VITALITE-SENIOR.FR

Bouger après 65 ans : ma semaine type

150 minutes de marche, 2 séances de renforcement, 3 d'équilibre, 2 de souplesse, et 5 exercices pour commencer

Avant de commencer

- Chaise stable à quatre pieds, sans roulettes, dossier contre un mur ; plan de travail dégagé.
- Chaussures fermées à semelle plate, une bouteille d'eau à portée ; buvez pendant et après l'effort, même sans soif.
- Un téléphone (ou le bouton de téléassistance) à portée de main quand vous êtes seul.
- Une douleur ou un serrement dans la poitrine : arrêtez et appelez le 15. Un vertige ou un essoufflement inhabituel arrêtent la séance.

Ma semaine type

Repères OMS et Assurance maladie après 65 ans : au moins 150 minutes d'endurance modérée, 2 jours de renforcement non consécutifs, 2 à 3 séances d'équilibre, 2 fois 10 minutes de souplesse. Exemple de répartition à adapter ; cochez chaque activité faite.

Jour	Activité	Durée	Famille	Fait
Lundi	Marche d'un bon pas + séance de renforcement	30 min + 15 min	Endurance, renforcement	☐
Mardi	Marche + séance d'équilibre	30 min + 10 min	Endurance, équilibre	☐
Mercredi	Marche + étirements	30 min + 10 min	Endurance, souplesse	☐
Jeudi	Séance de renforcement + séance d'équilibre	15 min + 10 min	Renforcement, équilibre	☐
Vendredi	Marche + étirements	30 min + 10 min	Endurance, souplesse	☐
Samedi	Marche + séance d'équilibre	30 min + 10 min	Endurance, équilibre	☐
Dimanche	Repos actif : jardinage, courses à pied, promenade tranquille	libre		☐

Le programme découverte

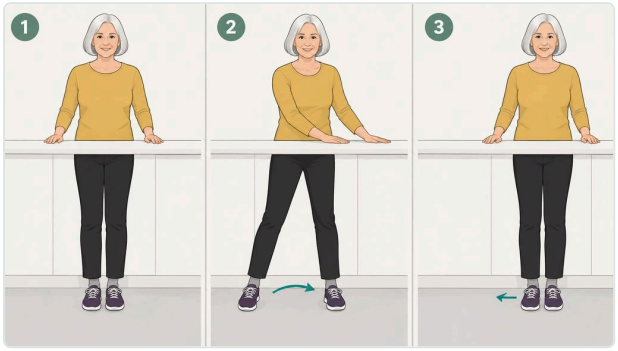
Un exercice par famille. Ces dosages sont les repères de ce programme, pas une norme officielle. La première semaine, faites chaque exercice dans sa version plus facile.

Exercice	Objectif	Dosage de départ	Version plus facile
Pas chassés au plan de travail	Endurance : le souffle	2 fois 2 minutes, 1 minute de pause	Deux mains posées, 1 minute
Flexion dos au mur	Renforcement : cuisses, se relever	6 fois, tenir 5 secondes	Descendre de quelques centimètres
Marche arrière au plan de travail	Équilibre : reculer sans perdre l'appui	10 pas, 3 allers-retours	Pieds joints après chaque pas
Étirement de l'arrière des cuisses, assis	Souplesse : se pencher, enfiler ses chaussures	20 secondes par jambe, 2 fois	Jambe moins tendue, genou souple

Exercice	Objectif	Dosage de départ	Version plus facile
Ouverture de la poitrine au mur	Souplesse : se tenir droit, attraper en hauteur	20 secondes par côté, 2 fois	Coude plus bas que l'épaule

Les 5 exercices

Les vignettes numérotées du schéma suivent les étapes numérotées de chaque fiche. Échauffez-vous 5 minutes avant : marche sur place une main sur le plan de travail, cercles d'épaules, cercles de chevilles.



1 Pas chassés au plan de travail

1. Placez-vous debout face au plan de travail, à une demi-longueur de bras, les deux mains posées à plat sur le bord, pieds joints, genoux souples, dos droit, regard devant.
2. Écartez le pied droit d'un pas sur le côté, à environ la largeur des épaules, en laissant les deux mains glisser vers la droite sur le bord, buste face au plan de travail.
3. Ramenez le pied gauche contre le pied droit : le corps s'est décalé d'un pas vers la droite, mains toujours posées, dos droit. Enchaînez 4 pas vers la droite, puis 4 vers la gauche.

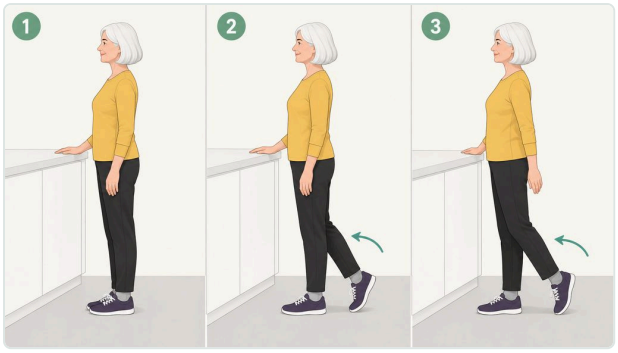
Dosage	2 fois 2 minutes, avec 1 minute de pause assise entre les deux.
Respiration	Régulière, vous devez pouvoir parler.
Plus facile	1 minute, petits pas, deux mains bien posées.
Plus difficile	3 minutes, bout des doigts sur le plan de travail, genoux légèrement fléchis.



2 Flexion dos au mur

1. Debout, appuyez le dos, les épaules et l'arrière de la tête contre le mur, talons à environ 30 centimètres du mur, pieds écartés de la largeur des hanches, jambes tendues, bras le long du corps, regard devant.
2. Glissez le dos le long du mur en pliant les genoux, jusqu'à 45 degrés au plus, genoux juste au-dessus des chevilles, cuisses loin de l'horizontale, mains posées à plat sur le mur de chaque côté des hanches ; tenez 5 secondes, puis remontez en poussant sur les talons.

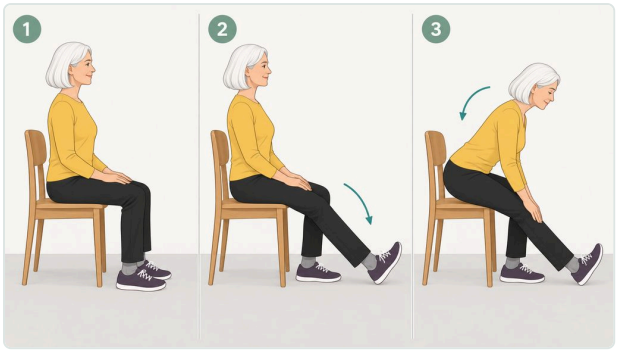
Dosage	6 fois, en tenant 5 secondes.
Respiration	Soufflez pendant la tenue, sans jamais bloquer l'air.
Plus facile	Descendez de quelques centimètres seulement, sans tenue.
Plus difficile	Tenez 10 secondes.



3 Marche arrière au plan de travail

1. Debout le long du plan de travail, placé sur votre gauche, posez la main gauche à plat sur le bord, pieds joints, bras droit le long du corps, dos droit, regard devant.
2. Reculez le pied droit d'un petit pas derrière le pied gauche et posez d'abord la pointe, talon encore levé, le poids du corps toujours sur le pied gauche, buste droit.
3. Posez le talon droit, puis reculez le pied gauche à son tour derrière le droit, pointe en premier, en laissant la main glisser vers l'arrière sur le bord, buste droit sans pencher en avant.

Dosage	10 pas en arrière, retour en marche avant, 3 allers-retours ; retournez-vous pour changer de main.
Respiration	Régulière.
Plus facile	Pieds joints après chaque pas, avec une pause d'une seconde.
Plus difficile	Seulement le bout des doigts sur le plan de travail.



4 Étirement de l'arrière des cuisses, assis

1. Asseyez-vous au bord avant d'une chaise stable adossée au mur, pieds à plat écartés de la largeur des hanches, genoux pliés à environ 90 degrés, mains sur les cuisses, dos droit.
2. Tendez la jambe droite devant vous, talon au sol, pointe du pied vers le plafond, jambe gauche toujours pliée pied à plat, mains posées sur la cuisse droite.
3. Penchez le buste en avant d'environ 30 degrés à partir des hanches, dos droit et plat, en laissant glisser les mains jusqu'au-dessus du genou, regard vers la pointe du pied, jusqu'à sentir l'étirement derrière la cuisse ; tenez sans à-coups.

Dosage	20 secondes par jambe, 2 fois.
Respiration	Longue et lente, soufflez en vous penchant.
Plus facile	Genou légèrement fléchi, buste peu penché.
Plus difficile	Tenez 30 secondes.

5 Ouverture de la poitrine au mur

1. Debout, le côté droit près du mur, posez l'avant-bras droit à plat contre le mur, coude plié à angle droit à hauteur d'épaule, main vers le plafond, pieds écartés de la largeur des hanches, bras gauche le long du corps, dos droit.
2. Avancez le pied droit d'un petit pas et tournez doucement le buste et les épaules vers la gauche, loin du mur, avant-bras toujours à plat, poitrine ouverte, épaule droite basse, dos sans cambrure ; tenez, revenez, puis changez de côté.

Dosage	20 secondes par côté, 2 fois.
Respiration	Longue, épaules relâchées.
Plus facile	Coude plus bas que l'épaule, rotation légère.
Plus difficile	Main un peu plus haute sur le mur.

Mon suivi sur 4 semaines

Cochez chaque jour où vous avez bougé selon la semaine type.

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Semaine 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Semaine 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Semaine 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Semaine 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Document d'information générale, qui ne remplace pas un avis médical. En cas de pathologie, de douleur ou de reprise après une chute, demandez conseil à votre médecin.

Sources : Organisation mondiale de la santé (OMS), recommandations sur l'activité physique ; Assurance maladie (ameli.fr), activité physique après 65 ans ; Santé publique France