

- 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 : 6 à 10  
Repos : 60 secondes

### Extension de jambe

- Asseyez-vous sur une chaise le dos droit et décollé du dossier.
- Dépliez le genou d'une jambe complètement, puis reposez le pied au sol. Alternez chaque jambe



Trop difficile ?



- Asseyez-vous sur une chaise le dos droit contre le dossier.
- Dépliez le genou d'une jambe complètement, puis reposez le pied au sol. Alternez chaque jambe



Trop facile ?



5 sec.

- Asseyez-vous sur une chaise le dos droit et décollé du dossier.
- Dépliez le genou d'une jambe complètement, tenez 5 secondes puis reposez le pied au sol. Alternez chaque jambe

## Exercice 2



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

### Pousser - Tirer (jambes)

- Asseyez-vous sur une chaise le dos droit et décollé du dossier, chaque pied sur une serviette.
- Tendez un genou en faisant glisser la serviette en avant et pliez l'autre genou au maximum en faisant glisser la serviette en arrière. Le but est d'avoir le maximum d'amplitude. Puis alternez le mouvement.
- Répétez 6 à 10 fois pour chaque jambe
- Remarque: effectuez cet exercice sur sol glissant



Trop difficile ?



Trop facile ?

- Asseyez-vous sur une chaise le dos droit contre le dossier, chaque pied sur une serviette.
- Tendez un genou en faisant glisser la serviette en avant et pliez l'autre genou au maximum en faisant glisser la serviette en arrière. Puis alternez le mouvement.
- Répétez 6 à 10 fois pour chaque jambe

- Asseyez-vous sur une chaise le dos droit et décollé du dossier, chaque pied sur une serviette.
- Tendez un genou en faisant glisser la serviette en avant et pliez l'autre genou au maximum en faisant glisser la serviette en arrière. Puis alternez le mouvement.
- Le but est d'avoir le maximum d'amplitude et de vitesse.
- Répétez 8 à 12 le mouvement pour chaque jambe



# Feuille Récapitulative

## Exercice 1 : Extension de jambe



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

## Exercice 2 : Pousser - Tirer (jambes)



**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