

- 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 : 4 à 6
Repos : 60 secondes

Lever de chaise

- Asseyez-vous sur une chaise, face à une table, les mains posées dessus.
- 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 lentement avant de recommencer



5 sec.



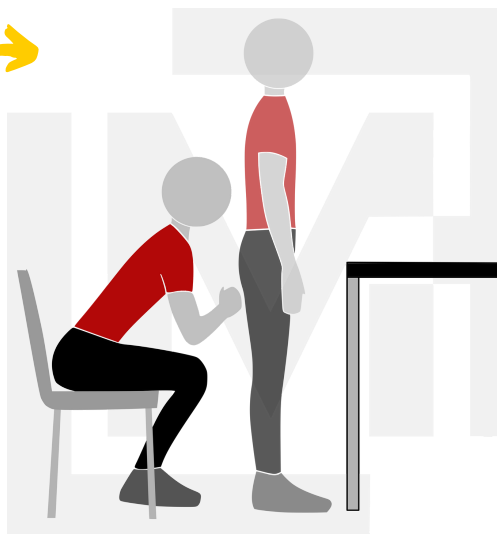
Trop difficile ?



- Asseyez-vous sur une chaise, face à une table, les mains posées dessus.
- 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.
- Restez debout secondes puis, rasseyez-vous lentement avant de recommencer

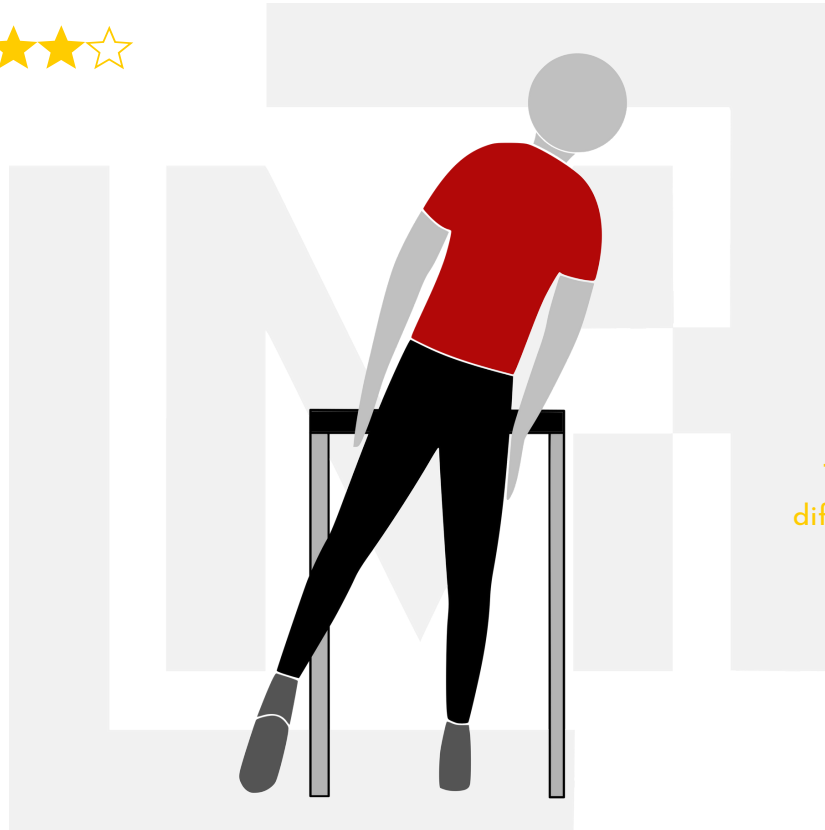


Trop facile ?



- 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.
- Puis rasseyez-vous lentement avant de recommencer

Exercice 2



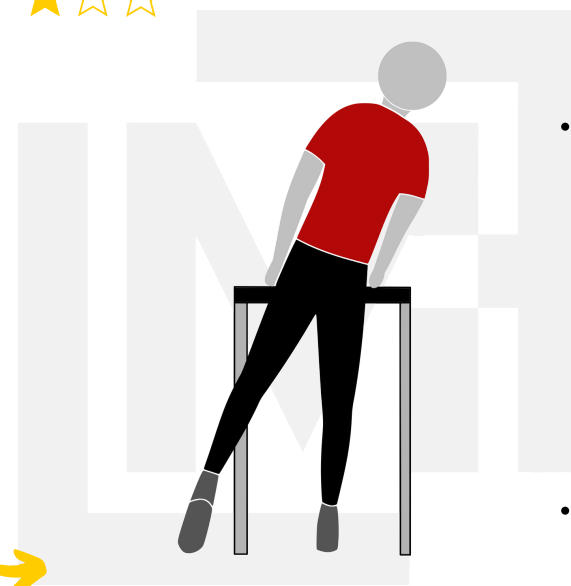
Séries : 3
Répétitions : 6 à 10
Repos : 60 secondes

Transfert de poids

- Commencez face à une table ou un comptoir, les mains le long du corps.
- Balancez votre poids vers la droite puis vers la gauche le plus loin possible sans perdre l'équilibre. Un pied reste à plat au sol tandis que l'autre se met sur la pointe
- Répétez 6 à 10 fois de chaque côté.



Trop difficile ?



- Commencez face à une table ou un comptoir, les mains posées dessus.
- Balancez votre poids vers la droite puis vers la gauche le plus loin possible sans perdre l'équilibre. Un pied reste à plat au sol tandis que l'autre se met sur la pointe
- Répétez 6 à 10 fois de chaque côté.



Trop facile ?

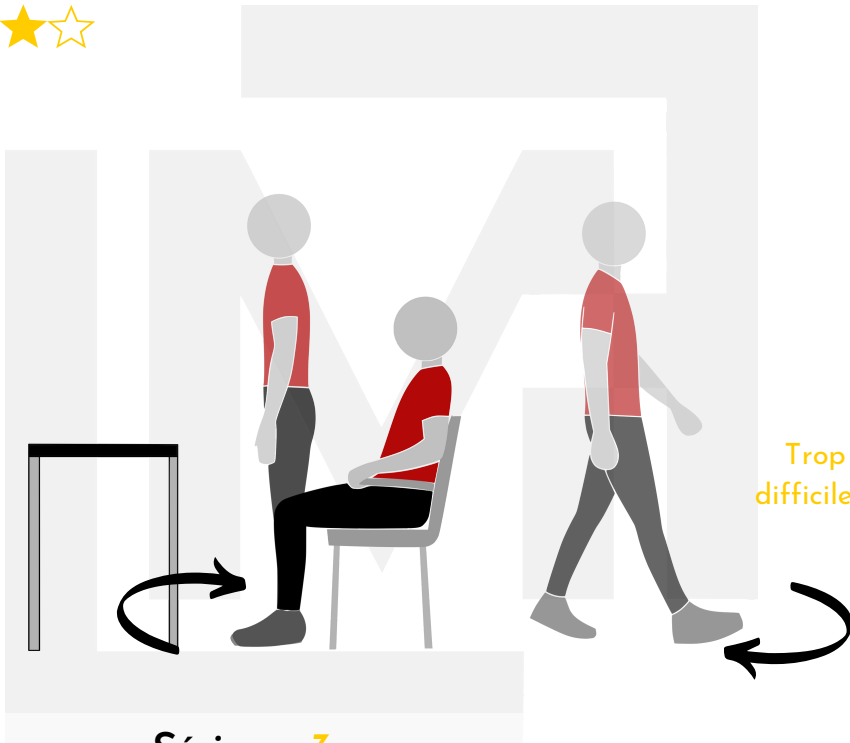


- Commencez face à une table ou un comptoir, les mains le long du corps.
- Balancez votre poids vers la droite puis vers la gauche le plus loin possible sans perdre l'équilibre. Un pied reste à plat au sol tandis que l'autre se lève.
- Répétez 6 à 10 fois de chaque côté.

Exercice 3

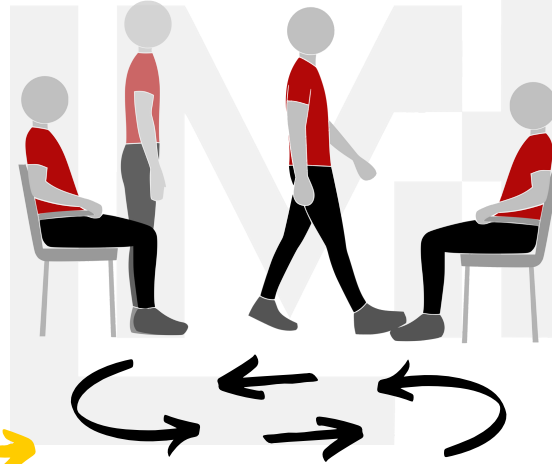


Jaune II



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

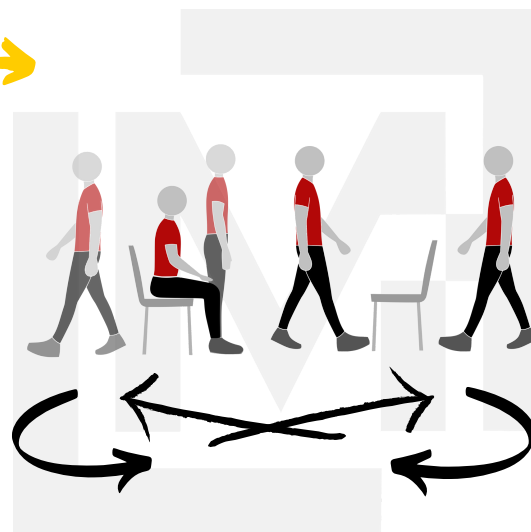
Trop difficile ?



- Commencez assis sur la chaise, les pieds bien à plat au sol, face à une seconde chaise à 3 pas de vous.
- Levez vous en poussant sur les jambes, avec ou sans aide des bras.
- Une fois debout, marchez jusqu'à la seconde chaise
- Une fois arrivé(e) à la seconde chaise, asseyez vous dessus.
- Puis recommencez 3 à 4 fois le mouvement.

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



Trop facile ?

- Commencez assis sur la chaise, les pieds bien à plat au sol, face à une seconde chaise à 3 pas de vous.
- Levez vous en poussant sur les jambes, avec ou sans aide des bras.
- Une fois debout, effectuez un " 8 " autour des chaises puis asseyez vous sur la seconde chaise.
- Au besoin, vous pouvez vous tenir sur le dossier de la chaise pendant la marche.
- Puis recommencez 3 à 4 fois le mouvement.

Feuille Récapitulative

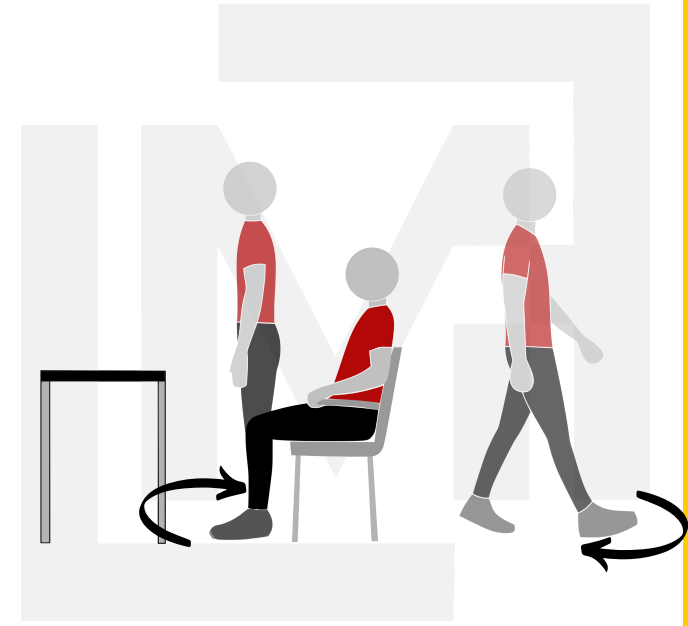
Exercice 1 : Lever de chaise



Exercice 2 : Transfert de poids



Exercice 3 : Tour de chaise



Séries : 3
Répétitions : 4 à 6
Repos : 60 secondes

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

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