

# Semaine 1

## Créer une habitude : Exercices statiques

### COMMENT ÇA MARCHE

- 1 Choisis un moment de la journée
- 2 Choisis la famille d'exercice
- 3 Fais les exercices durant 5 minutes
- 4 Remplis le tracker
- 5 Profites des bienfaits

### FAMILLES D'EXERCICES

Allongé

Debout

Assis sur une chaise

Assis sur le tapis

Retrouve les exercices [page 2](#)  
classés par familles



## EXERCICES *Tracker*

EXERCICES	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
ALLONGÉ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DEBOUT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ASSIS SUR UNE CHAISE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ASSIS SUR LE TAPIS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>TOTAL</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pour préparer la semaine numéro 3 :

Nous te recommandons de travailler la famille Allonger au moins 2 fois cette semaine (allonger sur le lit ou allonger sur le tapis).

# FAMILLES D'Exercices

AC: FAIRE L'AUTRE COTÉ

## ALLONGÉ



## DEBOUT



## ASSIS SUR UNE CHAISE



## ASSIS SUR LE TAPIS

