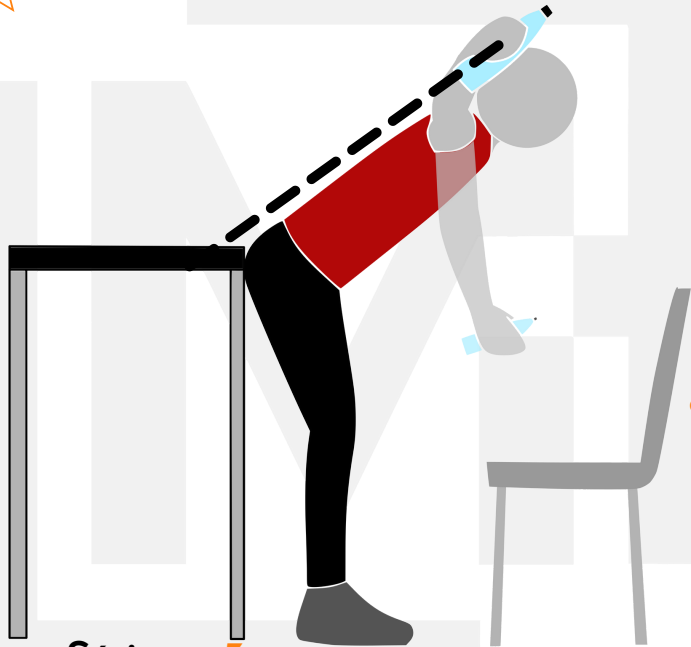


- Sécurisez votre espace et restez proche d'une surface stable lorsque vous faites les exercices debout (pour avoir un appui au besoin).
- Exercices à faire chaque jour ou le plus souvent possible pour votre santé.

## Exercice 1



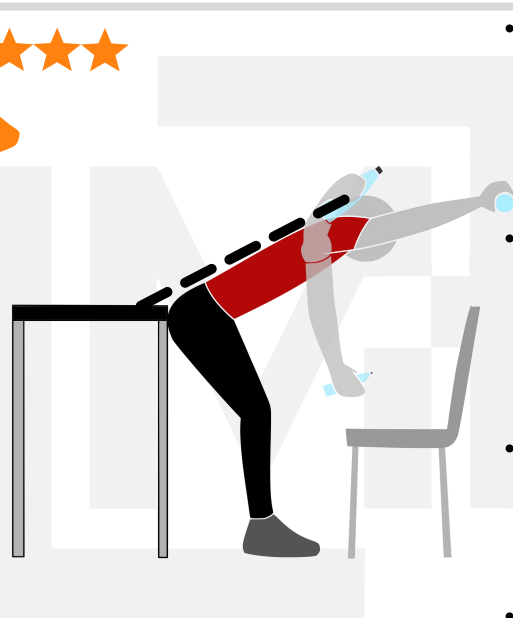
Séries : 3  
Répétitions : 8 à 10  
Repos : 1 min. 30 sec.

### Butterfly inversé

- Positionnez-vous debout, pieds écartés de la largeur du bassin, fessiers collés au bord d'une table/d'un comptoir et face à une chaise.
- Une bouteille d'eau dans chaque main, penchez-vous en avant en gardant le dos droit, les omoplates serrées et les genoux tendus.
- En maintenant la position, écartez vos bras tendus jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol puis relâchez 8 à 10 fois.



Trop difficile ?



Trop facile ?

- Positionnez-vous debout, pieds écartés de la largeur du bassin, fessiers collés au bord d'une table/d'un comptoir et face à une chaise.
- Tout en gardant le dos droit et les omoplates verrouillées, tendez vos bras au-dessus de votre tête
- Puis, penchez-vous lentement en avant en gardant le dos droit, les omoplates serrées et les bras et les genoux tendus.
- Puis redressez-vous jusqu'à vous retrouver dans la position initiale. Puis recommencez.
- Positionnez-vous debout, pieds écartés de la largeur du bassin, fessiers collés au bord d'une table/d'un comptoir et face à une chaise.
- Une bouteille d'eau dans chaque main, penchez-vous en avant en gardant le dos droit, les omoplates serrées et les genoux tendus.
- En maintenant la position, écartez vos bras tendus jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol
- Puis, en maintenant les bras tendus, ramenez-les au-dessus de la tête

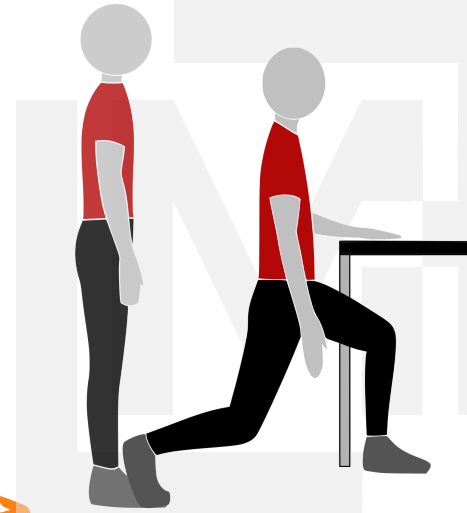
## Exercice 2



**Séries : 3**  
**Répétitions : 8 à 10**  
**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.
- 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, 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.

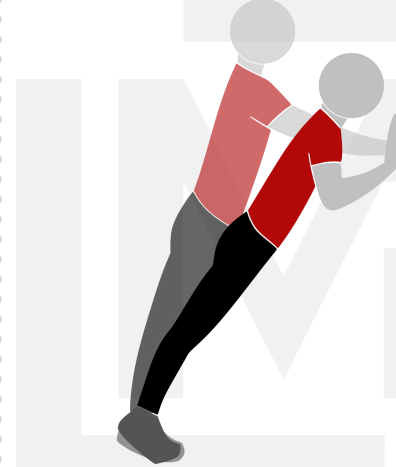
# Exercice 3



**Séries : 3**  
**Répétitions : 6 à 10**  
**Repos : 1 min. 30 sec.**

## Push up

- Commencez jambes écartées de la largeur du bassin, les mains en appui sur l'assise d'une chaise et les pieds en arrière, le corps aligné.
- Plier les coudes pour abaisser le tronc vers la chaise tout en gardant l'alignement genou - hanche - épaule.
- Puis repoussez vous avec vos bras, en gardant toujours votre corps parfaitement droit.
- Une fois remonté(e), recommencez le mouvement



Trop difficile ?

- Commencez debout dos droit, jambes écartées de la largeur du bassin, les mains en appui contre le mur et les pieds légèrement en arrière.
- Plier les coudes pour abaisser le tronc vers le mur tout en gardant l'alignement genou - hanche - épaule.
- Puis repoussez vous avec vos bras, en gardant toujours votre corps parfaitement droit.
- Une fois remonté(e), recommencez le mouvement



Trop facile ?

- Commencez jambes écartées de la largeur du bassin, les mains au sol et les pieds en arrière, le corps aligné.
- Plier les coudes pour abaisser le tronc vers le sol tout en gardant l'alignement genou - hanche - épaule.
- Puis repoussez vous avec vos bras, en gardant toujours votre corps parfaitement droit.
- Une fois remonté(e), recommencez le mouvement

## Exercice 4



5 sec



- Commencez en position debout.
- Marchez en montant le genou et en levant le bras opposé. Le dos doit être droit, le mouvement contrôlé et le regard droit devant vous.
- Effectuez 8 à 12 répétitions par côté

Trop difficile ?



Trop facile ?



- Commencez en position debout, avec une bouteille dans une main.
- Marchez en montant le genou, et tout en gardant le dos droit, le mouvement contrôlé et regardant droit devant vous.
- De plus, la position (genoux haut + bras levé) doit être maintenue pendant 5 secondes à chaque pas.
- Effectuez 8 à 12 répétitions par côté

Séries : 3  
Répétitions : 8 à 12  
Repos : 60 secondes

### Marche athlétique

- Commencez en position debout.
- Marchez en montant le genou et en levant le bras opposé. Le dos doit être droit, le mouvement contrôlé et regardant droit devant vous.
- De plus, la position (genoux haut + bras levé) doit être maintenue pendant 5 secondes à chaque pas.
- Effectuez 8 à 12 répétitions par côté

# Feuille Récapitulative



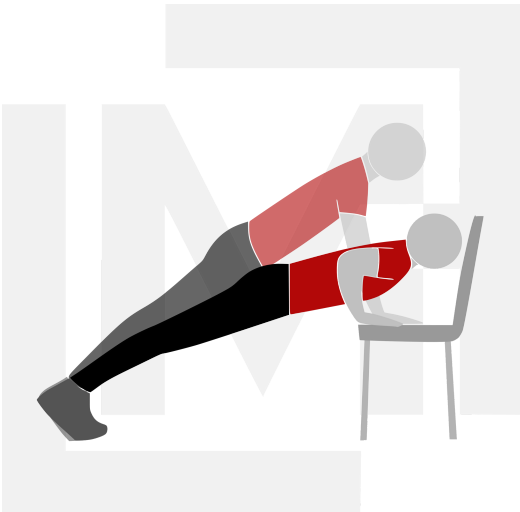
## Exercice 1 Butterfly inversé

Séries : 3  
Répétitions : 8 à 10  
Repos : 1 min 30 sec.



## Exercice 2 Fente avant

Séries : 3  
Répétitions : 8 à 10  
Repos : 60 sec.



## Exercice 3 Push-up

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



## Exercice 4 Marche athlétique

Séries : 3  
Répétitions : 8 à 12  
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