



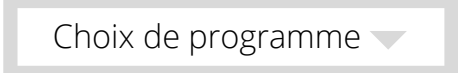
Bleu I

Cahier de consignes et d'exercices

En ligne, accédez à votre programme d'Activité physique,
des vidéos explicatives de vos exercices
et une séance dispensée par un Kinésiologue PACE !

Comment faire ?

Étape 1 : Rendez-vous sur  <https://www.trainingrecommend.com/>

Étape 2 : Dans  , sélectionnez "PACE"

Étape 3 : Rentrez votre code de programme personnel (ci-dessous).

PACFRBLI

 Attention : Pour des raisons de sécurité, ce code ne concerne que vous
et ne doit pas être diffusé ou communiqué à une tierce personne.

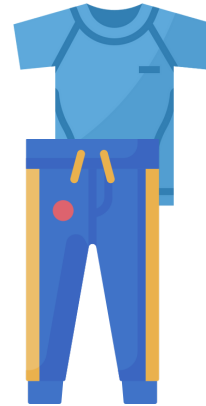
Étape 4 : Cliquez sur "Enter - Entrer"

BONNE PRATIQUE !

SÉCURITÉ ET MATÉRIEL

Consignes de sécurité

- Portez des vêtements souples et confortables
- Portez des chaussures confortables et stables
- Sécurisez votre espace, placez les objets inutiles à au moins 1,5 mètres (5 pieds) de vous
- Buvez de l'eau régulièrement



Matériel potentiellement nécessaire

- Une chaise
- Une table ou un comptoir
- Une serviette
- Des bouteilles d'eau





Avant de commencer

Comment effectuer mon temps de marche ?

Il est important d'effectuer votre temps de marche **quotidiennement**, tel que cela vous a été prescrit.

En l'occurrence, un minimum de **10 min de marche** par jour vous a été prescrit, mais nous vous conseillons d'augmenter ce temps si votre condition le permet, car plus votre temps de marche quotidien sera important, plus vous aurez d'effets bénéfiques sur votre santé.

De plus, cette marche doit être effectuée idéalement à **intensité modérée**, c'est-à-dire une intensité à laquelle votre rythme cardiaque s'accélère légèrement, et à laquelle il vous est possible de parler MAIS avec quelques difficultés.

Astuce : Profitez de vos déplacements à l'extérieur (courses, rendez-vous, ...) pour intégrer plus facilement votre temps de marche dans votre journée.

Comment pratiquer mes exercices ?

Pour maximiser les effets de vos exercices sur votre santé, il est idéal d'effectuer votre programme à chaque jour.

Vous trouverez ci-après une page par exercice. L'exercice de base à effectuer est l'exercice à gauche de la page, soit celui avec 2 étoiles (★★☆).

- ***Quand effectuer l'adaptation plus facile (★★☆) ?***

L'adaptation facile est à effectuer lorsque l'exercice de base paraît trop difficile pour diverses raisons (fatigue, douleurs, ...)

- ***Quand effectuer l'adaptation plus difficile (★★★) ?***

L'adaptation difficile peut être effectuée lorsque l'exercice de base devient modéré/facile même en effectuant le nombre de répétitions maximal indiqué.

- 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 : 6 à 10
Repos : 60 secondes

Extension de jambe

- Asseyez-vous sur une chaise le dos droit et décollé du dossier.
- Dépliez le genou d'une jambe complètement, puis reposez le pied au sol. Alternez chaque jambe



Trop
difficile ?

- Asseyez-vous sur une chaise le dos droit contre le dossier.
- Dépliez le genou d'une jambe complètement, puis reposez le pied au sol. Alternez chaque jambe



Trop
facile ?

5 sec.

- Asseyez-vous sur une chaise le dos droit et décollé du dossier.
- Dépliez le genou d'une jambe complètement, tenez 5 secondes puis reposez le pied au sol. Alternez chaque jambe

Exercice 2



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

Pousser - Tirer (jambes)

- Asseyez-vous sur une chaise le dos droit et décollé du dossier, chaque pied sur une serviette.
- Tendez un genou en faisant glisser la serviette en avant et pliez l'autre genou au maximum en faisant glisser la serviette en arrière. Le but est d'avoir le maximum d'amplitude. Puis alternez le mouvement.
- Répétez 6 à 10 fois pour chaque jambe
- Remarque: effectuez cet exercice sur sol glissant



Trop difficile ?



Trop facile ?

- Asseyez-vous sur une chaise le dos droit contre le dossier, chaque pied sur une serviette.
- Tendez un genou en faisant glisser la serviette en avant et pliez l'autre genou au maximum en faisant glisser la serviette en arrière. Puis alternez le mouvement.
- Répétez 6 à 10 fois pour chaque jambe

- Asseyez-vous sur une chaise le dos droit et décollé du dossier, chaque pied sur une serviette.
- Tendez un genou en faisant glisser la serviette en avant et pliez l'autre genou au maximum en faisant glisser la serviette en arrière. Puis alternez le mouvement.
- Le but est d'avoir le maximum d'amplitude et de vitesse.
- Répétez 8 à 12 le mouvement pour chaque jambe

This image shows a blank sheet of white paper with ten horizontal dashed lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There is no text or other markings on the paper.

