

- 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



Trop difficile ?

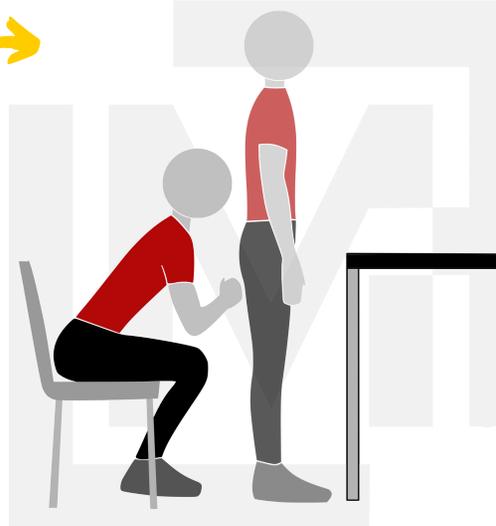


5 sec.

- 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



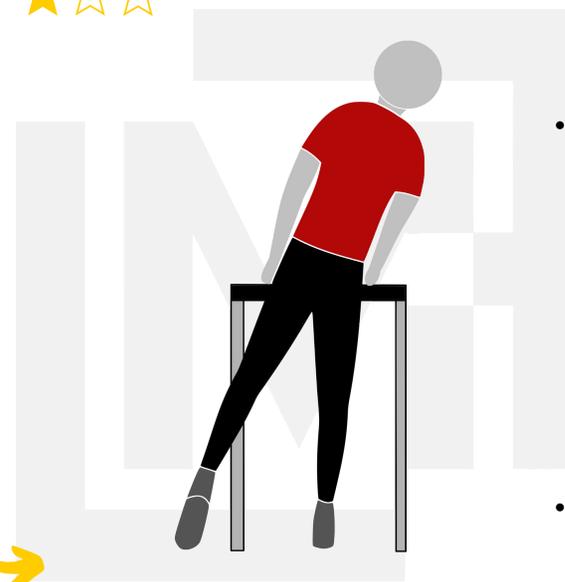
**Séries : 3**  
**Répétitions : 6 à 10**  
**Repos : 60 secondes**

### 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.

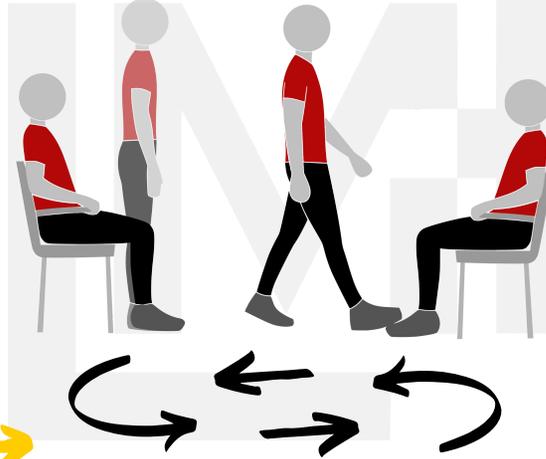
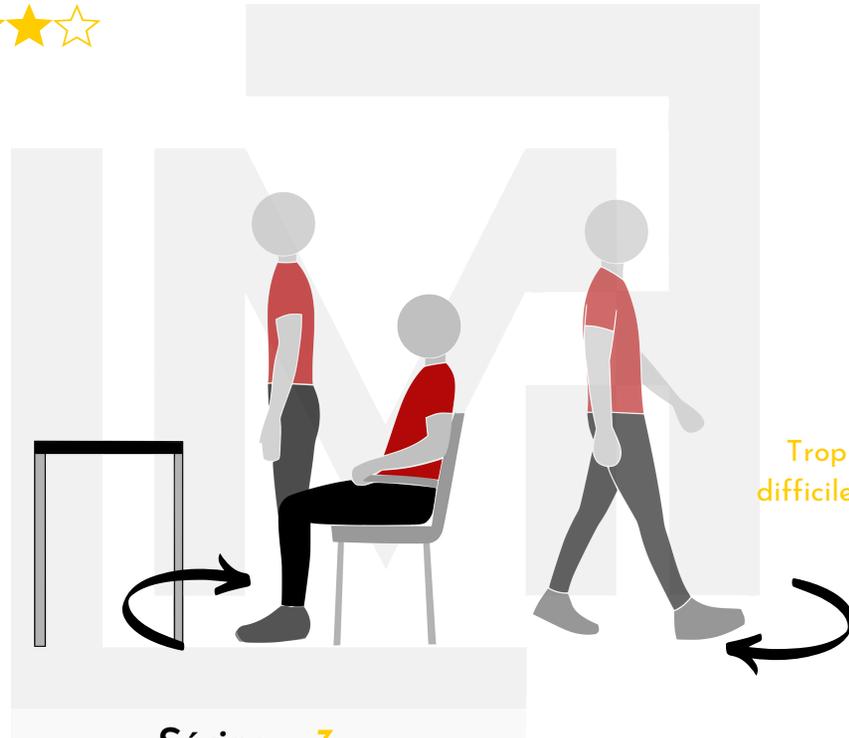


Trop facile ?



- 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



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, 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.

- 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

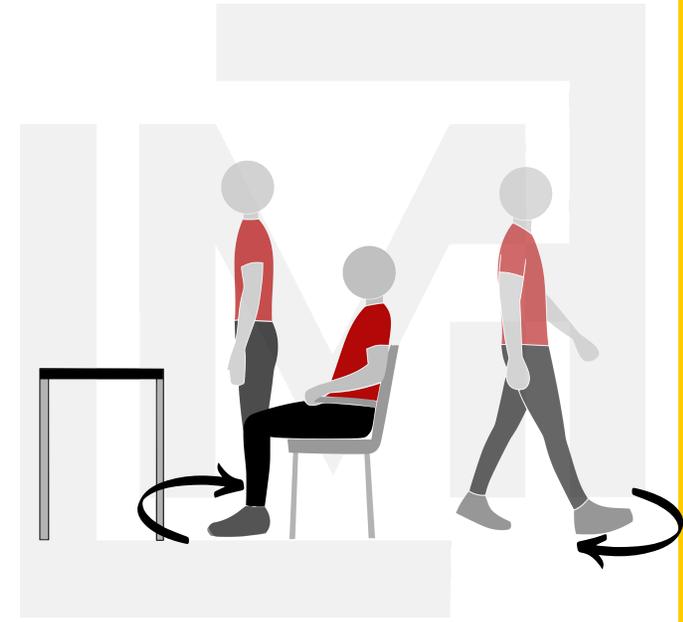
## Exercice 1 : Lever de chaise



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

Par téléphone : 514-293-9736

ou

IUGM : 514-340-3540, poste 3825