VITALITE-SENIOR.FR

Gym sur chaise : programme de 4 semaines

8 exercices, 20 à 25 minutes, 2 à 3 séances par semaine

Avant de commencer

- Chaise stable à quatre pieds, sans roulettes, posée dos au mur.
- Chaussures fermées à semelle plate, bouteille d'eau à portée de main.
- Soufflez pendant l'effort, inspirez au retour : ne bloquez jamais votre respiration.
- Une douleur, un vertige ou un essoufflement inhabituel arrêtent la séance ; une douleur dans la poitrine : appelez le 15.

Déroulé d'une séance

1. Échauffement, 3 à 5 minutes : cercles d'épaules vers l'arrière (5 fois), rotations lentes de la tête (5 fois), marche assise (1 minute), rotations des chevilles (5 dans chaque sens).
2. Les 8 exercices, 12 à 15 minutes, dans l'ordre du tableau.
3. Retour au calme, 5 minutes : étirement de l'arrière de la jambe (15 secondes par jambe), étirement de l'épaule bras croisé (15 secondes par côté), 3 respirations lentes.

Le programme

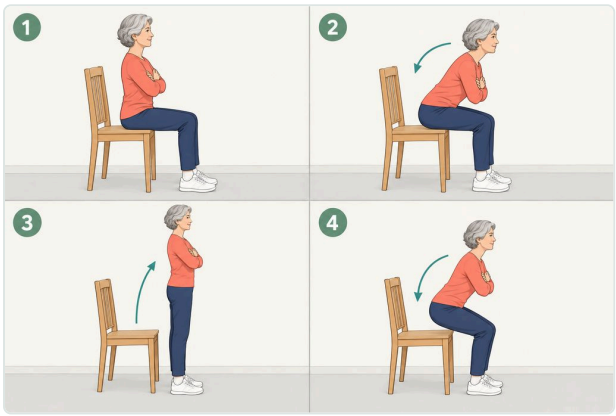
Dosage de départ des semaines 1 et 2. Ces repères sont ceux du programme, pas une norme officielle.

Exercice	Objectif	Dosage de départ	Version plus facile
Lever de chaise	Cuisses et fessiers, se relever seul	2 séries de 8	Mains sur les accoudoirs
Extension de jambe	Avant des cuisses (quadriceps), genoux	2 séries de 8 par jambe	Talon qui glisse au sol, jambe peu levée
Montées sur la pointe des pieds	Mollets et chevilles	2 séries de 10	Un pied à la fois
Gainage assis	Abdominaux, posture	10 fois, tenir 3 secondes	Un seul genou à la fois
L'oiseau	Haut du dos, épaules en arrière	2 séries de 10	Buste moins penché, bras pliés

Exercice	Objectif	Dosage de départ	Version plus facile
Élévations latérales des bras	Épaules, porter et ranger	2 séries de 8	Bras levés à mi-hauteur
Genou et bras opposé	Coordination, hanches	8 par côté	Genou à peine décollé, main à hauteur d'épaule
Rotation du buste	Souplesse du dos	5 par côté, tenir 2 secondes	Mains sur les cuisses, rotation courte

Les 8 exercices

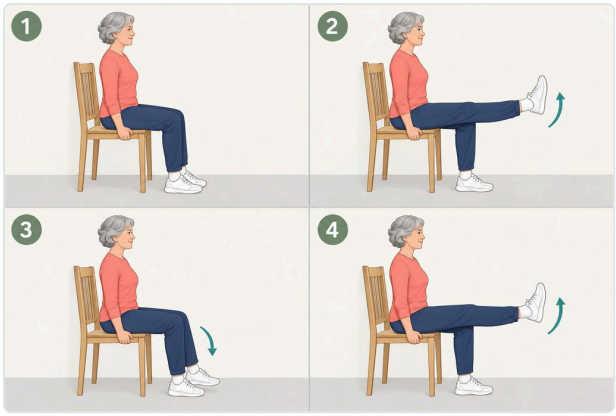
Les vignettes numérotées du schéma suivent les étapes numérotées de chaque fiche.



1 Lever de chaise

1. Asseyez-vous au bord de l'assise, pieds à plat placés légèrement en arrière des genoux, bras croisés sur la poitrine.
2. Penchez un peu le buste en avant, dos droit.
3. Poussez sur les talons pour vous lever complètement.
4. Redescendez lentement, sans vous laisser tomber sur l'assise.

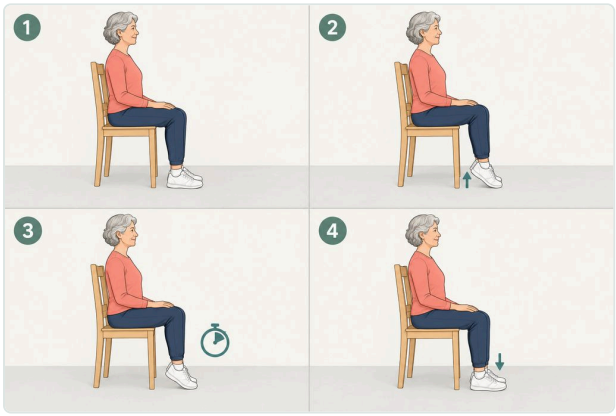
Dosage	2 séries de 8, 1 minute de pause entre les séries
Respiration	Soufflez en montant, inspirez en redescendant
Plus facile	Mains sur les accoudoirs ou sur les cuisses pour pousser
Plus difficile	3 séries de 8, ou 3 secondes pour redescendre



2 Extension de jambe

1. Asseyez-vous dos droit, sans vous appuyer au dossier, pieds à plat, mains posées sur les côtés de l'assise.
2. Tendez une jambe devant vous jusqu'à l'horizontale, pointe du pied vers le plafond.
3. Reposez-la doucement au sol.
4. Changez de jambe.

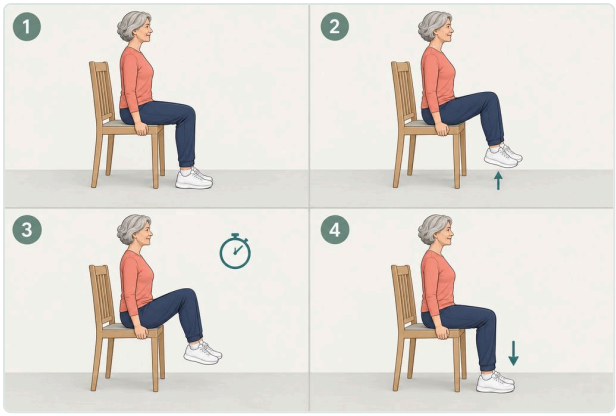
Dosage	2 séries de 8 par jambe
Respiration	Soufflez en tendant la jambe
Plus facile	Talon qui glisse au sol, jambe peu levée
Plus difficile	Jambe tendue tenue 3 secondes



3 Montées sur la pointe des pieds

1. Asseyez-vous droit, pieds à plat, mains posées sur les cuisses.
2. Décollez les deux talons en gardant l'avant des pieds au sol.
3. Tenez une seconde.
4. Redescendez lentement.

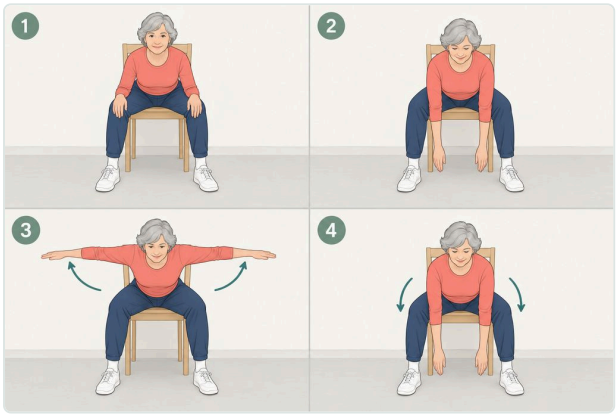
Dosage	2 séries de 10
Respiration	Soufflez en montant
Plus facile	Un pied à la fois
Plus difficile	Mains sur les genoux, appuyez légèrement



4 Gainage assis

1. Asseyez-vous au bord de l'assise, dos droit, mains agrippées aux côtés de l'assise, pieds à plat.
2. En soufflant, décollez les deux pieds de quelques centimètres en remontant légèrement les genoux.
3. Tenez 3 secondes en rentrant le ventre.
4. Reposez les pieds.

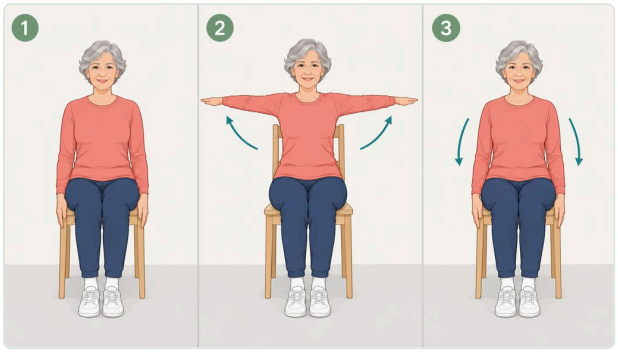
Dosage	10 fois, tenir 3 secondes
Respiration	Soufflez en décollant les pieds, sans bloquer
Plus facile	Un seul genou à la fois
Plus difficile	Tenir 5 secondes



5 L'oiseau

1. Asseyez-vous au bord, pieds écartés, buste penché en avant, dos plat.
2. Laissez pendre les bras tendus vers le sol, de chaque côté des genoux.
3. Ouvrez les bras sur les côtés jusqu'à hauteur d'épaules, en serrant les omoplates.
4. Redescendez doucement.

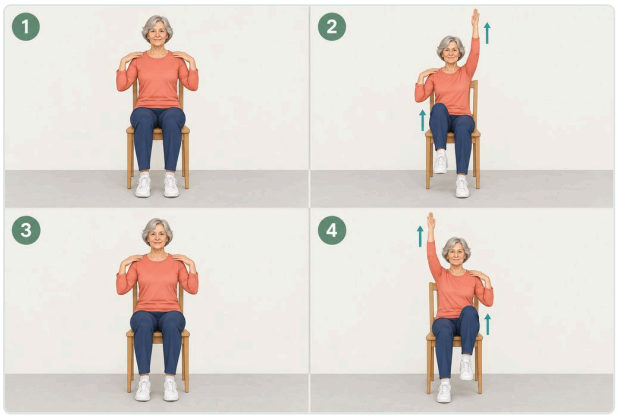
Dosage	2 séries de 10
Respiration	Soufflez en ouvrant les bras
Plus facile	Buste moins penché, coudes pliés
Plus difficile	Une bouteille de 500 ml dans chaque main



6 Élévations latérales des bras

1. Asseyez-vous droit, bras le long du corps, paumes tournées vers les cuisses.
2. Levez les bras sur les côtés jusqu'à hauteur d'épaules.
3. Redescendez lentement.

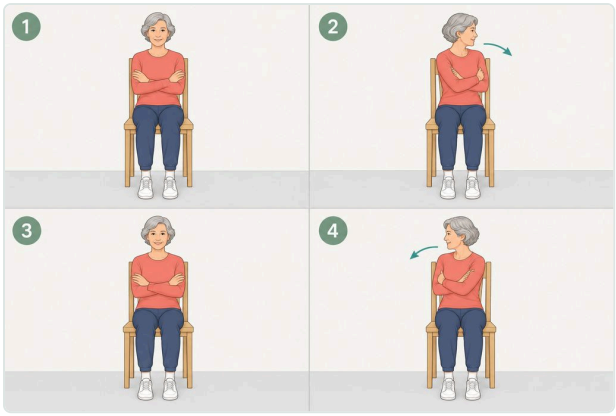
Dosage	2 séries de 8
Respiration	Soufflez en montant
Plus facile	Bras à mi-hauteur, coudes pliés à angle droit
Plus difficile	Une bouteille de 500 ml dans chaque main



7 Genou et bras opposé

1. Asseyez-vous droit au milieu de l'assise, pieds à plat, bout des doigts posés sur les épaules.
2. Levez le genou droit et tendez le bras gauche vers le plafond.
3. Reposez le pied et ramenez la main sur l'épaule.
4. Changez de côté : genou gauche, bras droit.

Dosage	8 par côté, en alternant
Respiration	Soufflez en levant
Plus facile	Genou à peine décollé, main à hauteur d'épaule
Plus difficile	Tenir 2 secondes en haut



8 Rotation du buste

1. Asseyez-vous droit, pieds à plat, bras croisés sur la poitrine, regard devant.
2. Tournez lentement le haut du corps vers la droite, le regard suit.
3. Tenez 2 secondes, revenez au centre.
4. Changez de côté. Le bassin et les genoux restent face à l'avant pendant tout le mouvement.

Dosage	5 par côté, tenir 2 secondes
Respiration	Soufflez en tournant
Plus facile	Mains sur les cuisses, rotation courte
Plus difficile	Tenir 5 secondes un peu plus loin, sans forcer

Ma grille de suivi

Semaine 1 : 2 séances, versions plus faciles si besoin. Semaine 2 : 2 à 3 séances au dosage de départ. Semaine 3 : une série de plus sur les exercices faciles. Semaine 4 : versions plus difficiles sur les exercices devenus faciles. Cochez chaque séance faite.

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
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, recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé, 2010