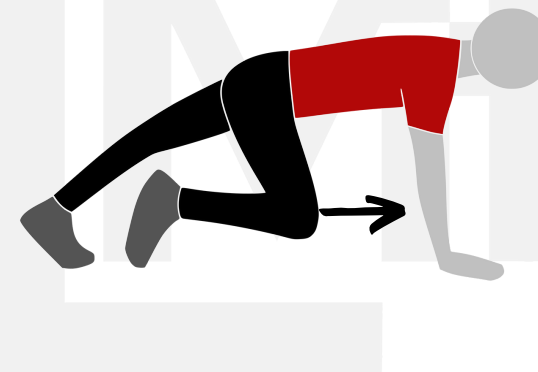
Trop difficile ?



- Commencez les 2 mains sur l'assise d'une chaise, bras tendus, jambes, dos et fesses alignés
- Pliez alternativement le genou gauche puis le genou droit.
- Effectuez 10 à 15 mouvements par côté



Trop facile ?



- Commencez les 2 mains au sol, bras tendus perpendiculaires au sol, jambes, dos et fesses alignés
- Pliez alternativement le genou gauche puis le genou droit.
- Montez les genoux jusqu'à la poitrine et en alternant le plus rapidement possible
- Effectuez 10 à 15 mouvements par côté

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

Mountain climber

- Commencez les 2 mains au sol, bras tendus perpendiculaires au sol, jambes, dos et fesses alignés
- Pliez alternativement le genou gauche puis le genou droit.
- Effectuez 10 à 15 mouvements par côté

Feuille Récapitulative



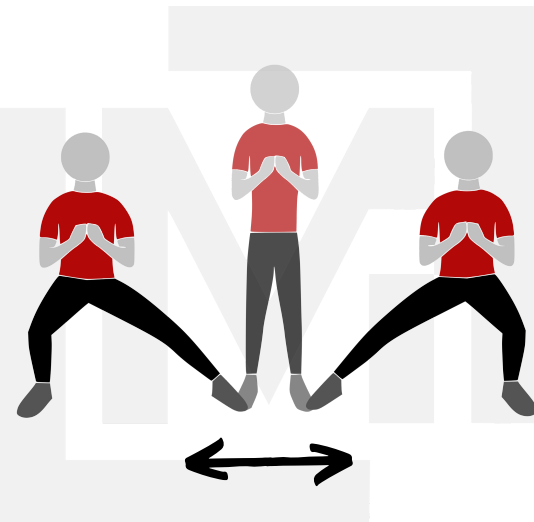
Exercice 1 Fente avant

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



Exercice 2 Pont-fessier

Séries : 3
Maintien: 30 sec
Repos : 60 secondes



Exercice 3 Fente latérale

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



Exercice 4 Mountain Climber

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

Par téléphone : 514-293-9736

ou

IUGM : 514-340-3540, poste 3825