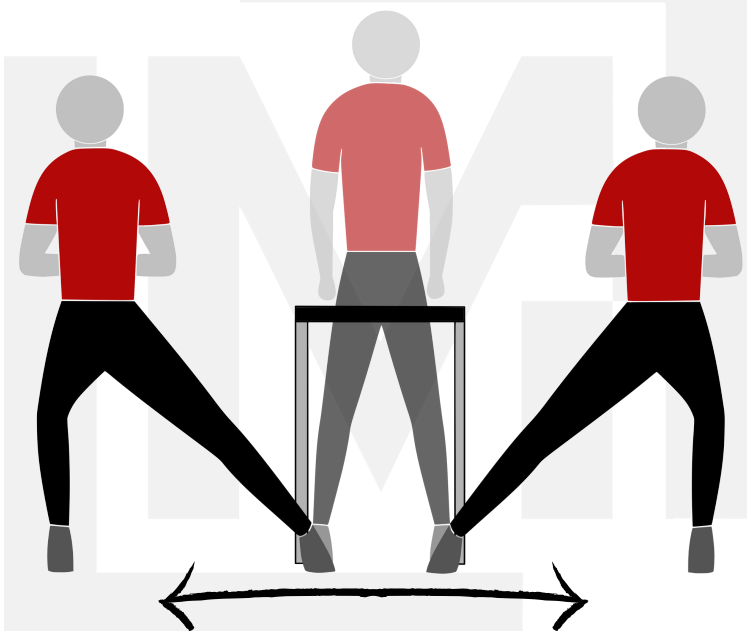


- Sécurisez votre espace et restez proche d'une surface stable lorsque vous faites les exercices debout (pour avoir un appui au besoin).
- Exercices à faire chaque jour ou le plus souvent possible pour votre santé.

## Exercice 1



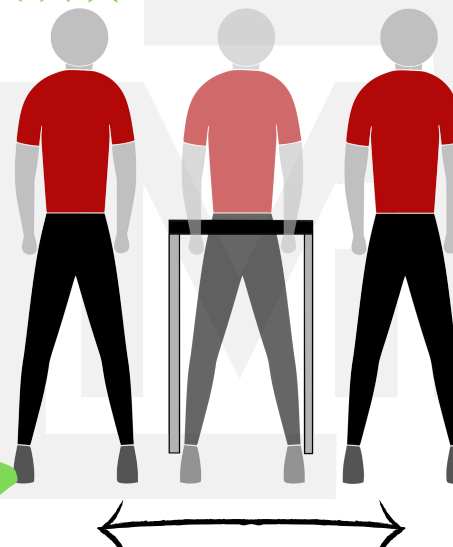
Séries : 3  
Répétitions : 10 à 12  
Repos : 60 secondes

### Déplacement latéral + demie-flexion

- Placez-vous debout devant une table ou un comptoir.
- Marchez de côté en effectuant des pas chassés le long de la table sur environ 3 pas.
- Quand vous marchez de côté, regardez droit devant vous et gardez votre dos redressé.
- À chaque 3ème pas effectuez une flexion de la jambe extérieure tandis que l'autre reste tendue
- Répétez 10 à 12 fois



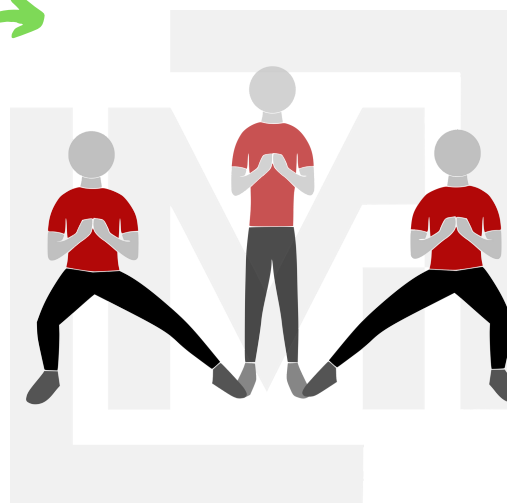
Trop difficile ?



- Placez-vous debout devant une table ou un comptoir.
- Marchez de côté en effectuant des pas chassés le long de la table sur environ 3 pas.
- Quand vous marchez de côté, regardez droit devant vous et gardez votre dos redressé.
- Pour progresser, déplacez vous sans appui sur la table/le comptoir ou augmentez la vitesse de déplacement.
- Répétez 10 à 12 fois



Trop facile ?



- Placez-vous debout
- Marchez de côté en effectuant des pas chassés sur environ 3 pas.
- Quand vous marchez de côté, regardez droit devant vous et gardez votre dos redressé.
- À chaque 3ème pas effectuez une flexion complète de la jambe extérieure tandis que l'autre reste tendue
- Répétez 10 à 12 fois

## Exercice 2



2 sec.

Trop difficile ?



- Commencez debout les deux mains posées sur une table devant vous. Votre dos doit être droit, les jambes tendues et le regard droit devant vous.
- En maintenant le dos droit, levez une jambe sur le côté, en la gardant tendue. Laissez les mains sur la table pour garder votre équilibre.
- Une fois au plus haut, redescendez doucement la jambe avant de recommencer.
- Effectuez 6 à 10 mouvements de chaque côté

Séries : 3

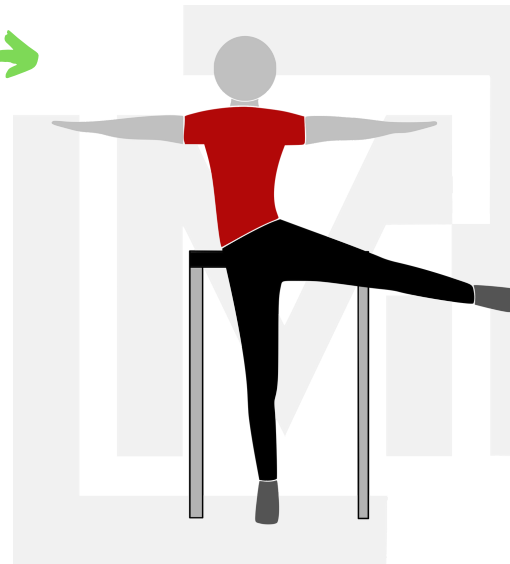
Répétitions : 10 à 15

Repos : 60 secondes

### Battements de jambe latéraux

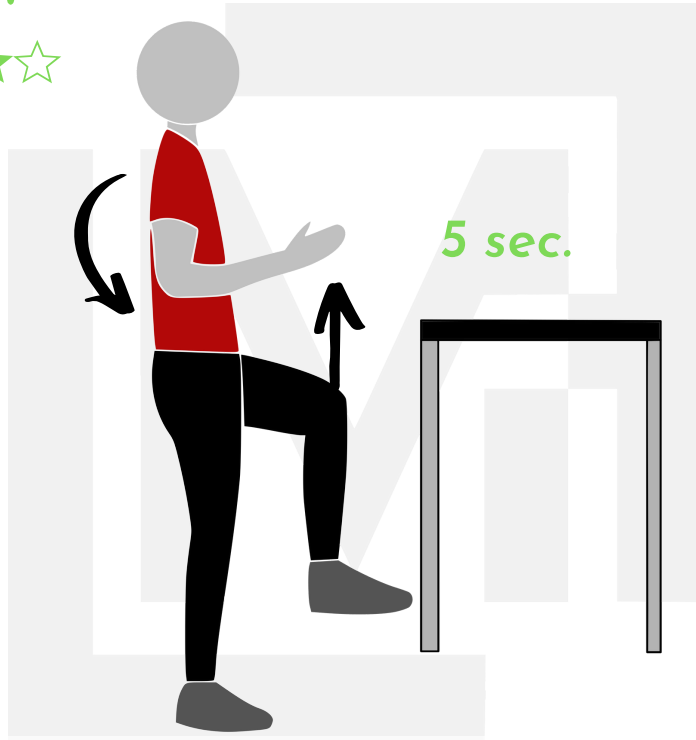
- Commencez debout les deux mains posées sur une table devant vous. Votre dos doit être droit, les jambes tendues et le regard droit devant vous.
- En maintenant le dos droit, levez une jambe sur le côté, en la gardant tendue. Laissez les mains sur la table pour garder votre équilibre.
- Maintenez la jambe 2 sec. au plus haut, puis redescendez doucement la jambe avant de recommencer.
- Effectuez 6 à 10 mouvements de chaque côté

Trop facile ?



- Commencez debout, le dos droit, les jambes tendues et le regard droit devant vous.
- Tendez les bras de chaque côté à hauteur d'épaule.
- Puis en maintenant le dos droit, levez une jambe sur le côté, en la gardant tendue.
- Une fois au plus haut, redescendez doucement la jambe avant de recommencer.
- Effectuez 6 à 10 mouvements de chaque côté

# Exercice 3



Séries : 3  
Répétitions : 8 à 10  
Repos : 60 secondes

## Marche militaire sur place

- Placez-vous debout, avec une table à proximité pour votre sécurité.
- Montez un genou aussi haut que possible. Accompagnez le mouvement de jambe en pliant le bras opposé.
- Une fois la position haute atteinte, maintenez 5 sec. la position, puis alternez de côté.
- Levez une jambe après l'autre et répétez 8 à 10 fois pour chaque jambe



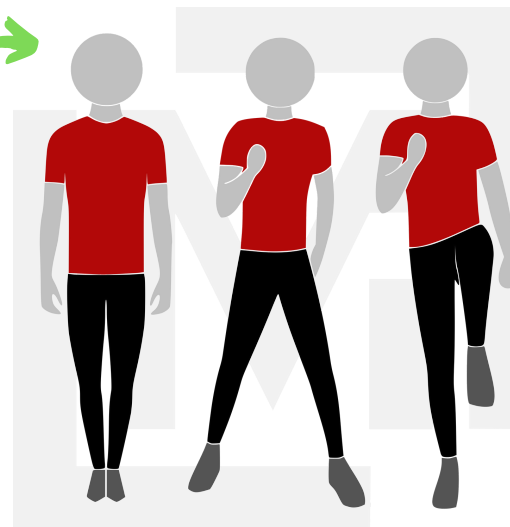
Trop difficile ?



- Commencez en position debout, avec un petit objet dans une main.
- Marchez sur place en montant le genou, et tout en gardant le dos droit, le mouvement contrôlé et regardant droit devant vous.
- A chaque fois que vous lèverez une jambe, vous devrez faire passer l'objet sous la jambe.
- Effectuez 8 à 10 répétitions par côté

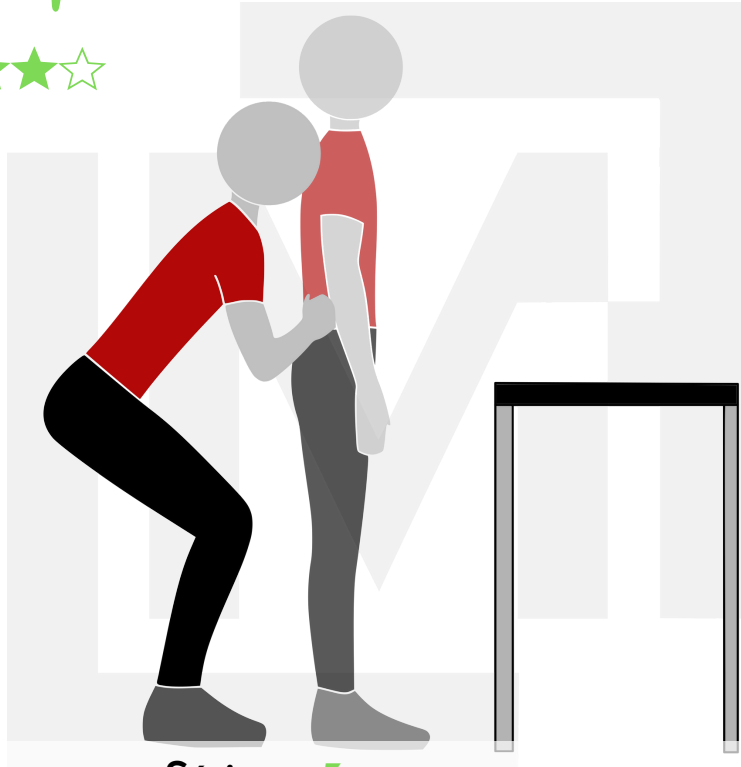


Trop facile ?



- Commencez en position debout.
- Marchez sur le côté en montant les genoux, tout en gardant le dos droit, le mouvement contrôlé et regardant droit devant vous.
- Au bout du troisième pas, gardez le genou levé pendant 2 sec, avant de changer de direction.
- Effectuez 8 à 10 répétitions par côté

## Exercice 4



Séries : 3

Répétitions : 6 à 10

Repos : 60 secondes

### Demi-squat

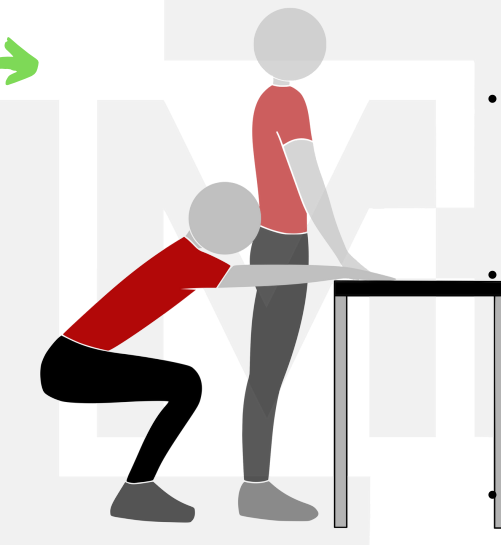
- Commencez debout, les mains posées sur une table pour maintenir votre équilibre si besoin.
- Votre poids doit être repartie également sur vos pieds et ceux-ci doivent être environ à la largeur des hanches.
- Poussez les hanches vers l'arrière en fléchissant les genoux et en penchant légèrement le tronc vers l'avant pour descendre vers le sol.
- Tenez la position 1 seconde puis remontez, avant de recommencer



Trop difficile ?



- Commencez debout, les mains posées sur une table pour maintenir votre équilibre.
- Votre poids doit être repartie également sur vos pieds et ceux-ci doivent être environ à la largeur des hanches.
- Poussez les hanches vers l'arrière en fléchissant les genoux et en penchant légèrement le tronc vers l'avant pour descendre vers le sol.
- Tenez la position 1 seconde puis remontez, avant de recommencer



Trop facile ?



- Commencez debout face à une table, avec les doigts posés dessus pour maintenir votre équilibre.
- Votre poids doit être repartie également sur vos pieds et ceux-ci doivent être environ à la largeur des hanches.
- Poussez les hanches vers l'arrière en fléchissant les genoux et en penchant légèrement le tronc vers l'avant pour descendre vers le sol.
- Une fois vos cuisses parallèles au sol, remontez sans trop vous aider des mains

# Feuille Récapitulative



## Exercice 1

Déplacement latéral  
+ demie-flexion

Séries : 3

Répétitions : 10 à 12

Repos : 60 secondes



## Exercice 2

Battements de jambe  
latéraux

Séries : 3

Répétitions : 6 à 10

Repos : 60 secondes.



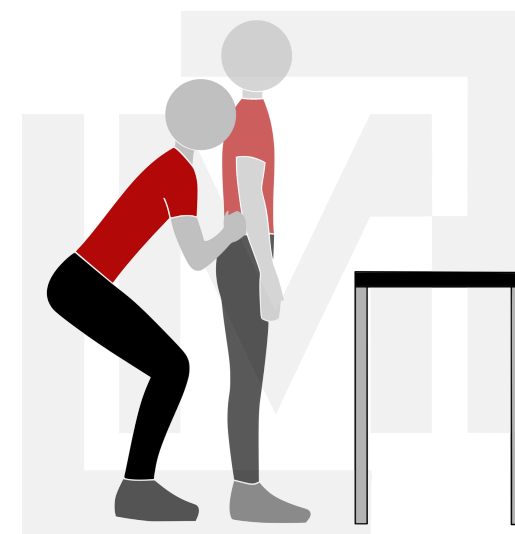
## Exercice 3

Marche militaire sur  
place

Séries : 3

Répétitions : 8 à 10

Repos : 60 secondes



## Exercice 4

Demi-squat

Séries : 3

Répétitions : 6 à 10

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](mailto:lmf.pace.contact@gmail.com)

Par téléphone : 514-293-9736

ou

IUGM : 514-340-3540, poste 3825

Vert IV