

- 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



30 sec.

Séries : 3

Maintien : 20 à 30 sec.

Repos : 60 secondes

### Auto-grandissement

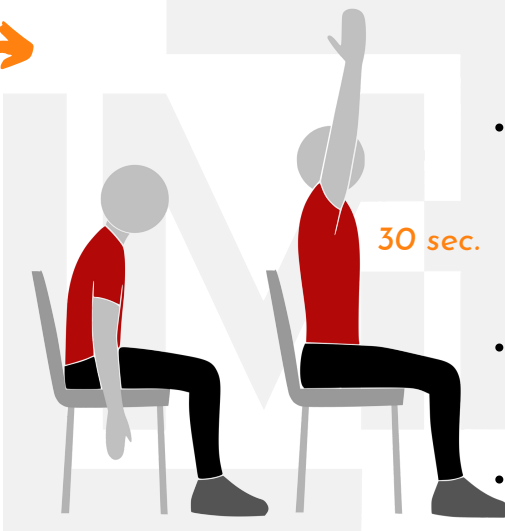
- Commencez assis sur une chaise dans une position relâchée.
- Grandissez-vous comme si un fil tirait votre tête vers le plafond. Votre dos devient droit, vos omoplates serrées et votre tête « haute ».
- Maintenez la position 20 à 30 secondes puis relâchez vous avant de recommencer.



30 sec.

Trop difficile ?

- Commencez assis(e) sur une chaise dans une position relâchée, mains sur les appui-bras
- Avec l'aide des appui-bras grandissez-vous : votre dos devient droit, vos omoplates serrées et votre tête « haute ».
- Vous pouvez vous aider du dossier ou des accoudoirs pour vous redresser.
- Maintenez la position 20 à 30 secondes puis relâchez vous avant de recommencer.



30 sec.

Trop facile ?

- Commencez assis(e) sur une chaise dans une position relâchée
- Grandissez-vous comme si un fil tirait votre tête vers le plafond. Votre dos devient droit, vos omoplates serrées et votre tête « haute »..
- Ensuite, en gardant la position, tendez les bras au-dessus de votre tête.
- Maintenez la position 20 à 30 secondes puis relâchez vous avant de recommencer.

## Exercice 2



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

### Se soulever de la chaise

- Restez en position assise, bien au fond du siège et positionnez vos mains sur les appui-bras.
- Écartez les pieds à largeur de hanche et bien à plat au sol.
- Poussez le sol avec vos jambes et aidez vous des bras pour vous soulever du siège, en vous penchant vers l'avant comme pour vous lever.
- Maintenez quelques secondes la position puis rasseyez-vous en contrôlant la descente avec les jambes et les bras.

Trop difficile ?



- Restez en position assise, bien au fond du siège et positionnez vos mains sur les appui-bras.
- Écartez les pieds à largeur de hanche et bien à plat au sol.
- Essayez de vous soulever de la chaise de quelques pouces
- Maintenez quelques secondes la position puis rasseyez-vous en contrôlant la descente avec les jambes et les bras.

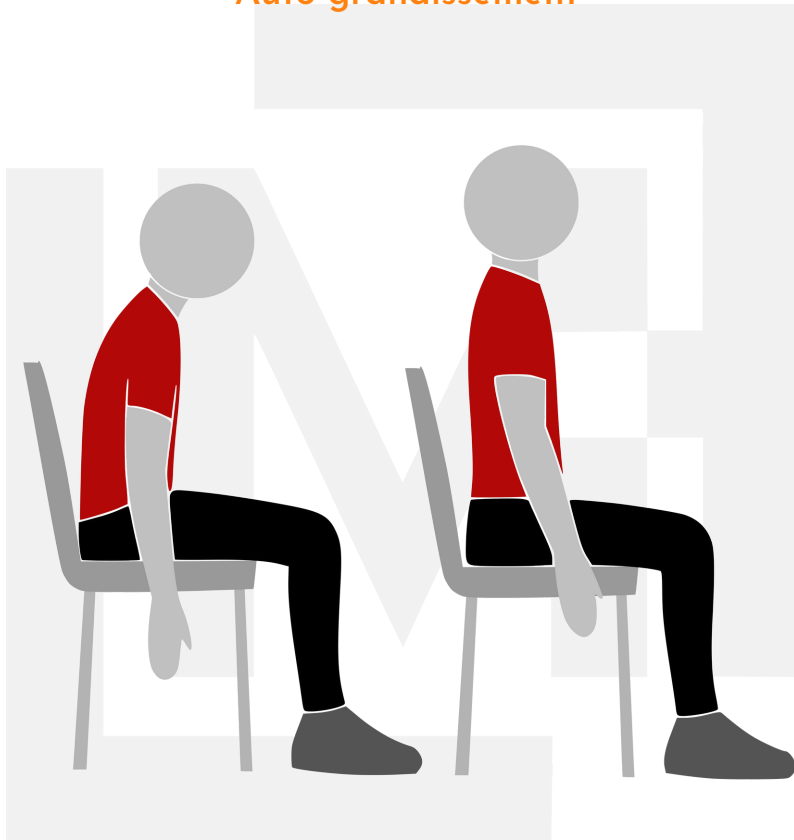
Trop facile ?



- 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 de nouveau avant de recommencer

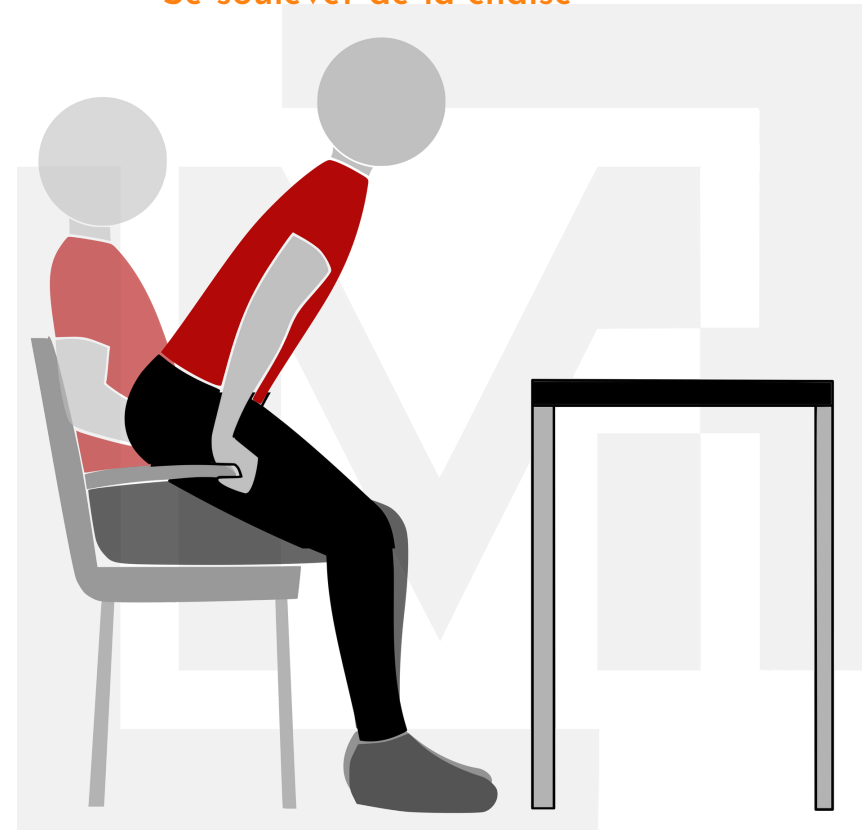
# Feuille Récapitulative

## Exercice 1 : Auto-grandissement



**Séries : 3**  
**Maintien : 20 à 30 sec.**  
**Repos : 60 secondes**

## Exercice 2 : Se soulever de la chaise



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

N'oubliez pas de marcher **au moins 10 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