

PROGRAMME DE FITNESS SUR CHAISE EN 28 JOURS



Routines quotidiennes de 10 minutes
pour la force, la souplesse, la mobilité
et la confiance

28 JOURS

✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓

10
MINUTES
PAR JOUR



CATHERINE MOREL

LIVRE 3 · OFFERT

Programme de fitness sur chaise en 28 jours

10 minutes par jour pour retrouver de l'énergie

28 jours · 10 minutes par jour

Catherine Morel

HOME LIBRARY · 2026

Votre espace client

Tous les livres de la collection sont toujours disponibles à cette adresse :

<https://homelibrary.store/fr-fr/pages/espace-client-gym-chaise-r6w2k9>

Programme de fitness sur chaise en 28 jours – 10 minutes par jour pour retrouver de l'énergie
Catherine Morel

© 2026 Home Library. Tous droits réservés. Cette publication est destinée exclusivement à l'usage personnel de l'acheteur. Toute copie, diffusion ou revente sans l'autorisation de l'éditeur est interdite.

Important : cette publication est un guide pratique de mouvements doux. Elle ne remplace ni un avis médical ni le suivi d'un professionnel de santé (médecin traitant, kinésithérapeute). Avant de commencer, parlez-en à votre médecin, surtout en cas de problème cardiaque, de tension, d'ostéoporose, d'opération récente, de prothèse, de vertiges ou de douleurs. Arrêtez immédiatement en cas de douleur, d'essoufflement anormal, de malaise ou de vertige, et appelez le 15 ou le 112 en cas de doute grave. Utilisez une chaise stable, sans roulettes ni accoudoirs mobiles, posée contre un mur ou sur un sol non glissant.

Sommaire

1. De la part de l’auteure

2. Comment suivre le programme

3. Semaine 1 – Découvrir

4. Semaine 2 – S’installer

5. Semaine 3 – Renforcer

6. Semaine 4 – Consolider

7. Après les 28 jours

De la part de l'auteure

Chère lectrice, cher lecteur,

Quand ma mère a recommencé à bouger sur la chaise de sa cuisine, la vraie difficulté n'a jamais été les exercices. Elle les comprenait très bien. La difficulté, c'était le matin suivant. « Qu'est-ce que je fais aujourd'hui ? » me demandait-elle au téléphone. Sans programme, elle refaisait toujours les trois mêmes mouvements, puis elle s'en lassait, puis elle oubliait. Un jour, j'ai pris une feuille, j'ai tracé quatre colonnes et j'ai écrit, pour chaque jour, ce qu'elle allait faire. Dix minutes, pas une de plus. Elle a punaisé la feuille sur la porte du réfrigérateur et elle a commencé à cocher les cases.

Je me souviens encore de la première semaine complète. Elle m'a montré la feuille avec ses sept petites croix, un peu tremblées, et m'a dit : « Ce n'est pas grand-chose, mais je l'ai fait tous les jours. » C'était exactement cela, le secret : pas grand-chose, mais tous les jours. Au fil des semaines, elle a ajouté une répétition par-ci, une bouteille d'eau par-là, toujours à son rythme.

Ce troisième livre reprend cette feuille du réfrigérateur, en plus complète. Il ne contient pas d'exercices nouveaux : il utilise ceux que vous trouvez dans les deux autres livres de la collection, *Renforcement sur chaise pour seniors* (le Livre 1) et *Étirements et mobilité sur chaise pour seniors* (le Livre 2). Ce qu'il vous apporte, c'est l'ordre. Chaque jour, vous savez quoi faire, combien de fois et pendant combien de temps. Vous n'avez plus qu'à ouvrir la page du jour.

Ce que ces 28 jours vous proposent

- Une séance de **10 minutes par jour**, toujours entièrement assise, avec un échauffement et un retour au calme identiques d'un jour à l'autre, pour ne pas avoir à réfléchir.
- Une progression très douce : la première semaine est volontairement légère, puis les séances s'enrichissent un peu chaque semaine.
- Un jour de repos actif à la fin de chaque semaine, avec un petit bilan pour faire le point sans vous juger.
- Pour chaque exercice, le renvoi précis vers le chapitre du Livre 1 ou du Livre 2 où il est expliqué et dessiné.

Ce que ce programme ne promet pas

Je ne suis pas médecin, et ce programme n'est pas un traitement. Il ne remplace ni l'avis de votre médecin traitant ni les séances de votre kinésithérapeute. Beaucoup de personnes constatent qu'une petite activité régulière les aide à se sentir plus à l'aise dans les gestes du quotidien, mais chaque corps a son histoire, et il n'y a aucun résultat à promettre. Si une séance vous paraît trop longue, coupez-la en deux. Si un jour vous ne pouvez pas, reprenez le lendemain. Le programme vous attend.

Avant de commencer, je vous invite à lire le chapitre suivant en entier : il explique comment se déroule une séance type et quand il vaut mieux faire une pause ou demander conseil.

Je vous souhaite vingt-huit belles journées, et toutes celles qui suivront.

Catherine Morel

Comment suivre le programme

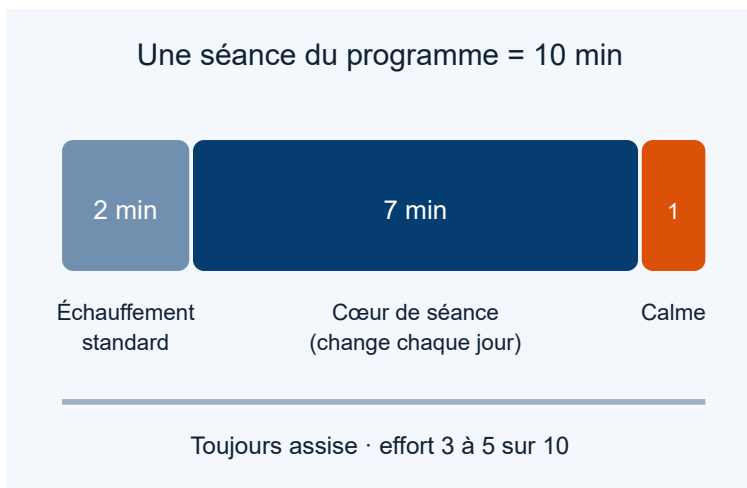
Ce chapitre est votre mode d'emploi. Lisez-le une fois en entier avant le jour 1, puis revenez-y chaque fois que vous avez un doute. Tout y est : le déroulement d'une séance, l'échauffement et le retour au calme que vous referez chaque jour, la façon de mesurer votre effort, ce qu'il faut faire si vous manquez un jour, et les situations où il faut s'arrêter et demander conseil.

Avant le jour 1

- **Parlez-en à votre médecin traitant**, surtout si vous avez un souci cardiaque, une tension mal équilibrée, de l'ostéoporose, une prothèse ou une opération récente, des vertiges, du diabète ou des douleurs qui durent. Montrez-lui ce livre si vous le souhaitez : il pourra vous dire quels mouvements éviter ou adapter.
- **Relisez le chapitre « Sécurité d'abord »** du Livre 1 (chapitre 2) ou du Livre 2 (chapitre 2). Les règles y sont expliquées en détail ; ici, nous en rappelons l'essentiel.
- **Préparez votre coin** : une chaise stable, sans roulettes, avec un dossier droit, posée contre un mur ou sur un sol antidérapant. Des chaussures fermées ou les pieds nus sur un sol qui ne glisse pas. Un verre d'eau à portée de main.
- **Rassemblez le petit matériel** utilisé dans certaines séances : deux bouteilles d'eau de 0,5 L, une serviette, un coussin. Rien de tout cela n'est obligatoire : chaque fois, une version sans matériel est possible.
- **Choisissez votre moment**. Le même chaque jour, si possible : après le petit-déjeuner, avant le déjeuner, en fin d'après-midi... Évitez seulement l'heure qui suit un repas copieux.

Le déroulement d'une séance

Chaque jour du programme suit exactement la même trame. Vous ne changez que le cœur de séance ; le début et la fin restent identiques, comme un petit rituel qui met le corps en route et le ramène au calme.



La trame de toutes les séances : seul le cœur de séance change d'un jour à l'autre.

L'échauffement standard (2 minutes)

Il prépare les articulations, réchauffe les muscles et vous laisse le temps de vous installer. Il est le même les 28 jours. Les trois mouvements sont expliqués et dessinés dans le Livre 2, chapitre 3 « Échauffement des articulations ».

Ordre	Exercice	Où le trouver	Dosage	Durée
1	Respiration abdominale	Livre 2, chapitre 3	4 respirations lentes	30 secondes

Ordre	Exercice	Où le trouver	Dosage	Durée
2	Haussements d'épaules	Livre 2, chapitre 3	8 haussements	30 secondes
3	Marche assise	Livre 2, chapitre 3	20 pas tranquilles (10 par jambe)	1 minute

Installez-vous au milieu de l'assise, le dos droit sans être raide, les pieds à plat et écartés de la largeur du bassin. Posez une main sur le ventre pour la respiration, puis laissez les épaules monter et descendre sans forcer. Pour la marche, levez les pieds juste de quelques centimètres au début ; vous pourrez lever un peu plus les genoux au fil des semaines.

Le retour au calme standard (1 minute)

À la fin de chaque séance, prenez une minute pour ralentir. C'est aussi le moment de vérifier comment vous vous sentez avant de vous lever.

Exercice	Où le trouver	Dosage	Durée
Le soupir lent	Livre 2, chapitre 6	5 cycles : inspirez par le nez, soufflez longuement par la bouche	1 minute

Ensuite, restez encore quelques secondes assise, les pieds bien posés. Levez-vous lentement, en vous aidant des mains sur les cuisses ou sur l'assise, surtout si vous prenez un traitement contre la tension ou si la tête vous tourne parfois en vous levant.

Comment lire une page « Jour »

Chaque jour tient sur une fiche. En haut, la durée, l'effort conseillé et le matériel. Puis une courte présentation du thème du jour, et la liste des exercices dans l'ordre :

- **le nom de l'exercice**, exactement comme dans le Livre 1 ou le Livre 2 ;
- **le renvoi** « Livre 1, chapitre N » ou « Livre 2, chapitre N » : c'est là que vous trouverez la position de départ, les étapes et le dessin ;
- **le dosage** : nombre de séries, de répétitions ou de secondes de maintien. « Par jambe » ou « par côté » signifie : faites-les d'un côté, puis de l'autre ;
- **la durée** à prévoir, pauses comprises ;
- **une phrase** qui rappelle l'essentiel du geste.

La fiche se termine par le conseil du jour. Lisez-le avant de commencer : il contient souvent une précaution liée aux exercices de la séance.

Les premiers jours, gardez le livre ouvert à la bonne page du Livre 1 ou du Livre 2. Très vite, vous connaîtrez les gestes et la fiche du jour suffira.

L'échelle d'effort

Pour savoir si vous travaillez au bon niveau, notez votre effort ressenti de 1 à 10, comme expliqué au Livre 1, chapitre 3. Dans ce programme, nous visons **3 à 5 sur 10** : vous sentez que vous travaillez, mais vous pouvez parler sans difficulté. La première semaine reste autour de 3, puis l'effort monte très progressivement.

Note	Ce que vous ressentez	Dans le programme
1-2	Presque rien, vous pourriez continuer longtemps.	Jours de repos actif
3-4	Vous sentez le travail, tout reste facile.	Semaines 1 et 2
5	Un effort net, vous parlez encore sans mal.	Semaines 3 et 4, certains jours
6 et plus	Vos phrases raccourcissent.	Ralentissez, faites moins de répétitions

La règle du « parler » reste votre meilleur repère : pendant tous les exercices, vous devez pouvoir dire une phrase complète. Si ce n'est plus le cas, ralentissez ou faites une pause. Et ne bloquez jamais votre respiration : soufflez pendant l'effort, inspirez en revenant.

Le plan des quatre semaines

Le programme avance par petites marches. Vous n'êtes jamais obligée de passer à la semaine suivante : si une semaine vous a paru chargée, refaites-la. C'est une très bonne décision, pas un retard.

Semaine	Objectif	Cœur de séance	Effort
1 – Découvrir	Apprendre les gestes, installer l'habitude	4 exercices, 1 série, peu de répétitions	3 sur 10
2 – S'installer	Gagner en aisance, ajouter un peu de volume	4 à 5 exercices, souvent 2 séries	3 à 4 sur 10
3 – Renforcer	Un peu plus de répétitions, du matériel léger	5 exercices	4 à 5 sur 10
4 – Consolider	Enchaîner avec assurance, préparer la suite	5 à 6 exercices	4 à 5 sur 10

Le **jour 7 de chaque semaine** est un jour de repos actif : des mouvements très doux, surtout des étirements, puis un petit bilan de la semaine. On ne saute pas ce jour-là : il fait partie du programme, au même titre que les autres.

Si vous sautez un jour

Cela arrivera, et ce n'est pas grave. Un rendez-vous, une visite, un rhume, un jour sans envie... Voici comment faire :

- **Un jour manqué** : reprenez simplement là où vous vous étiez arrêtée. Ne doublez pas la séance le lendemain.
- **Deux à quatre jours manqués** : refaites le dernier jour réalisé, puis continuez.
- **Une semaine ou plus** : recommencez la semaine en cours depuis son jour 1. Si l'arrêt était dû à une maladie ou à une chute, demandez d'abord l'avis de votre médecin traitant.
- **Un jour de fatigue** : faites seulement l'échauffement et le retour au calme. Trois minutes, c'est déjà garder le fil.

Vous pouvez aussi couper une séance en deux : cinq minutes le matin, cinq minutes l'après-midi. L'important est la régularité, pas la performance.

Courbatures ou douleur ?

Les premiers jours, il est fréquent de sentir ses muscles le lendemain : une sensation diffuse, un peu raide, qui disparaît en deux ou trois jours et diminue quand on bouge doucement. Ce sont des courbatures, elles sont normales. Faites la séance suivante plus légèrement.

Une **douleur**, elle, est vive, localisée (un point précis dans une articulation, par exemple), apparaît pendant le mouvement ou augmente quand vous continuez. Dans ce cas, arrêtez l'exercice, ne le refaites pas les jours suivants et parlez-en à votre médecin traitant ou à votre kinésithérapeute.

Quand s'arrêter et demander conseil

Arrêtez immédiatement la séance, restez assise et reposez-vous si vous ressentez :

- une douleur vive ou inhabituelle ;
- un vertige, une impression de malaise ou une vue qui se trouble ;
- un essoufflement anormal, qui ne passe pas en quelques minutes de repos ;
- des palpitations ou un cœur qui bat de façon irrégulière ;
- une oppression, une gêne ou une douleur dans la poitrine, le bras, la mâchoire ou le dos.

Si les signes passent vite, parlez-en à votre médecin traitant avant la séance suivante. S'ils sont forts, s'ils ne passent pas ou si vous avez une douleur dans la poitrine, **appelez le 15 (Samu) ou le 112** sans attendre. Gardez le téléphone près de vous pendant les séances.

Suivre ses progrès

À la fin de chaque semaine, le jour 7 vous propose quelques questions simples. Vous pouvez aussi utiliser le tableau de suivi sur 4 semaines du Livre 1 (chapitre 12) : une croix par séance réalisée, et une note d'effort. Beaucoup de personnes trouvent que cocher la case du jour est déjà une petite satisfaction. Collez la page sur le réfrigérateur, comme ma mère : elle vous rappellera votre rendez-vous de dix minutes.

Semaine 1 – Découvrir

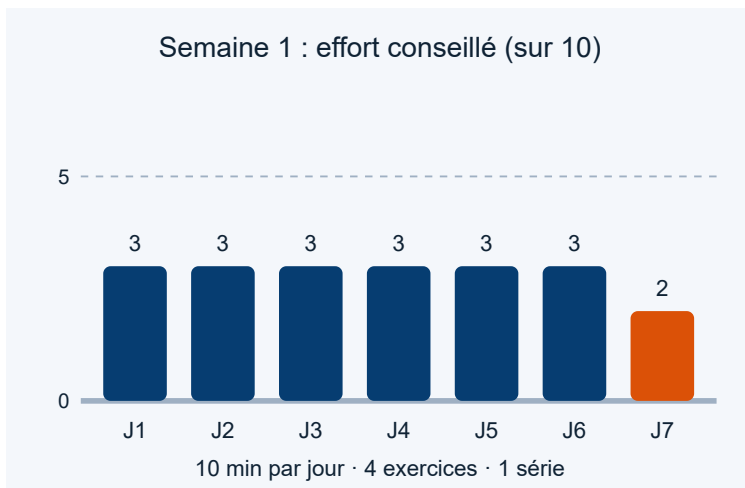
Bienvenue dans la première semaine. Son but n'est pas de vous fatiguer, mais de vous faire rencontrer les gestes et d'installer un petit rendez-vous quotidien. Les séances sont volontairement légères : une seule série par exercice, peu de répétitions, un effort autour de 3 sur 10. Si vous avez l'impression d'en faire « trop peu », c'est parfait : c'est exactement l'idée.

Chaque jour, vous commencez par l'échauffement standard (2 minutes) et vous terminez par le retour au calme standard (1 minute), tous deux décrits au chapitre 2. Entre les deux, quatre exercices, que vous retrouvez expliqués et dessinés dans le Livre 1 ou le Livre 2. Les premiers jours, gardez le bon livre ouvert à côté de vous.

La semaine en un coup d'œil

Jour	Thème	Exercices du cœur de séance	Effort
1	Premier rendez-vous	Grandissez-vous · Pointes et talons · Extension de jambe · Rotations des épaules	3
2	Le haut du corps en douceur	Cercles d'épaules · Élévations devant soi · Serrage des omoplates · Ouvrir et fermer les mains	3
3	Un dos plus souple	Dos rond, dos creux · Inclinaison sur le côté · Rotation douce du buste · Le ventre en douceur	3
4	Pieds et chevilles	Cercles de cheville · Orteils relevés · Montée des talons · L'alphabet avec le pied	3
5	Premiers pas vers l'équilibre	Le balancier de côté · Le balancier avant-arrière · Atteindre devant soi · Ouverture des genoux	3
6	Petit tour complet	Lever de genou alterné · Flexions de coudes · Serrage des fessiers · Cercles des poignets	3

Jour	Thème	Exercices du cœur de séance	Effort
7	Repos actif et bilan	Oreille vers l'épaule · Bras croisé devant la poitrine · Jambes tendues devant soi · Respiration latérale des côtes	2



Une semaine régulière et très légère ; le jour 7 est un jour de repos actif.

Jour 1 – Premier rendez-vous

Durée : 10 min · Effort : 3 sur 10 · Matériel : aucun

Un premier contact tout simple : on apprend à bien s'asseoir, on réveille les pieds et les cuisses, puis on détend les épaules. Aujourd'hui, l'objectif est seulement d'aller au bout des dix minutes, tranquillement.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes. Prenez votre temps pour vous installer : c'est la première fois.
2. **Grandissez-vous** (Livre 1, chapitre 6) — 5 respirations en vous grandissant · 1 minute 30. Assise au milieu de l'assise, imaginez un fil qui tire doucement le sommet de votre tête vers le plafond, sans lever le menton.
3. **Pointes et talons** (Livre 2, chapitre 3) — 1 série de 10 · 1 minute 30. Posez alternativement la pointe puis le talon des deux pieds, à un rythme calme, comme une petite bascule.
4. **Extension de jambe** (Livre 1, chapitre 4) — 1 série de 5 par jambe · 2 minutes. Dépliez lentement une jambe devant vous jusqu'à ce qu'elle soit presque tendue, tenez une seconde, puis reposez le pied sans le laisser tomber.
5. **Rotations des épaules** (Livre 1, chapitre 5) — 6 vers l'arrière, puis 6 vers l'avant · 2 minutes. Dessinez de grands cercles lents avec les épaules, les bras relâchés le long du corps.
6. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

Conseil du jour : notez l'heure à laquelle vous avez fait votre séance et essayez de garder la même demain. Sécurité : pour l'extension de jambe, ne verrouillez

pas le genou en fin de mouvement ; si le genou est sensible, dépliez la jambe à moitié seulement.

Jour 2 – Le haut du corps en douceur

Durée : 10 min · Effort : 3 sur 10 · Matériel : aucun

Aujourd'hui, on s'occupe des épaules, du haut du dos et des mains, très sollicités dans la journée. Les bras travaillent sans charge : aucune bouteille cette semaine.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes. Pendant les haussements, laissez vraiment retomber les épaules à chaque fois.
2. **Cercles d'épaules** (Livre 2, chapitre 3) — 6 vers l'arrière, 6 vers l'avant · 1 minute 30. Les mains posées sur les épaules, faites tourner les coudes en petits cercles réguliers.
3. **Élévations devant soi** (Livre 1, chapitre 5) — 1 série de 6 par bras, sans bouteille · 2 minutes. Levez un bras tendu devant vous jusqu'à hauteur d'épaule, pas plus haut, puis redescendez lentement en soufflant.
4. **Serrage des omoplates** (Livre 1, chapitre 6) — 6 serrages de 3 secondes · 2 minutes. Rapprochez doucement les omoplates l'une de l'autre, comme pour ouvrir la poitrine, puis relâchez.
5. **Ouvrir et fermer les mains** (Livre 2, chapitre 7) — 1 série de 10 · 1 minute 30. Ouvrez grand les doigts, puis refermez la main en poing souple, sans serrer fort.
6. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

Conseil du jour : gardez les épaules loin des oreilles pendant tous les mouvements de bras. Sécurité : si lever le bras réveille une douleur dans l'épaule, arrêtez l'élévation à mi-hauteur ; une douleur qui persiste mérite l'avis de votre médecin traitant ou de votre kinésithérapeute.

Jour 3 – Un dos plus souple

Durée : 10 min · Effort : 3 sur 10 · Matériel : aucun

Une séance pour la colonne vertébrale et la taille. Les mouvements sont petits et lents : on cherche la souplesse, pas l'amplitude maximale. C'est souvent la séance que l'on a envie de refaire après une longue journée assise.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes.
2. **Dos rond, dos creux** (Livre 2, chapitre 4) — 1 série de 5 · 2 minutes. Les mains sur les cuisses, arrondissez doucement le dos en soufflant, puis redressez-vous en ouvrant la poitrine en inspirant.
3. **Inclinaison sur le côté** (Livre 1, chapitre 6) — 4 par côté · 2 minutes. Laissez glisser une main le long de la chaise vers le sol, quelques centimètres seulement, puis remontez en vous grandissant.
4. **Rotation douce du buste** (Livre 1, chapitre 6) — 4 par côté · 1 minute 30. Tournez lentement les épaules d'un côté, le bassin et les genoux restant face à vous, puis revenez au centre.
5. **Le ventre en douceur** (Livre 1, chapitre 6) — 1 série de 6 · 1 minute 30. En soufflant, rentrez doucement le nombril vers la colonne, tenez deux secondes en continuant à respirer, puis relâchez.
6. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

Conseil du jour : à chaque mouvement du dos, soufflez pendant l'effort et ne retenez jamais votre respiration. Sécurité : en cas d'ostéoporose ou de dos

fragile, gardez les rotations et les flexions très petites et demandez à votre médecin traitant quelle amplitude vous convient.

Jour 4 – Pieds et chevilles

Durée : 10 min · Effort : 3 sur 10 · Matériel : aucun

Les pieds et les chevilles nous portent toute la journée, et on les oublie souvent. Cette séance les assouplit et réveille les mollets et le devant du tibia, qui travaillent à chaque pas.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes. Pendant la marche assise, sentez bien le pied se dérouler sur le sol.
2. **Cercles de cheville** (Livre 2, chapitre 5) — 6 cercles dans chaque sens, par pied · 2 minutes. Le pied légèrement soulevé, dessinez des cercles lents avec la pointe du pied, la jambe immobile.
3. **Orteils relevés** (Livre 1, chapitre 4) — 1 série de 10 · 1 minute 30. Les talons au sol, relevez la pointe des deux pieds vers vous, puis reposez-la doucement.
4. **Montée des talons** (Livre 1, chapitre 4) — 1 série de 10 · 1 minute 30. Les pointes au sol, soulevez les deux talons le plus haut possible sans forcer, puis redescendez lentement.
5. **L'alphabet avec le pied** (Livre 2, chapitre 5) — les lettres A à E, par pied · 2 minutes. Écrivez de grandes lettres dans l'air avec le gros orteil, en bougeant seulement la cheville.
6. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

Conseil du jour : faites cette séance pieds nus sur un sol non glissant, ou avec des chaussures souples, pour bien sentir le mouvement. Sécurité : en cas de crampe dans le mollet, arrêtez, posez le pied à plat et massez doucement ; reprenez avec des mouvements plus petits.

Jour 5 – Premiers pas vers l'équilibre

Durée : 10 min · Effort : 3 sur 10 · Matériel : un objet léger (un coussin ou une boîte vide)

L'équilibre se travaille aussi assise : il s'agit de sentir où se trouve son poids, de se déplacer un peu hors de son axe et de revenir. Les mouvements sont très petits ; la chaise vous porte entièrement.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes.
2. **Le balancier de côté** (Livre 1, chapitre 7) — 5 de chaque côté · 1 minute 30. Faites passer très légèrement votre poids sur une fesse, puis sur l'autre, le buste droit et les pieds bien posés.
3. **Le balancier avant-arrière** (Livre 1, chapitre 7) — 1 série de 6 · 1 minute 30. Penchez le buste droit un peu vers l'avant, puis revenez vous appuyer doucement contre le dossier.
4. **Atteindre devant soi** (Livre 1, chapitre 7) — 4 par bras · 2 minutes. Tendez la main vers un objet léger posé à une distance confortable, touchez-le, puis revenez vous asseoir bien droite.
5. **Ouverture des genoux** (Livre 1, chapitre 4) — 1 série de 8 · 2 minutes. Les pieds au sol, écartez lentement les genoux vers l'extérieur, puis ramenez-les au centre en contrôlant le geste.
6. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

Conseil du jour : posez l'objet à atteindre à une distance où votre main arrive sans effort ; vous l'éloignerez plus tard. Sécurité : gardez toujours les deux pieds au sol et les fesses sur l'assise ; si vous ressentez un vertige, revenez au centre, appuyez-vous au dossier et respirez calmement.

Jour 6 – Petit tour complet

Durée : 10 min · Effort : 3 sur 10 · Matériel : aucun

Une séance qui fait le tour du corps : les jambes, les bras, les fessiers et les poignets. Vous connaissez déjà une partie des gestes ; savourez la sensation de les reconnaître.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes.
2. **Lever de genou alterné** (Livre 1, chapitre 4) — 1 série de 5 par jambe · 2 minutes. Soulevez un genou de quelques centimètres, le dos droit, reposez le pied, puis changez de jambe.
3. **Flexions de coudes** (Livre 1, chapitre 5) — 1 série de 8 par bras, à mains vides · 1 minute 30. Les coudes près du corps, ramenez la main vers l'épaule, puis redescendez lentement.
4. **Serrage des fessiers** (Livre 1, chapitre 4) — 6 serrages de 3 secondes · 1 minute 30. Contractez doucement les fessiers sans bouger, en continuant à respirer, puis relâchez complètement.
5. **Cercles des poignets** (Livre 2, chapitre 7) — 6 cercles dans chaque sens · 2 minutes. Les avant-bras posés sur les cuisses, faites tourner lentement les mains à partir des poignets.
6. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

Conseil du jour : demain, c'est le jour de repos actif ; préparez un stylo pour le petit bilan. Sécurité : pour le lever de genou, tenez-vous au bord de l'assise si vous sentez le buste partir en arrière, et ne cherchez pas à monter le genou haut cette semaine.

Jour 7 – Repos actif et bilan

Durée : 10 min · Effort : 2 sur 10 · Matériel : un stylo pour le bilan

Le septième jour, on ne se repose pas complètement : on bouge très doucement, surtout avec des étirements, pour laisser le corps récupérer de la semaine. Puis on prend deux minutes pour faire le point, sans se juger.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes, encore plus lentement que d'habitude.
2. **Oreille vers l'épaule** (Livre 2, chapitre 4) — 1 maintien de 15 secondes par côté · 1 minute 30. Inclinez doucement la tête sur le côté, l'épaule opposée bien basse, sans tirer sur la tête avec la main.
3. **Bras croisé devant la poitrine** (Livre 2, chapitre 4) — 1 maintien de 15 secondes par bras · 1 minute 30. Ramenez un bras devant la poitrine et soutenez-le avec l'autre main, au-dessus du coude.
4. **Jambe tendue devant soi** (Livre 2, chapitre 5) — 6 par jambe · 2 minutes. Dépliez tranquillement la jambe devant vous, puis repliez-la, pour simplement entretenir la mobilité du genou.
5. **Respiration latérale des côtes** (Livre 2, chapitre 6) — 5 respirations · 2 minutes. Les mains posées sur les côtes, inspirez en sentant les côtes s'écarter sur les côtés, puis soufflez lentement.
6. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

MON BILAN DE LA SEMAINE 1

- Combien de séances ai-je faites cette semaine ? Une croix par jour dans le tableau de suivi du Livre 1, chapitre 12.
- Quel exercice m'a semblé le plus agréable ? Et le plus difficile ?
- Quelle note d'effort ai-je donnée le plus souvent ? Si elle dépassait 4, refaites la semaine 1 avant de passer à la suite.
- Ai-je ressenti une gêne ou une douleur à un endroit précis ? Si oui, notez-la et parlez-en à votre médecin traitant ou à votre kinésithérapeute.
- À quel moment de la journée la séance s'est-elle le mieux passée ? Gardez ce moment pour la semaine 2.

Conseil du jour : un étirement se tient sans à-coups, sans rebond et sans douleur ; vous devez sentir une tension douce, jamais une brûlure. Sécurité : pour le cou, ne renversez jamais la tête en arrière ; si un mouvement de la nuque provoque un vertige, arrêtez-le et gardez la tête droite.

Avant de passer à la semaine 2

Vous avez terminé votre première semaine. Bravo : c'est souvent la plus difficile, parce que l'habitude n'existe pas encore. Pour passer à la semaine 2, il suffit d'avoir fait au moins cinq séances sur sept et de ne pas avoir ressenti de douleur. Si ce n'est pas le cas, aucune inquiétude : refaites la semaine 1, avec le même plaisir. Le programme dure 28 jours sur le papier ; chez vous, il peut durer le temps qu'il faut.

Semaine 2 – S’installer

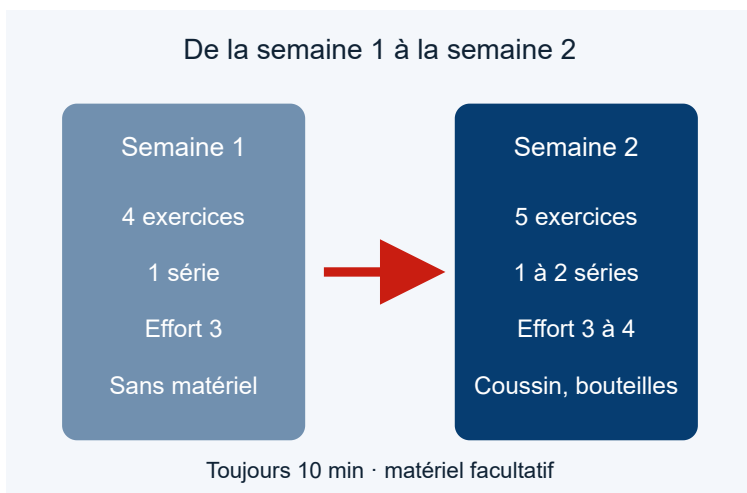
La première semaine vous a fait découvrir les gestes. Cette deuxième semaine les installe. Les séances gardent la même durée, dix minutes, mais le cœur de séance passe à cinq exercices, et certains se font en deux séries avec une petite pause entre les deux. L’effort monte doucement, de 3 à 4 sur 10. Vous devez toujours pouvoir parler en vous exerçant.

Deux nouveautés cette semaine : un coussin entre les genoux le jour 8 et, le jour 9, deux bouteilles d’eau de 0,5 L pour les bras, si vous le souhaitez. Elles restent facultatives : faire les mouvements à mains vides est tout à fait valable. Entre deux séries, reposez-vous environ 20 secondes, le temps de deux respirations calmes.

La semaine en un coup d’œil

Jour	Thème	Exercices du cœur de séance	Effort
8	Des jambes plus solides	Lever de genou alterné · Extension de jambe · Pression du coussin entre les genoux · Montée des talons · Arrière de la cuisse	3 à 4
9	Bras et épaules	Élévations latérales · Flexions de coudes · Le rameur · Ouverture en cactus · Bras croisé devant la poitrine	3 à 4
10	Tronc et posture	Grandir sur sa chaise · Le ventre en douceur · Rotation douce du buste · La marche assise · Le dos du chat	3 à 4
11	Hanches et genoux mobiles	Les genoux qui s’ouvrent et se ferment · Genou vers la poitrine · La jambe vers l’extérieur · Pédalage assis · Étirer le mollet avec une serviette	3 à 4
12	Équilibre et gestes du quotidien	Jambe tendue en équilibre · La marche aux bras opposés · Le pied sur la marche · Ramener le pied vers soi · Bras en croix, regard au loin	4

Jour	Thème	Exercices du cœur de séance	Effort
13	Le circuit de la semaine	Lever de genou alterné · Poussée devant soi · Serrage des fessiers · Le rameur · Montée des talons	4
14	Repos actif et bilan	Menton vers la poitrine · Ouvrir la poitrine · Cercles de cheville · Arrière de la cuisse	2



La semaine 2 ajoute un exercice et, parfois, une deuxième série ; la durée ne change pas.

Jour 8 – Des jambes plus solides

Durée : 10 min · Effort : 3 à 4 sur 10 · Matériel : un coussin

Les cuisses, les hanches et les mollets sont les muscles qui vous aident à vous lever, à marcher et à monter une marche.

Aujourd'hui, on leur consacre toute la séance, avec deux séries pour les exercices déjà connus.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes. Levez un peu plus les genoux que la semaine dernière pendant la marche assise, si c'est confortable.
2. **Lever de genou alterné** (Livre 1, chapitre 4) — 2 séries de 5 par jambe · 2 minutes. Montez le genou lentement en soufflant, gardez le dos droit, puis reposez le pied en douceur.
3. **Extension de jambe** (Livre 1, chapitre 4) — 2 séries de 6 par jambe · 2 minutes. Dépliez la jambe jusqu'à presque la tendre, tenez deux secondes en sentant le devant de la cuisse travailler, puis repliez.
4. **Pression du coussin entre les genoux** (Livre 1, chapitre 4) — 6 pressions de 3 secondes · 1 minute. Serrez doucement le coussin entre vos genoux en soufflant, puis relâchez sans le laisser tomber.
5. **Montée des talons** (Livre 1, chapitre 4) — 2 séries de 10 · 1 minute. Soulevez les talons en gardant les pointes au sol, marquez un temps en haut, puis redescendez lentement.
6. **Arrière de la cuisse** (Livre 2, chapitre 5) — 1 maintien de 15 secondes par jambe · 1 minute. La jambe allongée devant vous, talon au sol, penchez-vous légèrement en avant, le dos droit, jusqu'à sentir un étirement doux derrière la cuisse.

7. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

Conseil du jour : si la deuxième série vous paraît lourde, faites seulement 3 répétitions ; vous ajouterez les autres plus tard. Sécurité : pour l'étirement de l'arrière de la cuisse, le mouvement vient des hanches, pas du dos qui s'arrondit ; arrêtez avant toute sensation de tiraillement fort derrière le genou.

Jour 9 – Bras et épaules

Durée : 10 min · Effort : 3 à 4 sur 10 · Matériel : deux bouteilles d'eau de 0,5 L (facultatif)

Porter les courses, ranger la vaisselle, se coiffer : les bras et les épaules travaillent toute la journée. Cette séance les renforce et ouvre le haut du dos. Vous pouvez prendre deux bouteilles d'eau de 0,5 L pour les deux premiers exercices, ou rester à mains vides.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes. Balancez légèrement les bras pendant la marche assise pour réchauffer les épaules.
2. **Élévations latérales** (Livre 1, chapitre 5) — 2 séries de 6, bouteilles facultatives · 1 minute 30. Levez les deux bras sur les côtés jusqu'à hauteur d'épaule au maximum, coudes légèrement fléchis, puis redescendez lentement.
3. **Flexions de coudes** (Livre 1, chapitre 5) — 2 séries de 8 par bras, bouteilles facultatives · 1 minute 30. Gardez les coudes collés au corps, ramenez la main vers l'épaule en soufflant, puis redescendez sans laisser tomber le bras.
4. **Le rameur** (Livre 1, chapitre 5) — 2 séries de 8 · 1 minute 30. Tendez les bras devant vous, puis tirez les coudes vers l'arrière comme pour ramer, en rapprochant les omoplates.
5. **Ouverture en cactus** (Livre 1, chapitre 5) — 1 série de 8 · 1 minute. Les coudes pliés à hauteur d'épaule, ouvrez doucement les bras vers l'arrière, comme les branches d'un cactus, puis revenez.
6. **Bras croisé devant la poitrine** (Livre 2, chapitre 4) — 1 maintien de 15 secondes par bras · 1 minute 30. Ramenez un

bras devant la poitrine et soutenez-le de l'autre main pour étirer l'arrière de l'épaule.

7. Retour au calme standard (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

Conseil du jour : si vous prenez les bouteilles, commencez avec des bouteilles à moitié pleines ; le geste doit rester lent et contrôlé jusqu'à la dernière répétition. Sécurité : ne levez jamais les bras au-dessus des épaules avec une charge cette semaine, et posez les bouteilles dès que vous sentez une gêne dans l'épaule ou le coude.

Jour 10 – Tronc et posture

Durée : 10 min · Effort : 3 à 4 sur 10 · Matériel : aucun

Le ventre et le dos forment une ceinture naturelle qui soutient la colonne. Cette séance commence par un réglage de la posture, puis enchaîne des gestes doux pour le tronc, la taille et la colonne vertébrale.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes.
2. **Grandir sur sa chaise** (Livre 2, chapitre 6) — 5 respirations · 1 minute. Les pieds à plat, poussez légèrement le sommet de la tête vers le haut et sentez le dos s'allonger, sans vous raidir.
3. **Le ventre en douceur** (Livre 1, chapitre 6) — 2 séries de 6 · 1 minute 30. En soufflant, rentrez doucement le nombril, tenez trois secondes en respirant normalement, puis relâchez.
4. **Rotation douce du buste** (Livre 1, chapitre 6) — 6 par côté · 1 minute 30. Tournez les épaules d'un côté en soufflant, les genoux toujours face à vous, puis revenez au centre en inspirant.
5. **La marche assise** (Livre 1, chapitre 6) — 2 séries de 20 pas · 1 minute 30. Marchez sur place assise, le dos droit et le ventre légèrement engagé, en levant les genoux à une hauteur confortable.
6. **Le dos du chat** (Livre 1, chapitre 6) — 1 série de 6 · 1 minute 30. Arrondissez le dos comme un chat qui s'étire en soufflant, puis redressez-vous lentement en inspirant.
7. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

Conseil du jour : la posture « grandie » du début est la base de tous les exercices ; essayez de la retrouver plusieurs fois dans la journée, à table ou devant la télévision. Sécurité : en cas de mal de dos qui dure ou d'ostéoporose, gardez des mouvements très petits et ne forcez aucune rotation ; demandez conseil à votre médecin traitant si le doute persiste.

Jour 11 – Hanches et genoux mobiles

Durée : 10 min · Effort : 3 à 4 sur 10 · Matériel : une serviette

Les hanches et les genoux deviennent vite raides quand on reste longtemps assise. Cette séance les met en mouvement dans plusieurs directions, puis termine par un étirement du mollet avec une serviette.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes.
2. **Les genoux qui s'ouvrent et se ferment** (Livre 2, chapitre 5) — 1 série de 10 · 1 minute 30. Les pieds au sol, ouvrez lentement les genoux vers l'extérieur, puis refermez-les, comme les pages d'un livre.
3. **Genou vers la poitrine** (Livre 2, chapitre 5) — 3 maintiens de 8 secondes par jambe · 1 minute 30. Ramenez un genou vers vous en l'entourant des mains, sans tirer fort, le dos appuyé contre le dossier.
4. **La jambe vers l'extérieur** (Livre 2, chapitre 5) — 6 par jambe · 1 minute 30. Faites glisser un pied sur le côté, la jambe à peine tendue, puis ramenez-le lentement au centre.
5. **Pédalage assis** (Livre 1, chapitre 4) — 2 séries de 10 tours · 1 minute 30. Assise au fond de la chaise, les mains sur l'assise, pédalez dans l'air à petite vitesse, un pied après l'autre.
6. **Étirer le mollet avec une serviette** (Livre 2, chapitre 5) — 1 maintien de 15 secondes par jambe · 1 minute. La serviette passée sous la plante du pied, ramenez doucement la pointe vers vous, la jambe allongée.
7. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

Conseil du jour : pour le pédalage, la vitesse ne compte pas ; un mouvement lent et rond est plus utile qu'un mouvement rapide. Sécurité : si vous avez une prothèse de hanche ou de genou, ou une opération récente, demandez à votre chirurgien ou à votre kinésithérapeute jusqu'où vous pouvez ramener le genou vers la poitrine ; en cas de doute, remplacez ce mouvement par une deuxième série de « La jambe vers l'extérieur ».

Jour 12 – Équilibre et gestes du quotidien

Durée : 10 min · Effort : 4 sur 10 · Matériel : un livre épais ou une petite marche stable (facultatif), une serviette (facultatif)

Aujourd'hui, on relie l'équilibre assis aux gestes de tous les jours : poser le pied sur une marche, ramener le pied vers soi pour enfiler une chaussette, tourner la tête sans perdre ses repères. Tout se fait assise, la chaise vous porte.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes.
2. **Jambe tendue en équilibre** (Livre 1, chapitre 7) — 3 par jambe · 1 minute 30. Tendez une jambe devant vous, quelques secondes, en gardant le buste droit et stable, puis reposez le pied.
3. **La marche aux bras opposés** (Livre 1, chapitre 7) — 16 pas · 1 minute 30. Marchez assise en levant le bras opposé au genou qui monte, comme quand on marche dans la rue, à un rythme tranquille.
4. **Le pied sur la marche** (Livre 1, chapitre 8) — 6 par jambe · 1 minute 30. Posez le pied sur un livre épais ou une petite marche stable devant la chaise, puis ramenez-le au sol en contrôlant le geste.
5. **Ramener le pied vers soi** (Livre 1, chapitre 8) — 3 par jambe · 1 minute 30. Glissez un pied vers vous, en vous aidant si besoin de la serviette, comme pour préparer le geste d'enfiler une chaussette.
6. **Bras en croix, regard au loin** (Livre 1, chapitre 7) — 3 allers-retours · 1 minute. Les bras ouverts sur les côtés, tournez lentement la tête d'un côté puis de l'autre, en fixant un point au loin.

7. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

Conseil du jour : pendant les exercices d'équilibre, fixez un point devant vous ; le regard aide beaucoup à rester stable. Sécurité : si vous êtes sujette aux vertiges, faites « Bras en croix, regard au loin » les yeux fixés droit devant, sans tourner la tête, ou passez-le ; la marche ou le livre utilisés comme appui doivent être parfaitement stables et ne jamais glisser.

Jour 13 – Le circuit de la semaine

Durée : 10 min · Effort : 4 sur 10 · Matériel : deux bouteilles d'eau de 0,5 L (facultatif)

Une séance qui enchaîne le bas et le haut du corps. Les gestes sont tous connus ; aujourd'hui, l'enjeu est de passer de l'un à l'autre sans précipitation, avec une pause courte entre les séries.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes.
2. **Lever de genou alterné** (Livre 1, chapitre 4) — 2 séries de 6 par jambe · 1 minute 30. Montez le genou en soufflant, sans vous pencher en arrière, puis reposez le pied en douceur.
3. **Poussée devant soi** (Livre 1, chapitre 5) — 2 séries de 8 · 1 minute 30. Les mains devant la poitrine, poussez les paumes vers l'avant comme pour fermer une porte, puis ramenez-les lentement.
4. **Serrage des fessiers** (Livre 1, chapitre 4) — 8 serrages de 3 secondes · 1 minute. Contractez doucement les fessiers, comptez jusqu'à trois en respirant, puis relâchez complètement.
5. **Le rameur** (Livre 1, chapitre 5) — 2 séries de 8 · 1 minute 30. Tirez les coudes vers l'arrière en rapprochant les omoplates, la poitrine ouverte, puis tendez à nouveau les bras.
6. **Montée des talons** (Livre 1, chapitre 4) — 2 séries de 12 · 1 minute 30. Montez les talons, marquez un court temps en haut, redescendez lentement en gardant les pointes au sol.
7. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

Conseil du jour : notez votre effort à la fin de la séance ; s'il dépasse 5, refaites ce circuit avec une seule série la prochaine fois. Sécurité : buvez quelques

gorgées d'eau entre deux exercices si vous en avez envie, et ralentissez si vos phrases deviennent courtes : c'est le signe que vous dépassez la zone conseillée.

Jour 14 – Repos actif et bilan

Durée : 10 min · Effort : 2 sur 10 · Matériel : un stylo pour le bilan

Deuxième jour de repos actif : on étire la nuque, la poitrine et les jambes, on assouplit les chevilles, puis on fait le point sur ces deux premières semaines. Vous êtes à la moitié du programme.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes, à un rythme très calme.
2. **Menton vers la poitrine** (Livre 2, chapitre 4) — 3 maintiens de 10 secondes · 1 minute 30. Laissez doucement descendre le menton vers la poitrine pour étirer l'arrière de la nuque, puis remontez lentement.
3. **Ouvrir la poitrine** (Livre 2, chapitre 4) — 3 maintiens de 10 secondes · 1 minute 30. Les mains posées derrière vous sur l'assise ou sur le bas du dos, ouvrez doucement la poitrine en rapprochant les omoplates.
4. **Cercles de cheville** (Livre 2, chapitre 5) — 6 cercles dans chaque sens, par pied · 2 minutes. Faites tourner lentement la cheville, la jambe immobile, en dessinant des cercles bien ronds.
5. **Arrière de la cuisse** (Livre 2, chapitre 5) — 1 maintien de 15 secondes par jambe, deux fois · 2 minutes. La jambe allongée, talon au sol, penchez-vous un peu en avant, le dos droit, sans aucun à-coup.
6. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

MON BILAN DE LA SEMAINE 2

- Combien de séances ai-je faites ? Reportez-les dans le tableau de suivi du Livre 1, chapitre 12.
- Les deuxièmes séries m'ont-elles paru faisables ? Si elles restaient difficiles, gardez une seule série la semaine prochaine.
- Ai-je utilisé le coussin et les bouteilles ? Comment me suis-je sentie avec ?
- Y a-t-il un geste du quotidien qui me semble plus facile qu'il y a deux semaines (me lever, porter un sac, enfiler une chaussette) ? Notez-le, même s'il s'agit d'un petit détail.
- Ai-je eu des courbatures qui durent plus de trois jours, ou une douleur à un endroit précis ? Si oui, parlez-en à votre médecin traitant ou à votre kinésithérapeute avant de continuer.

Conseil du jour : regardez votre tableau de suivi ; deux semaines de séances, même incomplètes, c'est déjà une habitude qui se construit. Sécurité : pour « Menton vers la poitrine », laissez simplement la tête descendre sous son propre poids, sans appuyer avec les mains, et remontez toujours très lentement.

Avant de passer à la semaine 3

Vous voilà à mi-parcours. La semaine 3 ajoute un peu de répétitions et utilise un peu plus le petit matériel, avec un effort qui peut monter jusqu'à 5 sur 10 certains jours. Pour vous y lancer, il suffit d'avoir fait au moins cinq séances sur sept cette semaine, d'avoir terminé les séances avec une note d'effort de 4 ou moins, et de ne ressentir aucune douleur. Si ce n'est pas le cas, refaites la semaine 2 : vous gagnerez en aisance et la suite n'en sera que plus agréable.

Semaine 3 – Renforcer

Vous voici à mi-parcours. Deux semaines de séances courtes, c'est déjà une vraie habitude qui s'installe : bravo. Beaucoup de personnes constatent à ce stade que les gestes leur viennent plus facilement, qu'elles n'ont plus besoin de relire chaque consigne et que la chaise est devenue un petit rendez-vous de la journée.

Cette troisième semaine fait un pas de plus, mais un petit pas. Les séances durent toujours dix minutes, avec cinq exercices au cœur de séance. Ce qui change, c'est la façon de les remplir : un peu plus de répétitions, deux séries pour presque tous les exercices, le petit matériel un peu plus présent, et quelques mouvements qui demandent davantage d'équilibre ou de coordination. L'effort visé monte légèrement, entre **4 et 5 sur 10**. Si vous arrivez à 6, c'est le signal pour ralentir.

Ce qui change cette semaine

- **Deux séries** pour la plupart des exercices, avec une pause de 20 à 30 secondes entre les deux. Pendant la pause, restez sur la chaise, respirez calmement, secouez doucement les mains.
- **Un rythme régulier** plutôt que rapide. Plus de force ne veut pas dire plus de vitesse : un mouvement lent et contrôlé demande davantage aux muscles qu'un mouvement lancé.
- **Un peu plus d'équilibre** le jour 18 et des gestes du quotidien le jour 19, toujours avec une version entièrement assise.
- **Le jour 21** reste un jour de repos actif, avec le bilan de la semaine.

Comme d'habitude, chaque séance commence par l'**échauffement standard** (Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise) et se termine par le **retour au calme standard** (Le soupir lent),

présentés au chapitre 2. Cette semaine, prenez l'échauffement particulièrement au sérieux : les muscles travaillent un peu plus, ils ont besoin d'être réveillés.

Trois repères avant de commencer

1. Si la semaine 2 vous a semblé chargée, refaites-la. Il n'y a aucune course à gagner. Recommencer une semaine n'est pas un échec : c'est adapter le programme à vous, et non l'inverse.

2. La règle du « parler » reste la boussole. Pendant tout l'exercice, vous devez pouvoir prononcer une phrase complète. Si vous êtes obligée de reprendre votre souffle au milieu d'une phrase, ralentissez ou faites une seule série.

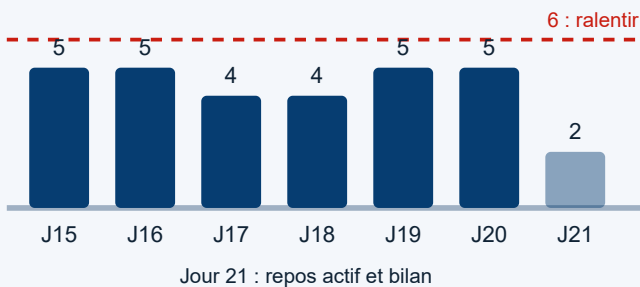
3. Les bouteilles restent facultatives. Deux bouteilles d'eau de 0,5 L suffisent largement. Vous pouvez aussi les remplir à moitié, ou faire les mouvements à mains vides : le geste compte plus que la charge.

La semaine en un coup d'œil

Jour	Thème	Exercices du cœur de séance	Effort
15	Jambes solides	Lever de genou alterné · Extension de jambe · Pression du coussin entre les genoux · Montée des talons · Pédalage assis	4 à 5
16	Bras et épaules avec les bouteilles	Flexions de coudes · Élévations latérales · Le rameur · Ouverture en cactus · Bras croisé devant la poitrine	4 à 5
17	Tronc et posture	Grandissez-vous · Le ventre en douceur · Rotation douce du buste · Inclinaison sur le côté · Le dos du chat	4

Jour	Thème	Exercices du cœur de séance	Effort
18	Équilibre et assurance	Le balancier de côté · Le balancier avant-arrière · Jambe tendue en équilibre · Atteindre devant soi · La marche aux bras opposés	4
19	Gestes du quotidien	Se lever et s'asseoir · Le pied sur la marche · Le placard du haut · Le porteur de sacs · Ramener le pied vers soi	4 à 5
20	Le circuit du corps entier	La marche assise · Poussée devant soi · Ouverture des genoux · Le rameur · Serrage des fessiers	5
21	Repos actif et bilan	Oreille vers l'épaule · Ouvrir la poitrine · Arrière de la cuisse · Étirer le mollet avec une serviette	2

Semaine 3 : effort visé (sur 10)



L'effort monte un peu, mais reste toujours sous la ligne rouge : à 6, on ralentit.

Jour 15 – Jambes solides

Durée : 10 min · Effort : 4 à 5 sur 10 · Matériel : un coussin

On ouvre la semaine avec les jambes, ces appuis qui servent chaque fois que vous vous levez, que vous marchez ou que vous montez une marche. Nouveauté : deux séries pour chaque exercice, et le Pédalage assis pour finir.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes. Pendant la marche, levez les genoux un peu plus haut que la semaine dernière, si c'est confortable.
2. **Lever de genou alterné** (Livre 1, chapitre 4) — 2 séries de 8 par jambe · 1 minute 30. Montez le genou sans vous pencher en arrière, le dos reste droit, et reposez le pied sans bruit.
3. **Extension de jambe** (Livre 1, chapitre 4) — 2 séries de 8 par jambe · 1 minute 30. Marquez une pause de deux secondes jambe presque tendue, puis redescendez lentement.
4. **Pression du coussin entre les genoux** (Livre 1, chapitre 4) — 2 séries de 6 pressions de 5 secondes · 1 minute 30. Serrez en soufflant, relâchez en inspirant : jamais d'apnée.
5. **Montée des talons** (Livre 1, chapitre 4) — 2 séries de 12 · 1 minute. Montez et descendez sans à-coups, comme si vous écrasiez doucement une éponge sous l'avant du pied.
6. **Pédalage assis** (Livre 1, chapitre 4) — 20 tours en douceur · 1 minute 30. Tenez les côtés de l'assise ; de petits cercles suffisent.
7. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

Conseil du jour : si vos genoux sont sensibles, gardez une seule série pour l'Extension de jambe et réduisez l'amplitude. Sécurité : une gêne diffuse dans les cuisses le lendemain est une courbature normale ; une douleur vive dans le genou ne l'est pas. Dans ce cas, arrêtez cet exercice et parlez-en à votre médecin traitant ou à votre kinésithérapeute.

Jour 16 – Bras et épaules avec les bouteilles

Durée : 10 min · Effort : 4 à 5 sur 10 · Matériel : deux bouteilles d'eau de 0,5 L (facultatif), une serviette roulée

Des bras plus endurants, c'est porter ses courses, ouvrir une fenêtre ou attraper un objet sur une étagère avec moins d'effort. Aujourd'hui, les bouteilles accompagnent la plupart des mouvements, et l'on équilibre les gestes qui poussent et ceux qui tirent.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes. Prenez quelques haussements de plus si le haut du dos est raide.
2. **Flexions de coudes** (Livre 1, chapitre 5) — 2 séries de 10 par bras · 1 minute 30. Les coudes restent collés au corps ; seul l'avant-bras bouge, et il redescend plus lentement qu'il ne monte.
3. **Élévations latérales** (Livre 1, chapitre 5) — 2 séries de 8 · 1 minute 30. Montez jusqu'à hauteur d'épaule au maximum, pas plus haut, en soufflant.
4. **Le rameur** (Livre 1, chapitre 5) — 2 séries de 10 · 1 minute 30. Tirez les coudes vers l'arrière comme pour ramer, en rapprochant légèrement les omoplates.
5. **Ouverture en cactus** (Livre 1, chapitre 5) — 2 séries de 8 · 1 minute. Ouvrez les avant-bras sans cambrer le dos, le regard droit devant.
6. **Bras croisé devant la poitrine** (Livre 2, chapitre 4) — 2 maintiens de 15 secondes par bras · 1 minute 30. Un étirement doux pour relâcher les épaules après le travail.
7. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

Conseil du jour : posez les bouteilles entre les séries et ne les serrez pas trop fort ; une prise crispée fait monter la tension sans rien apporter. Sécurité : si une épaule vous fait mal quand vous levez le bras, faites les Élévations latérales à mains vides et seulement jusqu'à mi-hauteur.

Jour 17 – Tronc et posture

Durée : 10 min · Effort : 4 sur 10 · Matériel : aucun

Le tronc relie le haut et le bas du corps. Un tronc plus tonique aide à rester droite sur sa chaise, à se tourner pour attraper quelque chose et à se relever plus facilement. Séance un peu plus calme que la veille.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes.
2. **Grandissez-vous** (Livre 1, chapitre 6) — 8 respirations · 1 minute. Imaginez un fil qui tire doucement le sommet de votre tête vers le plafond.
3. **Le ventre en douceur** (Livre 1, chapitre 6) — 2 séries de 8 · 1 minute 30. Rentrez légèrement le ventre en soufflant, sans retenir votre respiration ni bouger le dos.
4. **Rotation douce du buste** (Livre 1, chapitre 6) — 6 de chaque côté · 1 minute 30. Le bassin reste face à l'avant ; seul le buste tourne, lentement, dans une amplitude confortable.
5. **Inclinaison sur le côté** (Livre 1, chapitre 6) — 6 de chaque côté · 1 minute 30. Penchez-vous comme pour glisser la main le long de la chaise, puis revenez bien au centre.
6. **Le dos du chat** (Livre 1, chapitre 6) — 2 séries de 8 · 1 minute 30. Arrondissez le dos en soufflant, redressez-vous en inspirant, sans forcer en fin de mouvement.
7. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

Conseil du jour : le but n'est jamais d'aller loin, mais d'aller régulièrement ; une petite rotation bien faite vaut mieux qu'une grande rotation forcée.

Sécurité : si vous avez le dos fragile ou une ostéoporose, gardez les rotations et

les inclinaisons très petites et demandez à votre médecin traitant ou à votre kinésithérapeute quelle amplitude vous convient.

Jour 18 – Équilibre et assurance

Durée : 10 min · Effort : 4 sur 10 · Matériel : un objet léger (chaussette roulée, petit coussin)

L'équilibre se travaille aussi en position assise : chaque fois que vous déplacez le poids du corps sans vous retenir aux mains, les muscles qui vous stabilisent apprennent. Aujourd'hui, des mouvements plus coordonnés, toujours sur une chaise bien stable.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes. Vérifiez avant de commencer que la chaise est contre un mur ou sur un sol antidérapant.
2. **Le balancier de côté** (Livre 1, chapitre 7) — 2 séries de 6 de chaque côté · 1 minute 30. Transférez doucement le poids d'une fesse à l'autre, la tête bien au-dessus des épaules.
3. **Le balancier avant-arrière** (Livre 1, chapitre 7) — 10 allers-retours · 1 minute. Penchez-vous un peu vers l'avant, le dos droit, puis revenez vers le dossier.
4. **Jambe tendue en équilibre** (Livre 1, chapitre 7) — 5 par jambe · 1 minute 30. Tenez la jambe tendue 3 secondes, sans vous pencher en arrière ; gardez une main sur l'assise si besoin.
5. **Atteindre devant soi** (Livre 1, chapitre 7) — 6 par bras · 1 minute 30. Allez chercher l'objet sans quitter la chaise, et revenez bien droite avant de changer de bras.
6. **La marche aux bras opposés** (Livre 1, chapitre 7) — 20 pas · 1 minute 30. Genou droit et bras gauche, puis l'inverse, à un rythme tranquille ; si vous vous mélangez, ralentissez.
7. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles, les yeux ouverts · 1 minute.

Conseil du jour : posez le regard sur un point fixe devant vous pendant les balanciers, cela aide beaucoup à rester stable. Sécurité : si vous avez des vertiges, faites ces exercices avec de toutes petites amplitudes et les deux mains sur l'assise, et ne fermez pas les yeux. Si la tête tourne, arrêtez, restez sur la chaise et buvez un peu d'eau.

Jour 19 – Gestes du quotidien

Durée : 10 min · Effort : 4 à 5 sur 10 · Matériel : deux bouteilles d'eau de 0,5 L, un livre épais ou une petite marche stable (facultatif), une serviette (facultatif)

Une séance tournée vers la vie de tous les jours : se lever, monter, attraper, porter, s'habiller. Ces exercices préparent les gestes que vous faites chaque jour, à un rythme que vous choisissez.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes.
2. **Se lever et s'asseoir** (Livre 1, chapitre 8) — 2 séries de 4 à 5 · 2 minutes. Avancez les fesses au bord de la chaise, pieds bien à plat, et rasseyez-vous lentement ; utilisez les mains sur les cuisses ou les accoudoirs autant que nécessaire.
3. **Le pied sur la marche** (Livre 1, chapitre 8) — 8 par jambe · 1 minute 30. Posez le pied sur le livre et revenez, sans précipitation, en restant sur la chaise.
4. **Le placard du haut** (Livre 1, chapitre 8) — 8 · 1 minute. Montez un bras comme pour attraper une tasse sur une étagère, en restant grande, sans cambrer.
5. **Le porteur de sacs** (Livre 1, chapitre 8) — 3 maintiens de 20 secondes · 1 minute 30. Tenez les bouteilles le long du corps, épaules basses et dos droit, en respirant tranquillement.
6. **Ramener le pied vers soi** (Livre 1, chapitre 8) — 4 par jambe · 1 minute. Un geste utile pour enfiler ses chaussettes ; s'il est difficile, aidez-vous de la serviette.
7. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

Conseil du jour : une fois debout, comptez jusqu'à trois avant de vous rasseoir ; ce petit temps d'arrêt laisse la tension s'adapter. Sécurité : si vous n'êtes pas à

l'aise debout, faites la version assise de Se lever et s'asseoir décrite au Livre 1 : avancer le buste et décoller à peine les fesses, sans vous mettre debout.

Jour 20 – Le circuit du corps entier

Durée : 10 min · Effort : 5 sur 10 · Matériel : une serviette roulée (facultatif)

Le jour le plus complet de la semaine : on enchaîne jambes, bras et tronc. Faites une première série de chaque exercice dans l'ordre, prenez 30 secondes de pause, puis recommencez le tour.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes.
2. **La marche assise** (Livre 1, chapitre 6) — 2 séries de 20 pas, une par tour · 1 minute 30. Levez les pieds tour à tour ; les bras accompagnent si vous le souhaitez.
3. **Poussée devant soi** (Livre 1, chapitre 5) — 2 séries de 10, une par tour · 1 minute 30. Poussez les mains vers l'avant comme pour ouvrir une porte un peu lourde, en soufflant.
4. **Ouverture des genoux** (Livre 1, chapitre 4) — 2 séries de 10, une par tour · 1 minute 30. Ouvrez et refermez les genoux lentement, les pieds restent au sol.
5. **Le rameur** (Livre 1, chapitre 5) — 2 séries de 10, une par tour · 1 minute 30. Le même geste que le jour 16, à un rythme régulier.
6. **Serrage des fessiers** (Livre 1, chapitre 4) — 2 séries de 4 serrages de 5 secondes · 1 minute. Un exercice discret pour finir le tour sans essoufflement.
7. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute. Prenez le temps de sentir votre respiration ralentir.

Conseil du jour : profitez de la pause entre les deux tours pour boire une gorgée d'eau. Sécurité : si vous êtes essoufflée au point de ne plus pouvoir dire une phrase entière, faites un seul tour ; c'est déjà une très bonne séance.

Jour 21 – Repos actif et bilan

Durée : 10 min · Effort : 2 sur 10 · Matériel : une serviette ou une écharpe, un stylo pour le bilan

Le repos fait partie du programme : c'est pendant la récupération que le corps s'adapte. Aujourd'hui, des étirements doux pour la nuque, la poitrine et les jambes, puis le bilan de votre troisième semaine.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes, très tranquillement.
2. **Oreille vers l'épaule** (Livre 2, chapitre 4) — 2 maintiens de 15 secondes par côté · 1 minute 30. Laissez la tête pencher sous son propre poids, sans tirer dessus, les épaules restent basses.
3. **Ouvrir la poitrine** (Livre 2, chapitre 4) — 3 maintiens de 10 secondes · 1 minute 30. Ouvrez doucement le devant des épaules, en respirant largement.
4. **Arrière de la cuisse** (Livre 2, chapitre 5) — 2 maintiens de 15 secondes par jambe · 2 minutes. Une sensation d'étirement modérée suffit, sans rebond.
5. **Étirer le mollet avec une serviette** (Livre 2, chapitre 5) — 2 maintiens de 15 secondes par jambe · 2 minutes. Tirez la serviette doucement vers vous, le dos reste droit.
6. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

MON BILAN DE LA SEMAINE 3

- Combien de séances ai-je faites ? Reportez-les dans le tableau de suivi du Livre 1, chapitre 12.

- Les deux séries m'ont-elles paru faisables, en restant entre 4 et 5 sur 10 ? Si j'ai souvent atteint 6, je garde une seule série la semaine prochaine.
- Quel exercice m'a semblé plus facile qu'au début du programme ? Lequel m'a demandé le plus d'effort ?
- Comment me suis-je sentie avec les bouteilles ? Ai-je eu besoin de les remplir moins ?
- Ai-je eu une douleur précise, ou des courbatures qui durent plus de trois jours ? Si oui, parlez-en à votre médecin traitant ou à votre kinésithérapeute avant de continuer.

Conseil du jour : trois semaines de séances, c'est un vrai engagement tenu ; regardez votre tableau de suivi avec fierté. Sécurité : pour « Oreille vers l'épaule », ne tirez jamais la tête avec la main et ne la faites pas basculer en arrière ; remontez toujours lentement au centre.

Avant de passer à la semaine 4

La semaine 4 réunit tout ce que vous avez appris, avec des mouvements plus lents et parfois un sixième exercice. Pour vous y lancer, il suffit d'avoir fait au moins cinq séances sur sept cette semaine, d'avoir terminé les séances avec une note d'effort de 5 ou moins, et de ne ressentir aucune douleur. Si ce n'est pas le cas, refaites la semaine 3 avec une seule série par exercice : c'est une très bonne décision.

Et si un jour vous n'avez ni le temps ni l'énergie, faites seulement l'échauffement et le retour au calme. Trois minutes valent mieux que rien du tout, et elles gardent l'habitude vivante.

Semaine 4 – Consolider

Dernière ligne droite. Cette quatrième semaine rassemble tout ce que vous avez appris : la force des jambes et des bras, la tenue du tronc, l'équilibre, les gestes du quotidien et la souplesse. Les séances restent de dix minutes, avec cinq à six exercices au cœur de séance. L'effort visé se situe entre **4 et 5 sur 10**, avec un jour plus léger au milieu de la semaine pour récupérer.

Un effort de 5 sur 10, c'est une séance que vous sentez bien, qui vous réchauffe et vous fait respirer plus profondément, mais pendant laquelle vous parlez encore sans mal. Si vos phrases raccourcissent, vous êtes à 6 : c'est le signal pour ralentir, faire moins de répétitions ou prendre une pause. Ce n'est jamais un effort qui coupe le souffle, qui fait mal ou qui vous laisse épuisée pour le reste de la journée.

Ce qui change cette semaine

- **Des mouvements plus lents** : sur plusieurs exercices, on ajoute une petite pause en fin de mouvement ou une descente en trois temps. C'est une façon de faire travailler les muscles davantage sans aller plus vite ni ajouter de poids.
- **Un sixième exercice** le jour 22, et trois séries courtes pour un seul exercice. Partout ailleurs, deux séries au maximum.
- **Un jour de mobilité** au milieu de la semaine (jour 26), plus doux, pour laisser les muscles récupérer avant le grand circuit du jour 27.
- **Le jour 28** est un jour de repos actif avec votre **bilan final** : un tableau simple pour mesurer le chemin parcouru.

L'échauffement standard (Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise) et le retour au calme standard (Le soupir lent)

du chapitre 2 ouvrent et ferment toujours chaque séance.

Trois règles pour une semaine réussie

1. Écoutez la journée, pas seulement le programme. Si vous avez mal dormi, si vous avez beaucoup marché la veille ou si vous vous sentez fatiguée, faites une seule série de chaque exercice. Le programme est là pour vous servir.

2. Une seule nouveauté à la fois. Si vous ajoutez les bouteilles, ne changez pas en même temps le nombre de répétitions. Le corps s'habitue mieux à un changement à la fois.

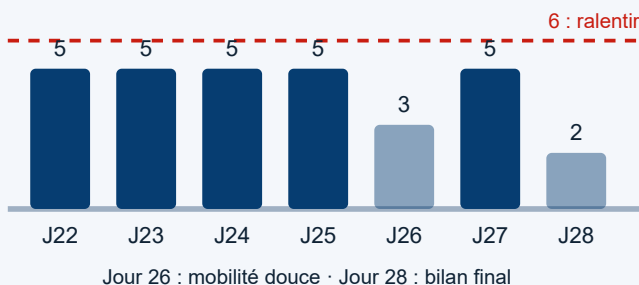
3. Arrêtez-vous au moindre signal inhabituel. Douleur vive, vertige, essoufflement anormal, palpitations ou oppression dans la poitrine : arrêtez immédiatement, restez assise et, si cela ne passe pas rapidement ou si le malaise est important, appelez le **15 (Samu)** ou le **112**.

La semaine en un coup d'œil

Jour	Thème	Exercices du cœur de séance	Effort
22	Jambes, version complète	Lever de genou alterné · Flexion de jambe, talon vers la chaise · Extension de jambe · Montée des talons · Serrage des fessiers · Arrière de la cuisse	4 à 5
23	Haut du corps et posture	Poussée au-dessus de la tête · Flexions de coudes · Élévations devant soi · Le rameur · Serrer un crayon entre les omoplates	4 à 5
24	Tronc et équilibre	Le petit salut · Le ventre en douceur · Jambe tendue en équilibre · Bras en croix, regard au loin · La marche aux bras opposés	4 à 5

Jour	Thème	Exercices du cœur de séance	Effort
25	Gestes du quotidien, version complète	Se lever et s'asseoir · Ramasser un objet, côté chaise · Le porteur de sacs · Le pied sur la marche · Le placard du haut	4 à 5
26	Mobilité douce	Dos rond, dos creux · Regarder par-dessus l'épaule · Les genoux qui s'ouvrent et se ferment · L'alphabet avec le pied · Grandir : les bras levés	3
27	Le grand circuit	La marche assise · Flexions de coudes · Extension de jambe · Rotation douce du buste · Élévations latérales	5
28	Repos actif et bilan final	Respiration latérale des côtes · Cercles d'épaules · Genou vers la poitrine · Cercles des poignets · Mains qui s'ouvrent et se ferment	2

Semaine 4 : effort visé (sur 10)



Les jours soutenus restent à 5 sur 10 au plus ; les barres claires sont des jours de récupération.

Jour 22 – Jambes, version complète

Durée : 10 min · Effort : 4 à 5 sur 10 · Matériel : aucun

On reprend les exercices de jambes que vous connaissez bien, avec une nouveauté : des mouvements ralentis et une petite pause en fin de geste. C'est ainsi que l'on progresse sans charge supplémentaire. Six exercices aujourd'hui, dont un étirement pour finir.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes. Levez un peu plus les genoux pendant la marche, si c'est confortable.
2. **Lever de genou alterné** (Livre 1, chapitre 4) — 3 séries de 6 par jambe · 1 minute 30. Montez le genou, tenez une seconde, redescendez en comptant jusqu'à deux.
3. **Flexion de jambe, talon vers la chaise** (Livre 1, chapitre 4) — 2 séries de 8 par jambe · 1 minute 30. Glissez le talon vers l'arrière, sous l'assise, sans décoller les fesses de la chaise.
4. **Extension de jambe** (Livre 1, chapitre 4) — 2 séries de 8 par jambe · 1 minute 30. Tenez la jambe presque tendue 2 secondes, puis redescendez en trois temps.
5. **Montée des talons** (Livre 1, chapitre 4) — 2 séries de 12 · 1 minute. Gardez une seconde en haut, puis reposez les talons doucement.
6. **Serrage des fessiers** (Livre 1, chapitre 4) — 6 serrages de 5 secondes · 1 minute. Serrez en soufflant, relâchez complètement entre deux serrages.
7. **Arrière de la cuisse** (Livre 2, chapitre 5) — 1 maintien de 15 secondes par jambe · 30 secondes. La jambe allongée, talon au sol, penchez-vous à peine en avant, le dos droit.

8. Retour au calme standard (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

Conseil du jour : trois séries ne sont pas une obligation ; si la troisième série du Lever de genou alterné vous fait arriver à 6 sur 10, arrêtez-vous à deux.

Sécurité : si vous avez une prothèse de genou ou de hanche, gardez les amplitudes que votre chirurgien ou votre kinésithérapeute vous a indiquées.

Jour 23 – Haut du corps et posture

Durée : 10 min · Effort : 4 à 5 sur 10 · Matériel : deux bouteilles d'eau de 0,5 L (facultatif)

Bras, épaules et haut du dos travaillent ensemble aujourd'hui. On alterne un exercice qui pousse, un qui plie, un qui lève et un qui tire, puis on termine par un exercice de posture.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes.
2. **Poussée au-dessus de la tête** (Livre 1, chapitre 5) — 2 séries de 8 · 1 minute 30. Montez les bras sans verrouiller les coudes, le ventre légèrement rentré pour ne pas cambrer.
3. **Flexions de coudes** (Livre 1, chapitre 5) — 2 séries de 10 par bras · 1 minute 30. Descendez en trois temps, plus lentement que vous ne montez.
4. **Élévations devant soi** (Livre 1, chapitre 5) — 2 séries de 8 par bras · 1 minute 30. Levez le bras devant vous jusqu'à hauteur d'épaule, sans balancer le buste.
5. **Le rameur** (Livre 1, chapitre 5) — 2 séries de 10 · 1 minute. Tirez les coudes vers l'arrière et tenez une seconde, omoplates rapprochées.
6. **Serrer un crayon entre les omoplates** (Livre 2, chapitre 4) — 10 maintiens de 3 secondes · 1 minute 30. Un exercice de posture pour finir : la poitrine s'ouvre, les épaules descendent.
7. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute. Laissez ensuite les bras pendre et secouez doucement les mains.

Conseil du jour : la descente lente des Flexions de coudes est le vrai travail de la séance ; mieux vaut huit répétitions lentes que douze rapides. Sécurité : si lever les bras au-dessus de la tête vous gêne, remplacez la Poussée au-dessus

de la tête par la Poussée devant soi (Livre 1, chapitre 5), et soufflez toujours à l'effort, surtout en cas d'hypertension.

Jour 24 – Tronc et équilibre

Durée : 10 min · Effort : 4 à 5 sur 10 · Matériel : aucun

Un tronc stable et un bon équilibre vont de pair. Cette séance associe des exercices de tronc et des exercices d'équilibre plus coordonnés, toujours sur la chaise.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes. Vérifiez que la chaise ne bouge pas et que le sol n'est pas glissant.
2. **Le petit salut** (Livre 1, chapitre 6) — 2 séries de 6 · 1 minute 30. Penchez le buste vers l'avant en gardant le dos long, puis redressez-vous lentement.
3. **Le ventre en douceur** (Livre 1, chapitre 6) — 2 séries de 10 · 1 minute 30. Rentrez légèrement le ventre en soufflant, relâchez en inspirant.
4. **Jambe tendue en équilibre** (Livre 1, chapitre 7) — 5 par jambe · 1 minute 30. Tenez 4 à 5 secondes, les mains juste au-dessus de l'assise, en mesure de vous rattraper.
5. **Bras en croix, regard au loin** (Livre 1, chapitre 7) — 5 allers-retours · 1 minute. Les bras ouverts, tournez doucement le buste en suivant une main du regard.
6. **La marche aux bras opposés** (Livre 1, chapitre 7) — 2 séries de 20 pas · 1 minute 30. Un peu plus dynamique que le jour 18, mais toujours fluide.
7. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles, regard posé sur un point fixe · 1 minute.

Conseil du jour : pour Bras en croix, regard au loin, la lenteur fait tout ; si vous suivez la main des yeux trop vite, la tête peut tourner. Sécurité : en cas

d'hypertension, de vertiges ou si la tête tourne parfois quand vous vous relevez, limitez Le petit salut à une petite inclinaison : la tête ne descend pas plus bas que le cœur, et vous remontez toujours lentement.

Jour 25 – Gestes du quotidien, version complète

Durée : 10 min · Effort : 4 à 5 sur 10 · Matériel : deux bouteilles d'eau de 0,5 L, un objet léger, un livre épais ou une petite marche stable (facultatif)

Aujourd'hui, on réunit les gestes de la vie courante dans une même séance : se lever, ramasser, porter, monter, attraper. C'est la séance qui ressemble le plus à une journée ordinaire.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes.
Placez l'objet léger au sol, à côté de la chaise, avant de commencer.
2. **Se lever et s'asseoir** (Livre 1, chapitre 8) — 2 séries de 5 · 2 minutes. Essayez d'utiliser un peu moins les mains qu'au jour 19, uniquement si c'est confortable.
3. **Ramasser un objet, côté chaise** (Livre 1, chapitre 8) — 5 par côté · 1 minute 30. Descendez la main le long du côté de la chaise, l'autre main posée sur l'assise, et remontez lentement.
4. **Le porteur de sacs** (Livre 1, chapitre 8) — 3 maintiens de 20 secondes · 1 minute. Épaules basses, dos droit, respiration calme.
5. **Le pied sur la marche** (Livre 1, chapitre 8) — 8 par jambe · 1 minute 30. Posez le pied franchement sur le livre, comme si vous montiez une vraie marche.
6. **Le placard du haut** (Livre 1, chapitre 8) — 8 · 1 minute.
Alternez les bras, en restant grande et sans vous pencher en arrière.
7. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

Conseil du jour : pensez à ces gestes dans la journée ; vous vous lèverez de table de la même façon qu'ici, pieds à plat et buste en avant. Sécurité : si vous avez des vertiges ou une tension basse, posez l'objet à ramasser plus haut, sur un tabouret ou une pile de livres, pour ne pas baisser la tête ; et la version assise de Se lever et s'asseoir reste toujours une bonne option.

Jour 26 – Mobilité douce

Durée : 10 min · Effort : 3 sur 10 · Matériel : aucun

Une séance plus légère pour laisser récupérer les muscles avant le grand circuit de demain. On fait bouger les articulations dans une amplitude confortable, sans rien forcer.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes, à un rythme très calme.
2. **Dos rond, dos creux** (Livre 2, chapitre 4) — 8 · 1 minute.
Enroulez puis redressez le dos au rythme de votre respiration.
3. **Regarder par-dessus l'épaule** (Livre 2, chapitre 4) — 3 de chaque côté · 1 minute. Tournez la tête et le buste ensemble, lentement, sans jamais forcer en fin de mouvement.
4. **Les genoux qui s'ouvrent et se ferment** (Livre 2, chapitre 5) — 10 · 1 minute. Un mouvement de balancier doux pour les hanches.
5. **L'alphabet avec le pied** (Livre 2, chapitre 5) — quelques lettres par pied · 2 minutes. Dessinez les lettres avec le gros orteil, en faisant bouger la cheville.
6. **Grandir : les bras levés** (Livre 2, chapitre 4) — 5 maintiens de 10 secondes · 2 minutes. Levez les bras aussi haut que c'est confortable et respirez largement.
7. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

Conseil du jour : un jour léger n'est pas un jour perdu ; beaucoup de personnes constatent qu'elles abordent mieux la séance suivante après une journée de mobilité. Sécurité : si vous avez des douleurs au cou, remplacez Regarder par-

dessus l'épaule par Le menton rentré (Livre 2, chapitre 4), et ne basculez jamais la tête en arrière.

Jour 27 – Le grand circuit

Durée : 10 min · Effort : 5 sur 10 · Matériel : deux bouteilles d'eau de 0,5 L (facultatif)

La séance la plus complète du programme : cinq exercices qui font travailler tout le corps, enchaînés en deux tours. Faites une série de chaque exercice dans l'ordre, prenez 30 secondes de pause, puis recommencez.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes.
2. **La marche assise** (Livre 1, chapitre 6) — 2 séries de 20 pas, une par tour · 1 minute 30. Levez les genoux un peu plus haut qu'en semaine 1, si c'est confortable.
3. **Flexions de coudes** (Livre 1, chapitre 5) — 2 séries de 10, une par tour · 1 minute 30. Les deux bras ensemble, avec ou sans bouteilles.
4. **Extension de jambe** (Livre 1, chapitre 4) — 2 séries de 8 par jambe, une par tour · 1 minute 30. Une seconde de pause jambe presque tendue.
5. **Rotation douce du buste** (Livre 1, chapitre 6) — 2 séries de 5 de chaque côté · 1 minute. Un moment plus calme au milieu du tour.
6. **Élévations latérales** (Livre 1, chapitre 5) — 2 séries de 8, une par tour · 1 minute 30. Jusqu'à hauteur d'épaule, pas plus haut.
7. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute. Laissez le souffle revenir tout à fait au calme avant de vous lever.

Conseil du jour : c'est la séance où il est le plus tentant d'accélérer ; gardez le même rythme tranquille qu'aux autres jours. Sécurité : si vous ne pouvez plus

dire une phrase entière, faites une pause ou arrêtez-vous après le premier tour, et gardez de l'eau à portée de main.

Jour 28 – Repos actif et bilan final

Durée : 10 min · Effort : 2 sur 10 · Matériel : un stylo pour le bilan

Vous êtes arrivée au bout des 28 jours. Aujourd'hui, une courte séance de détente, puis un bilan pour voir le chemin parcouru et choisir la suite.

1. **Échauffement standard** (chapitre 2) — Respiration abdominale, Haussements d'épaules, Marche assise · 2 minutes, en douceur.
2. **Respiration latérale des côtes** (Livre 2, chapitre 6) — 6 respirations · 1 minute 30. Les mains sur les côtes, sentez-les s'écarter à l'inspiration.
3. **Cercles d'épaules** (Livre 2, chapitre 3) — 6 vers l'arrière, 6 vers l'avant · 1 minute 30. Des cercles amples et lents.
4. **Genou vers la poitrine** (Livre 2, chapitre 5) — 3 maintiens de 8 secondes par jambe · 1 minute 30. Tenez le genou avec les mains, sans tirer fort.
5. **Cercles des poignets** (Livre 2, chapitre 7) — 8 cercles dans chaque sens · 1 minute 30. Les coudes posés sur les cuisses, les poignets tournent lentement.
6. **Mains qui s'ouvrent et se ferment** (Livre 2, chapitre 3) — 15 · 1 minute. Un dernier geste simple, pour finir en douceur.
7. **Retour au calme standard** (chapitre 2) — Le soupir lent, 5 cycles · 1 minute.

MON BILAN FINAL

- Remplissez le tableau ci-dessous. Si vous avez noté des repères au début du programme, comparez-les ; sinon, ces chiffres deviennent votre point de départ, et vous referez le même bilan dans un mois.

- Pour les répétitions, comptez celles que vous faites **confortablement**, en restant à 5 sur 10 au plus. Ce n'est pas un concours.
- Pour les ressentis, notez simplement « mieux », « pareil » ou « moins bien ».
- Comptez vos séances dans le tableau de suivi du Livre 1, chapitre 12.

Conseil du jour : 28 jours, c'est un engagement tenu ; prenez un instant pour vous en féliciter. Sécurité : si le bilan fait apparaître une douleur nouvelle, un essoufflement inhabituel ou une gêne qui ne passe pas, parlez-en à votre médecin traitant avant de continuer. Si tout va bien, le chapitre suivant vous explique comment garder le rythme.

Mon bilan final

Repère	Comment le mesurer	Au début	Jour 28
Se lever et s'asseoir	Nombre de répétitions confortables, sans dépasser 8 (Livre 1, chapitre 8)		
Montée des talons	Nombre de montées en 30 secondes, à un rythme régulier (Livre 1, chapitre 4)		
Flexions de coudes	Nombre de répétitions confortables par bras, avec ou sans bouteille (Livre 1, chapitre 5)		
Jambe tendue en équilibre	Nombre de secondes tenues sans vous retenir, jusqu'à 10 (Livre 1, chapitre 7)		
Grandir : les bras levés	Hauteur atteinte par les mains : épaules, tête, au-dessus de la tête (Livre 2, chapitre 4)		
Effort ressenti	Note sur 10 pendant la séance du jour 27		

Repère	Comment le mesurer	Au début	Jour 28
Raideur au réveil	Mieux, pareil ou moins bien		
Aisance dans les gestes du quotidien	Mieux, pareil ou moins bien		
Envie de bouger	Mieux, pareil ou moins bien		
Séances faites sur 28	Comptez les cases cochées de votre suivi	–	

Quel que soit le résultat, il raconte quelque chose d’utile. Si les chiffres ont progressé, vous savez que la méthode vous convient. S’ils sont restés stables, c’est souvent le signe que le corps a besoin d’un peu plus de temps : beaucoup de personnes remarquent d’abord une différence dans les gestes de tous les jours, avant de la voir dans les chiffres. Et si la régularité a été difficile, ce n’est pas grave : vous savez maintenant ce qui fonctionne pour vous, et vous pouvez reprendre à la semaine qui vous convient.

Après les 28 jours

Vous avez terminé le programme. Quatre semaines de séances courtes, c'est une vraie réussite, et elle vous appartient. La question maintenant n'est plus « comment commencer », mais « comment continuer » : comment garder ce que vous avez construit, sans que cela devienne une contrainte.

La bonne nouvelle, c'est que l'entretien demande moins d'effort que la mise en route. Les gestes sont connus, la chaise est à sa place, l'habitude est là. Ce chapitre vous propose trois **semaines-types** à alterner selon vos envies et votre agenda, quelques règles simples pour progresser encore en toute prudence, et un tableau de suivi à photocopier.

Ce que l'on garde, ce que l'on change

On garde l'essentiel : des séances d'environ **10 minutes**, l'échauffement de 2 minutes au début, le retour au calme d'une minute à la fin, la règle du « parler » et un effort entre **3 et 5 sur 10** (à 6, on ralentit). Ce qui change, c'est que vous choisissiez désormais vos séances vous-même, parmi tout ce que contiennent les trois livres.

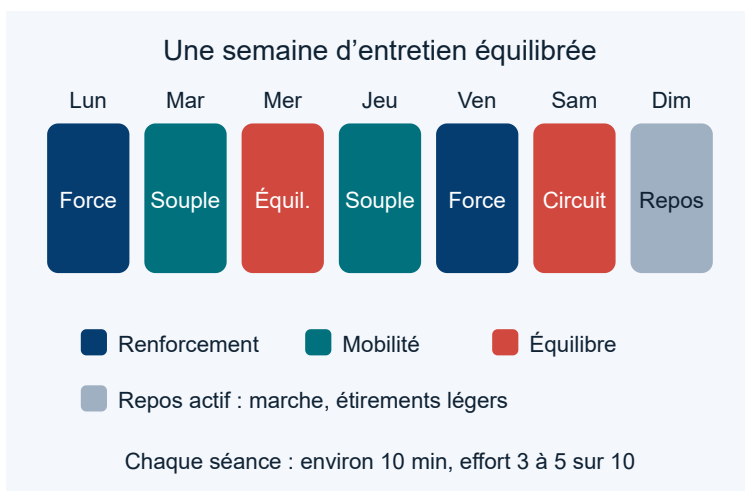
Pour vous y retrouver, voici les « réservoirs » de séances dans lesquels vous pouvez puiser :

- **Livre 1, chapitre 9** : les huit routines de renforcement, de « Routine 1 : Réveil en douceur » à « Routine 8 : Routine tonique ».
- **Livre 2, chapitre 9** : les routines du matin et du soir, dont « La routine complète (15 min) » pour les jours où vous avez un peu plus de temps.

- **Livre 2, chapitre 8** : les mini-routines des situations du quotidien, comme « Mini-routine « Devant la télévision » » ou « Mini-routine « En voyage » ».
- **Ce livre, chapitres 3 à 6** : n'importe quel jour du programme peut être refait tel quel. Les jours 20 et 27 sont de très bons circuits complets.

Combien de séances par semaine ?

Pour garder les bénéfices, beaucoup de personnes trouvent un bon équilibre avec **trois à cinq séances par semaine**, dont au moins deux séances de renforcement (jambes, bras, tronc) et une séance d'équilibre. Les autres jours, quelques étirements doux ou une mini-routine suffisent. Gardez toujours au moins un jour de vrai repos ou de repos actif dans la semaine.



Un exemple de répartition. Les jours peuvent être déplacés : l'important est l'alternance.

Trois semaines-types à alterner

Voici trois modèles prêts à l'emploi. Vous pouvez les enchaîner dans l'ordre (A, B, C, puis à nouveau A), ou choisir chaque dimanche celui qui convient à la semaine qui vient. Les noms des séances renvoient aux routines des livres 1 et 2 et aux jours de ce programme.

Semaine-type A – L'entretien doux

Durée : 3 séances de 10 min + 2 mini-routines · Effort : 3 à 5 sur 10 · Matériel : un coussin, deux bouteilles d'eau de 0,5 L (facultatif)

Pour les semaines tranquilles ou chargées, quand vous voulez simplement garder l'habitude sans vous fatiguer. C'est aussi le bon modèle pour reprendre après une petite pause.

1. **Lundi** – Routine 2 : Jambes solides (Livre 1, chapitre 9). Les jambes d'abord : ce sont elles qui vous portent toute la journée.
2. **Mardi** – Mini-routine « Devant la télévision » (Livre 2, chapitre 8). Quelques minutes de mobilité, pendant votre émission préférée.
3. **Mercredi** – Routine 5 : Équilibre et assurance (Livre 1, chapitre 9). Une séance pour garder de l'aisance dans les déplacements du buste.
4. **Jeudi** – Repos actif : une promenade si vous en avez l'habitude, ou la Routine du soir n° 1 : la détente (6 min), au Livre 2, chapitre 9.
5. **Vendredi** – Routine 3 : Haut du corps (Livre 1, chapitre 9). Bras, épaules et haut du dos.
6. **Samedi** – Mini-routine « Réveil en douceur » (Livre 2, chapitre 8). Pour commencer le week-end avec des articulations dégoûtées.
7. **Dimanche** – Repos.

Conseil : si une semaine est vraiment difficile, gardez au minimum les deux séances de renforcement (lundi et vendredi). Deux séances bien faites valent mieux que cinq faites à contrecœur.

Semaine-type B – La semaine équilibrée

Durée : 5 séances de 10 min · Effort : 4 à 5 sur 10 · Matériel : un coussin, deux bouteilles d'eau de 0,5 L, un livre épais (facultatif)

*Le modèle le plus proche du programme de 28 jours :
renforcement, équilibre, mobilité et gestes du quotidien, avec un
jour léger au milieu. Idéal quand vous vous sentez en forme et que
l'agenda le permet.*

1. **Lundi** – Jour 22 – Jambes, version complète (ce livre, chapitre 6). La séance de jambes la plus complète du programme.
2. **Mardi** – Jour 23 – Haut du corps et posture (ce livre, chapitre 6). Les bras et le haut du dos.
3. **Mercredi** – Routine du matin n° 3 : articulations raides (7 min), au Livre 2, chapitre 9. Un jour de mobilité pour récupérer.
4. **Jeudi** – Jour 24 – Tronc et équilibre (ce livre, chapitre 6). Le tronc et la coordination.
5. **Vendredi** – Jour 25 – Gestes du quotidien, version complète (ce livre, chapitre 6). Se lever, porter, monter, attraper.
6. **Samedi** – Routine du soir n° 2 : avant de dormir (5 min), au Livre 2, chapitre 9. Des étirements doux pour relâcher la semaine.
7. **Dimanche** – Repos.

Sécurité : n'enchaînez pas deux semaines B si vous sentez une fatigue qui s'accumule ou des courbatures qui durent plus de deux jours. Dans ce cas, intercalez une semaine A.

Semaine-type C – Variété et circuits

Durée : 4 séances de 10 min + 1 séance de 15 min · Effort : 4 à 5 sur 10 · Matériel : deux bouteilles d'eau de 0,5 L (facultatif), une serviette

Pour éviter la routine et garder le plaisir : des circuits du corps entier, une séance un peu plus longue de mobilité, et des journées différentes les unes des autres.

1. **Lundi** – Routine 6 : Circuit complet doux (Livre 1, chapitre 9).
Un peu de tout, à un rythme tranquille.
2. **Mardi** – Routine du matin n° 2 : l'énergie (8 min), au Livre 2, chapitre 9. Pour démarrer la journée avec entrain.
3. **Mercredi** – Jour 20 – Circuit du corps entier (ce livre, chapitre 5). Deux tours de cinq exercices.
4. **Jeudi** – Repos actif : quelques cycles de l'exercice Le soupir lent (Livre 2, chapitre 6) et une petite marche si vous en avez l'habitude.
5. **Vendredi** – Routine 8 : Routine tonique (Livre 1, chapitre 9).
Seulement si vous vous sentez en forme ; sinon, Routine 4 : Tronc et dos.
6. **Samedi** – La routine complète (15 min) (Livre 2, chapitre 9).
Prenez votre temps, c'est un moment pour vous.
7. **Dimanche** – Repos.

Conseil : la semaine C est la plus variée, mais aussi la plus soutenue en fin de semaine. Si la Routine 8 vous fait arriver à 6 sur 10, remplacez-la par le Jour 27 – Le grand circuit en un seul tour.

Continuer à progresser, prudemment

Après quelques semaines d'entretien, vous aurez peut-être envie d'aller un peu plus loin. C'est possible, à condition de respecter quelques règles simples :

1. **Un seul changement à la fois**, et pas plus d'un par semaine : soit deux répétitions de plus, soit une série supplémentaire, soit un mouvement plus lent, soit une bouteille un peu plus remplie.
2. **D'abord les répétitions, ensuite la charge.** Quand 12 répétitions sont faciles, vous pouvez envisager une bouteille un peu plus lourde. Les bouteilles de 0,5 L restent largement suffisantes pour la plupart des personnes ; si vous voulez aller au-delà, demandez l'avis de votre kinésithérapeute.
3. **Ralentir, c'est progresser.** Une descente en trois ou quatre temps demande plus aux muscles qu'un mouvement rapide, sans risque supplémentaire pour les articulations.
4. **Restez entre 3 et 5 sur 10.** Même en progressant, à 6 on ralentit : vos phrases raccourcissent, c'est le signal. Si un exercice devient trop facile, choisissez la version plus difficile proposée au Livre 1, chapitre 10, plutôt que d'accélérer.
5. **Revenez en arrière sans hésiter** après une fatigue, une maladie ou un changement de traitement. Reprendre une version plus facile n'est jamais un recul.

Après une pause

Il arrive que la vie interrompe le rythme : un voyage, un rhume, une période chargée, un séjour à l'hôpital. Voici comment reprendre :

Durée de la pause	Comment reprendre
Moins d'une semaine	Reprenez votre semaine-type habituelle, avec une seule série par exercice les deux premiers jours.
Une à trois semaines	Faites une semaine-type A, puis revenez progressivement à vos habitudes.
Plus de trois semaines	Reprenez le programme de 28 jours depuis la semaine 2, ou depuis la semaine 1 si vous vous sentez fatiguée.
Après une maladie, une chute, une opération ou une hospitalisation	Demandez d'abord l'avis de votre médecin traitant, puis reprenez depuis la semaine 1, à votre rythme.

Garder la motivation

La motivation va et vient, c'est normal. Ce qui fait durer une habitude, c'est surtout qu'elle soit facile à commencer. Quelques idées qui aident beaucoup de personnes :

- **Accrochez la séance à un moment fixe** : après le petit-déjeuner, avant les informations, en attendant que le café passe. Le même moment chaque jour, c'est une décision de moins à prendre.
- **Laissez la chaise prête**, au même endroit, avec les bouteilles et la serviette à côté. Quand tout est en place, on hésite moins.
- **Cochez vos séances** dans le tableau de suivi ci-dessous. Voir la ligne se remplir est une petite satisfaction quotidienne.
- **Faites-le à deux** : avec une amie au téléphone, un voisin, un petit-enfant de passage. Une séance partagée est souvent plus gaie.
- **Mettez de la musique** que vous aimez, à un tempo calme. Elle donne le rythme et rend les dix minutes plus légères.
- **Notez une chose agréable** après chaque séance : « je me suis levée plus facilement », « mes épaules sont moins raides ». Ces petites remarques comptent plus que les chiffres.

- **Refaites le bilan du jour 28** une fois par mois. Le tableau du chapitre 6 sert à cela.

Quand demander conseil

Continuez à écouter votre corps. Parlez-en à votre médecin traitant ou à votre kinésithérapeute si une douleur revient régulièrement au même endroit, si votre essoufflement augmente pour un même effort, si vous avez des vertiges plus fréquents, ou si votre état de santé ou votre traitement change. Et en cas de douleur dans la poitrine, de malaise important ou de difficulté à respirer, arrêtez immédiatement et appelez le **15 (Samu)** ou le **112**.

Mon suivi mensuel

Photocopiez ou recopiez ce tableau chaque mois. Indiquez la séance faite (par exemple « R2 » pour Routine 2 : Jambes solides, « J22 » pour le jour 22, ou « M » pour une mini-routine) et l'effort ressenti sur 10. Laissez la case vide les jours de repos.

Semaine	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	Ressenti de la semaine
Semaine 1 (type ...)								
Semaine 2 (type ...)								
Semaine 3 (type ...)								
Semaine 4 (type ...)								

Fin du mois	Ma réponse
Nombre de séances faites	
L'exercice que je préfère	
L'exercice qui me demande le plus d'effort	
Un geste du quotidien plus facile qu'avant	
Ce que je change le mois prochain (un seul changement)	

Un dernier mot

Dix minutes par jour, sur une chaise, c'est peu de chose sur le papier. Mais jour après jour, ces dix minutes deviennent un moment pour vous, un moment où vous prenez soin de votre corps avec patience et bienveillance. Il n'y a pas de ligne d'arrivée : il y a simplement le plaisir de continuer à bouger, à votre rythme, aussi longtemps que vous en aurez envie.

Merci de m'avoir accompagnée tout au long de ces trois livres. Je vous souhaite de belles séances.

Catherine Morel