

- 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

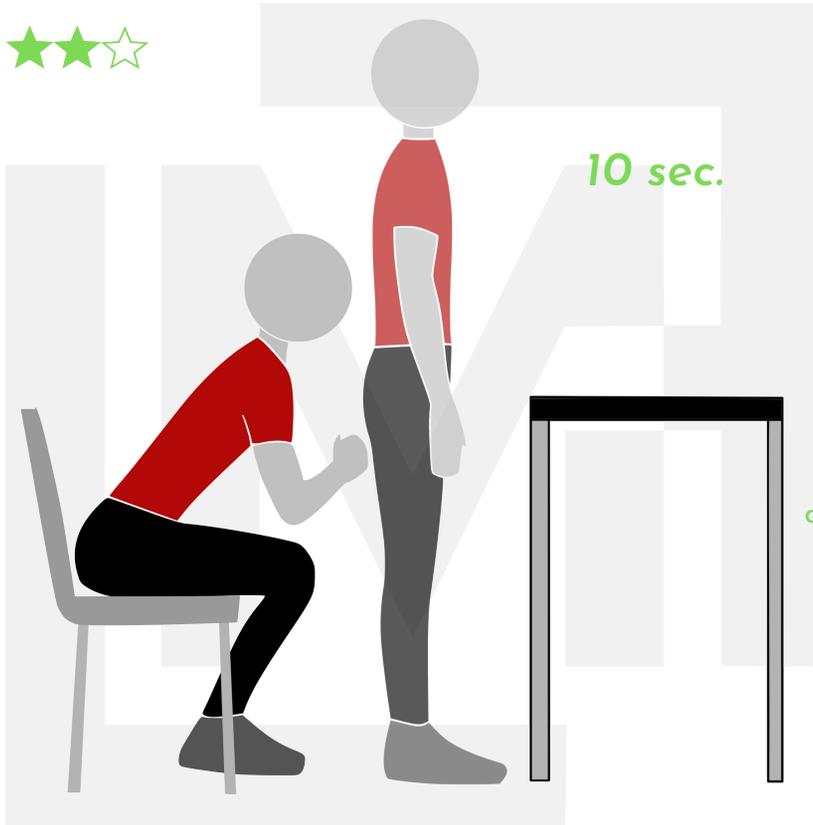


Trop facile ?

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

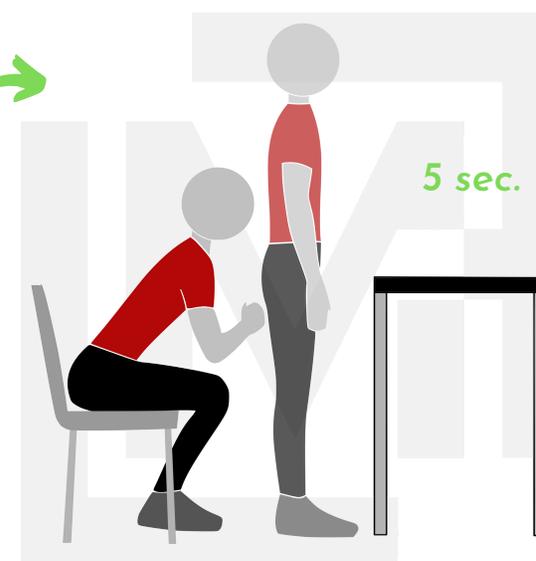
Lever de chaise

- Asseyez-vous sur une chaise, face à une table.
- En gardant le dos droit, levez-vous lentement en répartissant également votre poids sur vos deux jambes.
- Une fois debout, gardez la position durant 10 secondes.
- Puis rasseyez-vous lentement avant de recommencer



Trop difficile ?

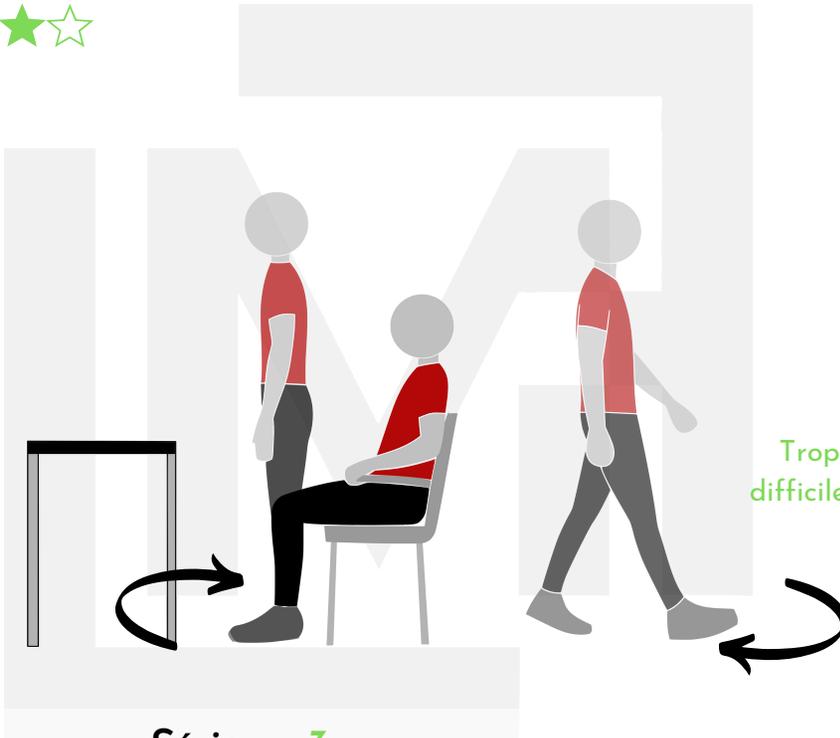
- Commencez assis une chaise et face à une table/un comptoir.
- Levez-vous en gardant le dos droit, en poussant sur vos jambes et en vous aidant légèrement de vos bras.
- Une fois debout, gardez la position 10 secondes en vous aidant le moins possible de la table/du comptoir.
- Puis rasseyez-vous lentement en répartissant également votre poids sur vos deux jambes, avant de recommencer.



Trop facile ?

- Asseyez-vous sur une chaise, face à une table.
- En gardant le dos droit, levez-vous lentement en répartissant également votre poids sur vos deux jambes.
- Une fois debout, gardez la position durant 5 secondes.
- Puis rasseyez-vous lentement avant de recommencer

Exercice 3



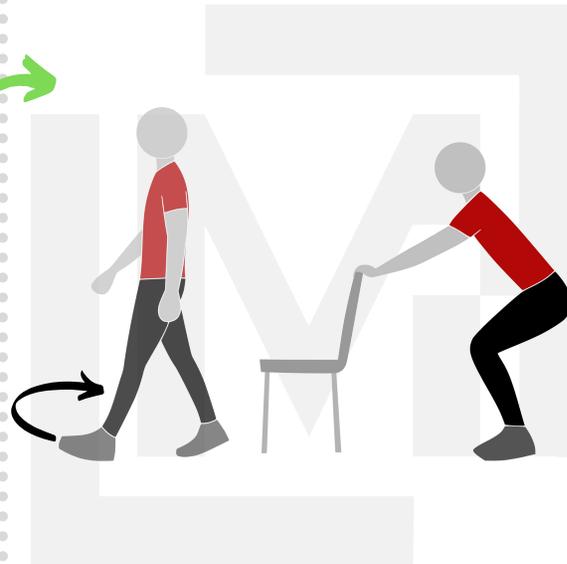
Séries : 3
Répétitions : 3 à 4
Repos : 60 secondes

Tour de chaise

- Commencez assis sur la chaise, les pieds bien à plat au sol.
- Levez vous en poussant sur les jambes, avec ou sans aide des bras.
- Une fois debout effectuez le tour de la chaise dans un sens, puis dans l'autre. Vous pouvez vous tenir sur le dossier de la chaise pendant la marche.
- Enfin, rasseyez vous avant de recommencer



- Commencez assis sur la chaise, les pieds bien à plat au sol.
- Levez vous en poussant sur les jambes, avec l'aide des bras.
- Une fois debout effectuez le tour de la chaise dans un sens, puis dans l'autre. Vous pouvez vous tenir sur le dossier de la chaise pendant la marche.
- Enfin, rasseyez vous avant de recommencer



- Commencez assis sur la chaise, les pieds bien à plat au sol.
- Levez vous en poussant sur les jambes.
- Une fois debout, effectuez un demi-tour de chaise dans un sens.
- Une fois derrière la chaise, poussez les hanches vers l'arrière en fléchissant les genoux et en penchant légèrement le tronc vers l'avant pour descendre vers le sol.
- Enfin, rasseyez vous avant de recommencer

Feuille Récapitulative

Exercice 1 : Extension de jambe



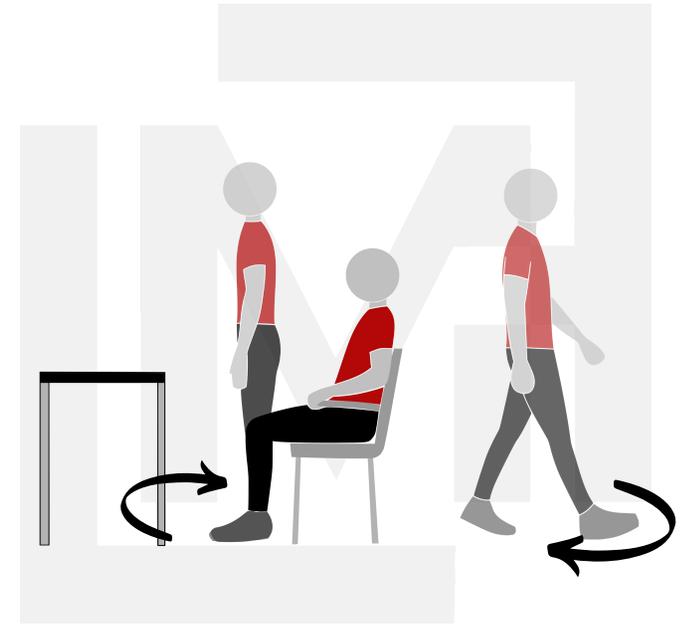
Séries : 3
Répétitions : 6 à 10
Repos : 60 secondes

Exercice 2 : Lever de chaise



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

Exercice 3 : Tour de chaise



Séries : 3
Répétitions : 3 à 4
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