VITALITE-SENIOR.FR

Mon programme d'exercices à la maison : 4 semaines

8 exercices debout avec appui : endurance, force, équilibre, souplesse. 30 minutes par séance

Avant de commencer

- Un plan de travail solide ou le dossier d'une chaise stable, sans roulettes, calée contre le mur.
- Chaussures fermées à semelle plate, bouteille d'eau à portée de main.
- Respirez librement, ne bloquez jamais votre souffle.
- Une douleur, un vertige ou un essoufflement inhabituel arrêtent la séance ; une douleur ou un serrement dans la poitrine : appelez le 15.

La semaine type

Cinq marches de 30 minutes font 150 minutes d'endurance. Renforcement lundi et jeudi, équilibre lundi, jeudi et samedi.

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Séance complète 30 min + marche 30 min	Marche 30 min	Marche 30 min	Séance complète 30 min + marche 30 min	Marche 30 min	Équilibre 10 min	Repos

Une séance en 3 temps (5 + 8 + 7 + 10 = 30 minutes)

1. Échauffement, 5 minutes : marche sur place, cercles d'épaules vers l'arrière, rotations lentes des chevilles ; chaque geste au moins 45 secondes.
2. Endurance et force, 8 minutes : flexion des jambes, pompes contre le mur, montées sur la pointe des pieds.
3. Équilibre, 7 minutes : tenir sur un pied, marche talon-pointe, jambe tendue sur le côté.
4. Étirements, 10 minutes : étirement du mollet contre le mur, puis arrière de la cuisse et épaule, 30 secondes chacun et de chaque côté ; terminez par 3 respirations lentes.

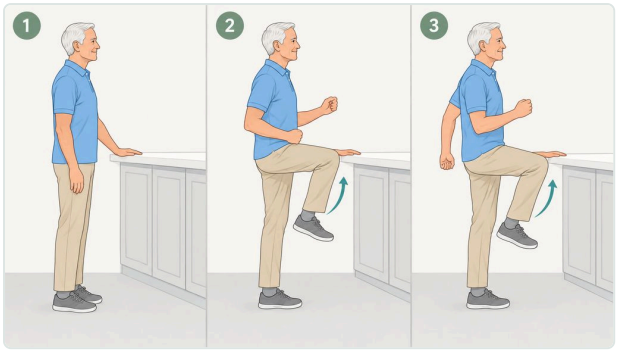
Le programme

Dosage de départ des semaines 1 et 2. Ces repères sont ceux du programme, pas une norme officielle.

Exercice	Capacité	Dosage de départ	Version plus facile
Marche sur place genoux levés	Endurance, échauffement	2 minutes	Genoux à peine levés, deux mains sur l'appui
Flexion des jambes au plan de travail	Force des cuisses	2 séries de 8	Descente de quelques centimètres seulement
Pompes contre le mur	Force des bras et des épaules	2 séries de 8	Pieds plus près du mur
Montées sur la pointe des pieds	Force des mollets, équilibre	10 fois	Talons à peine décollés
Tenir sur un pied	Équilibre	2 fois 10 secondes par jambe	Pointe du pied libre posée au sol
Marche talon-pointe le long du plan de travail	Équilibre en mouvement	10 pas, 2 allers	Pieds décalés au lieu d'alignés
Jambe tendue sur le côté	Force des hanches, équilibre	2 séries de 8 par jambe	Jambe levée de quelques centimètres
Étirement du mollet contre le mur	Souplesse	30 secondes par jambe	Pied arrière moins reculé

Les 8 exercices

Les vignettes numérotées du schéma suivent les étapes numérotées de chaque fiche.



1 Marche sur place genoux levés

1. Placez-vous de profil, face au plan de travail, une main posée sur le bord, pieds écartés de la largeur des hanches, dos droit.
2. Levez le genou droit en balançant le bras libre.
3. Reposez le pied et levez le genou gauche, à votre rythme.

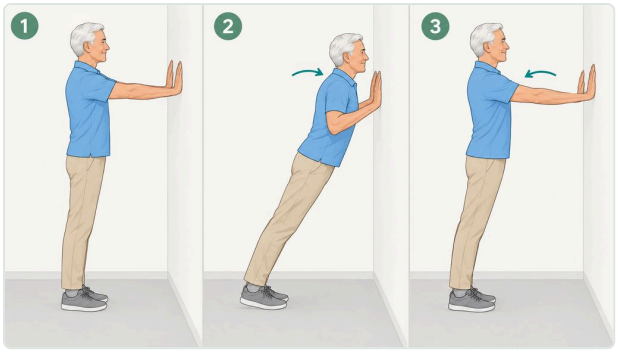
Dosage	2 min, puis 5 min ; effort 5-6 sur 10
Respiration	Libre, sans bloquer
Plus facile	Genoux peu levés, deux mains, ou assis
Plus difficile	Genoux à hauteur de hanche, sans appui



2 Flexion des jambes au plan de travail

1. Debout face au plan de travail, posez les deux mains sur le bord, pieds écartés de la largeur des hanches.
2. Pliez les genoux en reculant les fesses, dos droit, jusqu'à un quart de flexion.
3. Remontez en poussant sur les talons.

Dosage	2 × 8, puis 3 × 10
Respiration	Inspirez en descendant
Plus facile	Descente de quelques centimètres
Plus difficile	3 secondes pour descendre



3 Pompes contre le mur

1. Face au mur à une longueur de bras, posez les mains à plat à hauteur d'épaules.
2. Pliez les coudes pour approcher le buste du mur, corps droit des talons à la tête.
3. Repoussez le mur pour revenir à la position de départ.

Dosage	2 × 8, puis 3 × 10
Respiration	Soufflez en repoussant
Plus facile	Pieds plus près du mur
Plus difficile	Pieds plus loin, ou mains sur le plan de travail



4 Montées sur la pointe des pieds

1. Debout face au plan de travail, posez les deux mains sur le bord, pieds parallèles.
2. Montez sur la pointe des pieds le plus haut possible et tenez une seconde.
3. Redescendez lentement.

Dosage	10 fois, puis 2 × 10
Respiration	Soufflez en montant
Plus facile	Talons à peine décollés
Plus difficile	Une main, puis un doigt



5 Tenir sur un pied

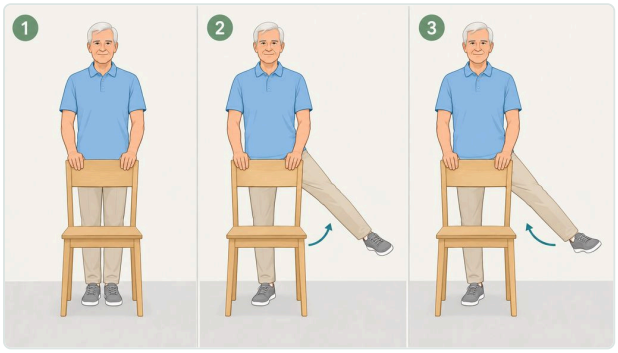
1. Debout de profil au plan de travail, une main posée dessus, fixez un point devant vous.
2. Décollez un pied en pliant le genou, cuisse à peine levée, et tenez.
3. Reposez le pied, puis changez de jambe.

Dosage	2 × 10 s par jambe, puis 2 × 20 à 30 s
Respiration	Calme, sans retenir
Plus facile	Pointe du pied libre au sol
Plus difficile	Un doigt sur l'appui

6 Marche talon-pointe le long du plan de travail

1. Debout le long du plan de travail, posez une main sur le bord.
2. Posez le talon d'un pied juste devant les orteils de l'autre, les deux pieds alignés.
3. Avancez ainsi pas à pas, la main glissant sur le plan de travail, regard devant.

Dosage	10 pas, 2 allers, puis 15 pas
Respiration	Au rythme des pas
Plus facile	Pieds décalés, pas alignés
Plus difficile	La main effleure l'appui



7 Jambe tendue sur le côté

1. Debout derrière une chaise stable, posez les deux mains sur le dossier, dos droit.
2. Écartez une jambe tendue sur le côté, pointe du pied vers l'avant.
3. Revenez lentement, puis changez de jambe.

Dosage	2 × 8 par jambe, puis 2 × 12
Respiration	Soufflez en écartant
Plus facile	Jambe levée de quelques centimètres
Plus difficile	Tenir 2 s, une seule main



8 Étirement du mollet contre le mur

1. Face au mur, mains à plat à hauteur d'épaules, reculez un pied d'un grand pas.
2. Pliez le genou avant en gardant la jambe arrière tendue et le talon arrière au sol, jusqu'à sentir l'étirement du mollet.

Dosage	30 s par jambe, puis 45 à 60 s
Respiration	Expirez lentement
Plus facile	Pied arrière moins reculé
Plus difficile	Genou arrière légèrement plié

Ma grille de suivi

Semaine 1 : 2 séances, versions plus faciles là où il le faut, marche de 20 minutes si 30 est trop. Semaine 2 : 2 séances au dosage de départ, marche de 30 minutes. Semaine 3 : une série de plus sur les exercices réussis facilement, et la séance courte d'équilibre du samedi. Semaine 4 : versions plus difficiles sur les exercices devenus faciles ; la semaine type est atteinte. Cochez chaque marche (M), séance complète (S) et séance d'équilibre (E).

	Lun M+S	Mar M	Mer M	Jeu M+S	Ven M	Sam E
Semaine 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐
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 : Assurance maladie (ameli.fr), repères d'activité physique après 65 ans ; Organisation mondiale de la santé, lignes directrices sur l'activité physique, 2020 ; Mutualité Française, livret d'atelier Équilibre