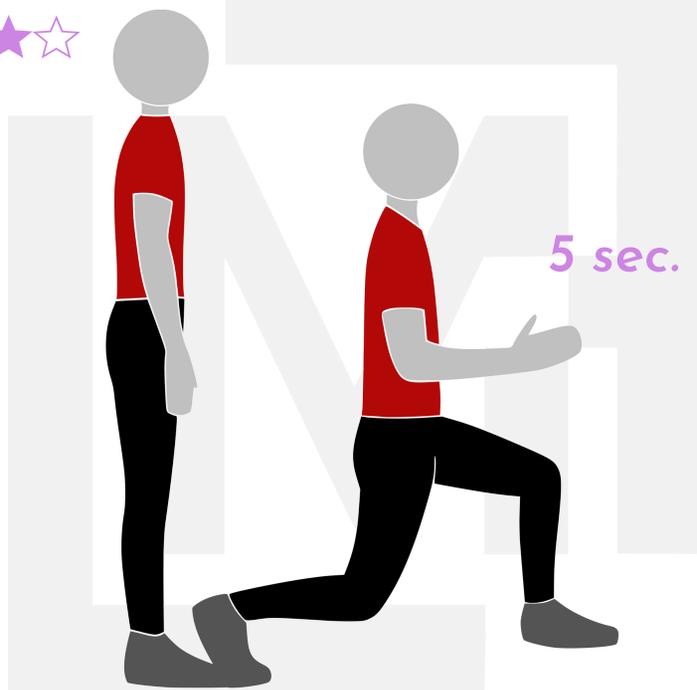


- Sécurisez votre espace et restez proche d'une surface stable lorsque vous faites les exercices debout (pour avoir un appui au besoin).
- Exercices à faire chaque jour ou le plus souvent possible pour votre santé.

Exercice 1



Séries : 3

Répétitions : 8 à 12

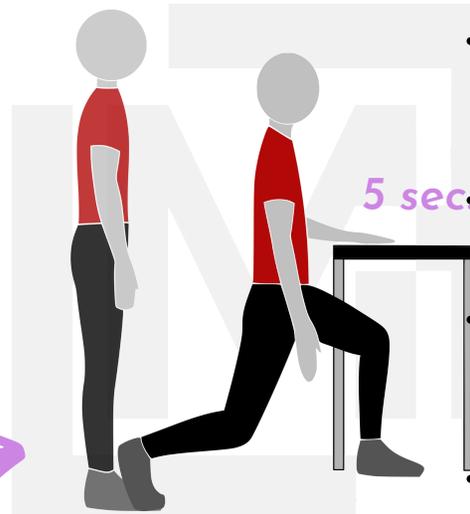
Repos : 60 secondes

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. Maintenez la position pour 5 secondes.
- 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, maintenez la position 5 secondes puis revenez à la position initiale et alternez les côtés.
- Répétez 8 à 10 fois le mouvement par côté.



Trop facile ?

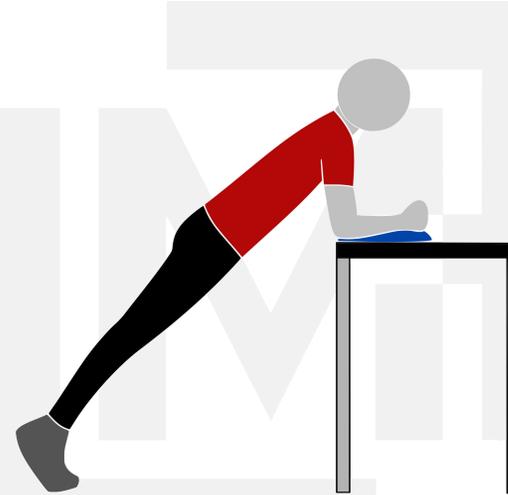


- Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit et bras le long du corps.
- Faites un grand pas vers l'avant, en réalisant une flexion du genou avant.
- La jambe arrière est parallèle au sol, en appui sur la pointe de pied, genou plié.
- Puis, pousser sur votre jambe avant tout en montant le genou de la jambe arrière pour vous redresser
- Répétez 8 à 10 fois le mouvement par côté.

Exercice 2



Trop difficile ?



- Positionnez une serviette pliée au bord d'une table stable.
- Posez vos coudes sur la serviette et reculez vos pieds jusqu'à être totalement droit
- Maintenant l'alignement genoux - hanches - épaules pendant 20 à 30 secondes.



Trop facile ?

- Positionnez une serviette pliée au sol.
- Posez vos coudes sur la serviette et reculez vos pieds jusqu'à être totalement droit
- Maintenant l'alignement genoux - hanches - épaules pendant 20 à 30 secondes.

Remarque : veillez à ne pas creuser ou arrondir votre dos, il doit être droit.

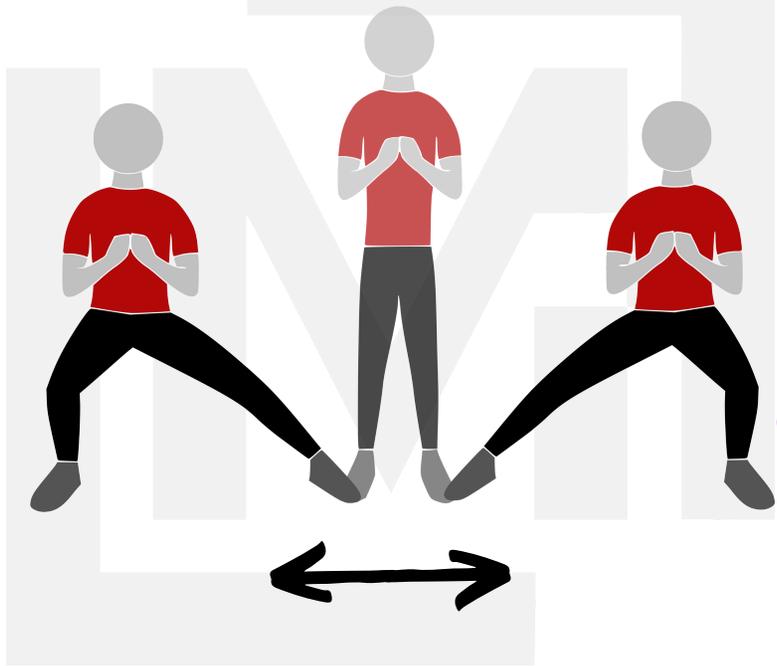
Séries : 3
Maintien : 20 à 30 sec
Repos : 60 secondes

Gainage "planche"

- Posez vos coudes sur l'assise d'une chaise et reculez vos pieds jusqu'à être totalement droit
- Maintenant l'alignement genoux - hanches - épaules pendant 20 à 30 secondes.

Remarque : veillez à ne pas creuser ou arrondir votre dos, il doit être droit.

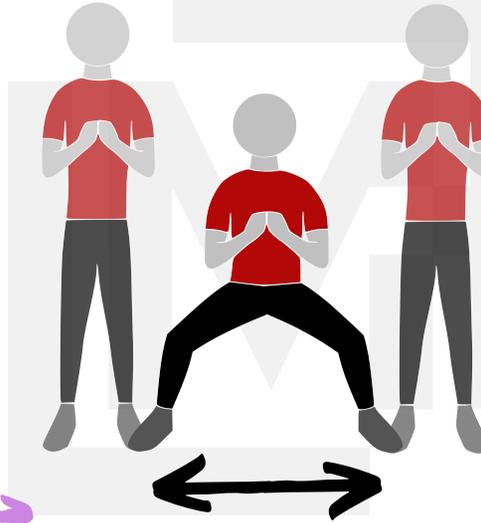
Exercice 3



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

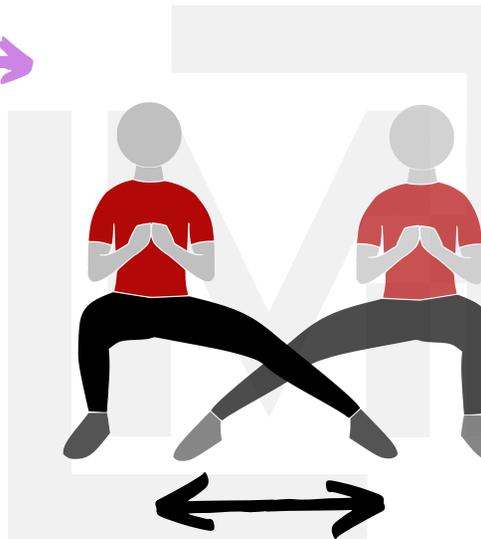
Fente latérale

- 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 ?

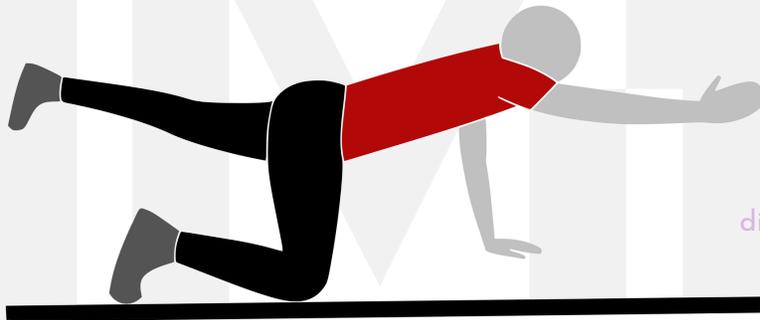
- Commencez debout, jambes tendues et pieds à plat.
- Écartez le pied gauche sur le côté, puis fléchissez les jambes écartées
- Garder les 2 pieds à plat et le dos le plus droit possible.
- Ramenez le pied droit pour être de nouveau debout, jambes tendues et pieds à plat.
- Recommencez dans le sens inverse



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



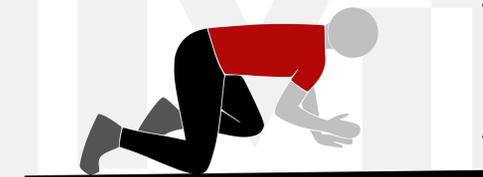
Trop difficile ?



- Positionnez-vous les deux mains sur l'assise d'une chaise, le dos droit.
- En gardant le dos bien droit, tendez un bras au-dessus de la tête et la jambe du même côté vers l'arrière
- Maintenez la position 15 à 20 secondes puis alternez de côté.



Trop facile ?



- Positionnez-vous au sol en position quadrupédique, mains et genoux alignés, le dos droit.
- En gardant le dos bien droit, tendez horizontalement au sol un bras et la jambe du côté opposé.
- Puis rapprochez le coude du bras levé vers le genou de la jambe levée
- Essayez de répéter le mouvement autant de fois que possible pendant 15 à 20 secondes puis alternez de côté.

Séries : 3
Maintien : 30 à 40 sec.
Repos : 60 secondes

Bird-dog

- Positionnez-vous au sol en position quadrupédique, mains et genoux alignés, le dos droit.
- En gardant le dos bien droit, tendez horizontalement au sol un bras et la jambe du côté opposé.
- Maintenez la position 15 à 20 secondes puis alternez de côté.

Feuille Récapitulative



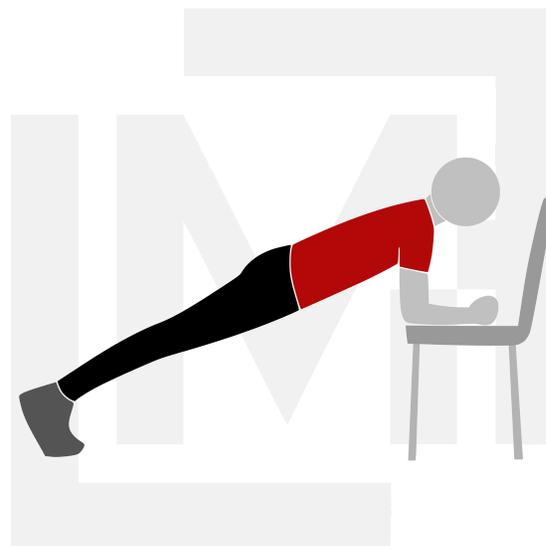
Exercice 1

Fente avant

Séries : 3

Répétitions : 8 à 12

Repos : 60 secondes



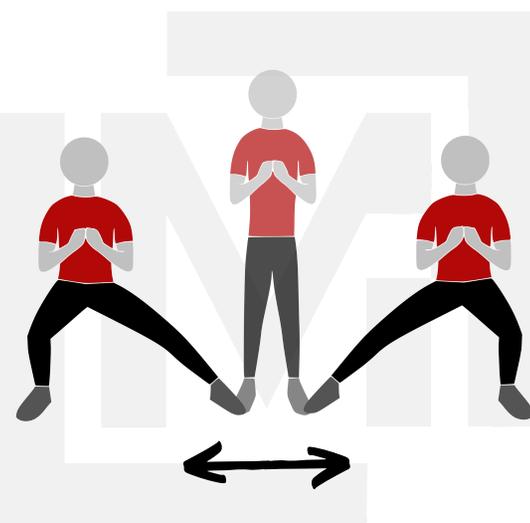
Exercice 2

Gainage "planche"

Séries : 3

Maintien: 30 sec

Repos : 60 secondes



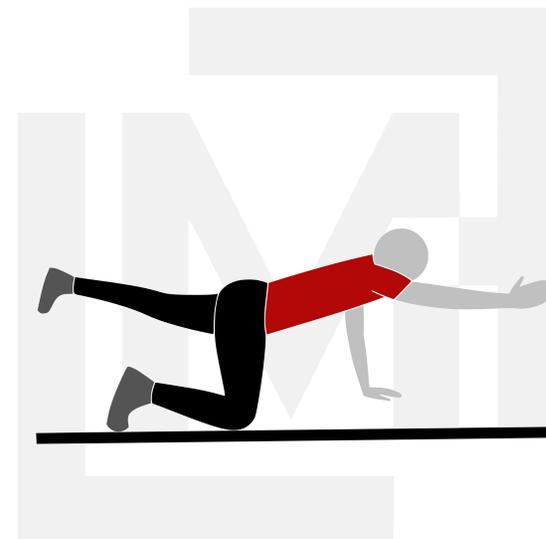
Exercice 3

Fente latérale

Séries : 3

Répétitions : 6 à 10

Repos : 60 secondes



Exercice 4

Bird dog

Séries : 3

Maintien: 30 sec

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

Mauve V