VITALITE-SENIOR.FR

Renforcement musculaire : programme de 4 semaines

8 exercices pour se relever, monter l'escalier et porter ses courses, 2 séances par semaine

Avant de commencer

- Chaise stable à quatre pieds, sans roulettes ni accoudoirs, le dossier contre un mur.
- Rampe solide à portée de main pour la montée de marche ; sans rampe, laissez cet exercice de côté.
- Charges légères uniquement : sacs de courses et bouteilles d'eau ; chaussures fermées à semelle plate.
- Une douleur, un vertige ou un essoufflement inhabituel arrêtent la séance ; une douleur ou un serrement dans la poitrine : arrêtez et appelez le 15.

Déroulé d'une séance

1. Échauffement, 5 minutes : marche sur place 2 minutes, une main sur le dossier ; cercles d'épaules vers l'arrière, 10 fois ; cercles de chevilles, 5 dans chaque sens ; 5 demi-flexions de genoux face au dossier.
2. Les 4 exercices de jambes puis les 4 du haut du corps : 1 série en semaine 1 (environ 15 minutes en tout), 2 séries ensuite avec 1 minute de pause entre les séries (20 à 25 minutes).
3. Étirements : mollets face au mur, 20 secondes par jambe ; avant des cuisses, une main sur le dossier, 20 secondes par jambe ; 3 respirations lentes, épaules relâchées.

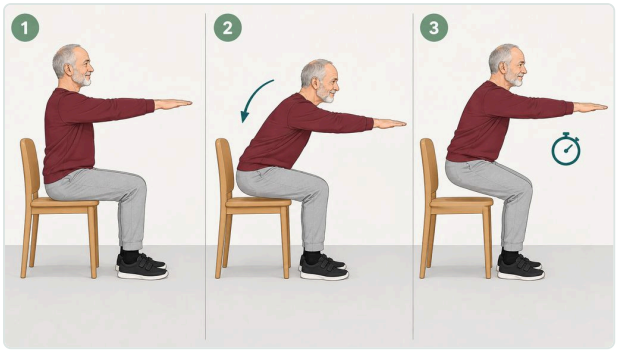
Le programme

Dosage de départ des premières séances. Ces nombres de répétitions sont les repères de ce programme, pas une norme officielle.

Exercice	Objectif	Dosage de départ	Version plus facile
Demi-relevé de chaise	Cuisses, fessiers : se relever	8 fois, tenir 3 secondes	Mains sur les cuisses
Montée de marche	Cuisses : monter l'escalier	8 par jambe	Deux mains sur la rampe
Fente arrière à la chaise	Cuisses, rattraper un faux pas	6 par jambe	Petit pas, genoux peu pliés
Jambe tendue en arrière	Fessiers, posture	10 par jambe	Jambe à peine reculée
Ramasser un sac sur la chaise	Dos et cuisses : soulever	8 fois	Sac vide
Tirage avec une bouteille	Haut du dos : tirer, ouvrir	10 par bras, bouteille de 1 l	Bouteille de 500 ml
Ranger en hauteur	Épaules : ranger un placard	8 fois, bouteilles de 500 ml	Assis, sans bouteilles
Marche avec les sacs	Prise, bras, posture : porter	2 allers-retours de 10 pas	Un seul sac léger

Les 8 exercices

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



1 Demi-relevé de chaise

1. Asseyez-vous au bord avant de la chaise adossée au mur, pieds à plat écartés de la largeur des hanches et placés un peu en arrière des genoux, bras tendus devant vous à hauteur d'épaules, dos droit.
2. Penchez le buste en avant, dos droit, jusqu'à avoir le nez au-dessus de la pointe des pieds, fesses encore posées sur l'assise : le poids passe sur les pieds.
3. Décollez les fesses d'environ 5 centimètres et tenez, genoux alignés au-dessus des pieds, puis rasseyez-vous doucement.

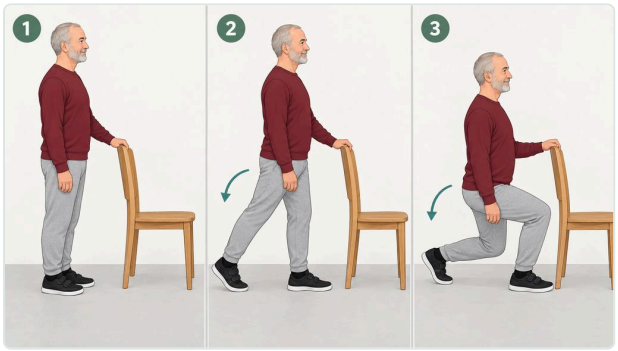
Dosage	8 fois, en tenant 3 secondes.
Respiration	Soufflez pendant la tenue, sans jamais bloquer l'air.
Plus facile	Posez les mains sur les cuisses pour aider.
Plus difficile	Tenez 5 secondes, puis finissez en vous levant complètement.



2 Montée de marche

1. Debout face à la première marche, pieds écartés de la largeur des hanches, posez la main droite sur la rampe à hauteur de hanche, dos droit, regard devant.
2. Posez tout le pied droit à plat sur la marche, genou plié au-dessus de la cheville, buste légèrement penché en avant.
3. Poussez sur la jambe droite pour monter, puis posez le pied gauche à côté du droit sur la marche, buste droit.
4. Redescendez en reposant d'abord le pied gauche au sol, en arrière, le genou droit qui se plie doucement pour contrôler la descente.

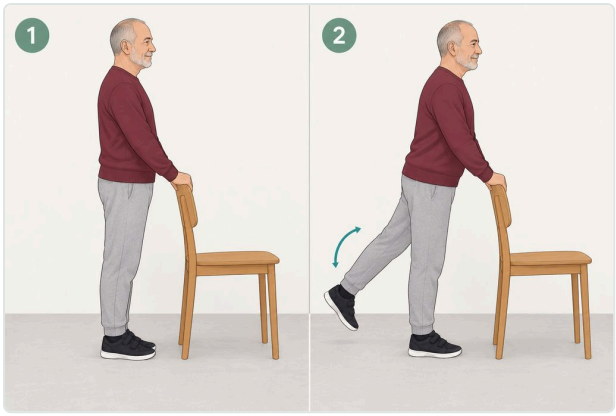
Dosage	8 montées par jambe.
Respiration	Soufflez en montant.
Plus facile	Deux mains sur la rampe.
Plus difficile	Redescendez en 3 secondes, toujours une main sur la rampe.



3 Fente arrière à la chaise

1. Debout, la chaise à votre gauche, posez la main gauche sur le haut du dossier, pieds écartés de la largeur des hanches, dos droit, regard devant.
2. Reculez le pied droit d'un grand pas, posé sur l'avant du pied, talon levé, jambes encore presque tendues.
3. Pliez les deux genoux pour descendre de quelques centimètres, genou gauche au-dessus de la cheville, genou droit qui descend vers le sol sans le toucher, buste vertical ; remontez en poussant sur la jambe avant et ramenez le pied.

Dosage	6 par jambe.
Respiration	Inspirez en descendant, soufflez en remontant.
Plus facile	Petit pas, genoux peu pliés, deux mains sur le dossier.
Plus difficile	Tenez 3 secondes en bas.



4 Jambe tendue en arrière

1. Debout face au dossier, à une demi-longueur de bras, posez les deux mains à plat dessus, pieds joints, jambes tendues, dos droit.
2. Reculez la jambe droite tendue d'une trentaine de centimètres, pied décollé d'une quinzaine de centimètres, en serrant la fesse et sans cambrer le dos, puis revenez ; après la série, changez de côté.

Dosage	10 par jambe.
Respiration	Soufflez en reculant la jambe.
Plus facile	Jambe à peine reculée, la pointe du pied frôle le sol.
Plus difficile	Tenez 2 secondes jambe reculée.



5 Ramasser un sac sur la chaise

1. Debout face à la chaise, à un pas de l'assise, un sac de courses contenant deux bouteilles d'eau de 1 l posé dessus, pieds écartés de la largeur des hanches, dos droit.
2. Reculez les fesses, pliez légèrement les genoux et penchez le buste dos plat, puis saisissez les anses à deux mains, bras tendus.
3. Redressez-vous en poussant les hanches vers l'avant, sac tenu devant les cuisses, épaules basses ; reposez-le de la même façon.

Dosage	8 fois.
Respiration	Soufflez en vous redressant.
Plus facile	Sac vide.
Plus difficile	Une bouteille de plus dans le sac.



6 Tirage avec une bouteille

1. Debout à côté de la chaise, posez la main gauche à plat sur le dossier, avancez le pied gauche d'un demi-pas, genoux légèrement pliés, buste penché en avant dos plat, une bouteille d'eau de 1 l dans la main droite, bras tendu vers le sol.
2. Tirez le coude droit vers le haut et l'arrière, le long du corps, jusqu'à amener la bouteille près de la hanche, sans tourner le buste ; redescendez lentement.

Dosage	10 par bras.
Respiration	Soufflez en tirant.
Plus facile	Bouteille de 500 ml.
Plus difficile	Bouteille de 1,5 l ; si vous en avez un, un élastique de gym tenu sous le pied fait aussi l'affaire.



7 Ranger en hauteur

1. Debout, pieds écartés de la largeur des hanches, genoux souples, tenez une bouteille de 500 ml dans chaque main à hauteur d'épaules, coudes pliés sous les mains, dos droit.
2. Poussez les deux bouteilles vers le plafond, bras presque tendus, épaules basses, sans cambrer, puis redescendez lentement à hauteur d'épaules.

Dosage	8 fois.
Respiration	Soufflez en poussant.
Plus facile	Assis sur la chaise, sans bouteilles, ou un bras à la fois.
Plus difficile	Bouteilles de 1 l. Si l'épaule fait mal, ne montez pas au-dessus de la tête et reportez-vous au tableau de la dernière partie.



8 Marche avec les sacs

1. Debout face à la chaise, deux sacs de courses posés côte à côte sur l'assise, une bouteille de 1 l dans chacun, pliez légèrement les genoux, dos plat, et saisissez une anse de chaque main.
2. Redressez-vous à côté de la chaise, un sac dans chaque main, bras le long du corps, épaules basses et à la même hauteur.
3. Marchez 10 pas dans un couloir dégagé, buste droit, regard devant, faites demi-tour lentement, revenez et reposez les sacs sur la chaise.

Dosage	2 allers-retours de 10 pas.
Respiration	Régulière, sans jamais bloquer.
Plus facile	Un seul sac léger, l'autre main libre près du mur.
Plus difficile	Une bouteille de plus par sac, en gardant deux sacs de poids égal.

Ma grille de suivi

Semaine 1 : 2 séances, 1 série, versions plus faciles là où il le faut. Semaine 2 : 2 séances, 2 séries du dosage de départ. Semaine 3 : 2 à 3 séances, versions plus difficiles sur les exercices devenus faciles. Semaine 4 : 2 à 3 séances, 3 séries ou une bouteille de plus sur les exercices devenus faciles. Lundi et jeudi pour le renforcement, l'équilibre et la marche les autres jours.

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séries faites	Version utilisée	Ressenti
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 : Organisation mondiale de la santé, recommandations sur l'activité physique ; Hupin et al., Kinésithérapie, la Revue, 2022 ; Assurance maladie (ameli.fr), activité physique après 65 ans ; Santé publique France, chutes des personnes âgées