

RENFORCEMENT SUR CHAISE POUR SENIORS

Exercices assis pour les jambes,
les bras, le tronc et l'autonomie
au quotidien



JAMBES



BRAS



TRONC



GAGNEZ
EN FORCE



CATHERINE MOREL

LIVRE 1

Renforcement sur chaise pour seniors

Jambes, bras et tronc : des exercices assis, simples et sûrs

Gagnez en force · Assis sur une chaise · Pas à pas

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>

Renforcement sur chaise pour seniors – Jambes, bras et tronc : des exercices assis, simples et sûrs

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. Sécurité d’abord

3. Comment utiliser ce livre

4. Jambes

5. Bras et épaules

6. Tronc et dos

7. Équilibre assis

8. Gestes du quotidien

9. Séances de 10 minutes

10. Progresser en sécurité

11. Douleurs et questions fréquentes

12. Mon suivi sur 4 semaines

De la part de l'auteure

Chère lectrice, cher lecteur,

Ma mère a toujours été une femme active. Elle jardinait, faisait son marché à pied, montait chez ses voisines sans jamais se plaindre des escaliers. Puis, un hiver, une mauvaise grippe l'a clouée au lit pendant trois semaines. Quand elle a repris ses journées, quelque chose avait changé : se lever du fauteuil lui demandait un effort, elle hésitait avant de descendre le trottoir, et elle disait, un peu gênée : « Je n'ai plus mes jambes d'avant. »

Elle ne voulait pas d'une salle de sport, ni de vidéos où tout le monde saute et se remet au sol en une seconde. Elle voulait quelque chose de simple, qu'elle puisse faire chez elle, en pantoufles, sur la chaise de la cuisine. Je me suis mise à chercher, à essayer, à noter ce qui lui convenait et ce qui ne lui convenait pas. Nous avons commencé par cinq minutes, le matin, après le café. Rien de spectaculaire. Mais au bout de quelques semaines, elle m'a dit : « Tu sais, je me sens plus à l'aise pour me lever. » Elle était fière, et moi aussi.

Ce livre est né de ces petites séances. J'y ai rassemblé les mouvements que nous avons gardés, ceux qui sont clairs, doux et réalisables **entièrement assis**. Vous n'avez pas besoin d'être sportive ou sportif, ni d'avoir du matériel : une chaise solide, un peu de place et l'envie de bouger suffisent.

Ce que ce livre veut vous apporter

- Des exercices expliqués pas à pas, avec un dessin de la position, pour que vous sachiez toujours quoi faire.

- Un rythme que vous choisissiez : quelques minutes par jour valent mieux qu'une longue séance que l'on abandonne.
- Des conseils de prudence à chaque page, parce que votre sécurité passe avant tout le reste.
- Des variantes plus faciles et plus difficiles, pour avancer à votre allure.

Ce qu'il ne promet pas

Je ne suis pas médecin et ce livre n'est pas un traitement. Il ne remplace ni l'avis de votre médecin traitant, ni les séances de votre kinésithérapeute si vous en suivez. Beaucoup de personnes constatent qu'en bougeant régulièrement, elles se sentent plus en forme et plus assurées dans les gestes de tous les jours, mais chaque corps est différent, et il n'y a pas de résultat à promettre. Votre seule mission : écouter votre corps et avancer avec bienveillance.

Prenez votre temps. Il n'y a ni concours ni chronomètre. Si un jour vous n'avez pas envie, ce n'est pas grave : vous reprendrez demain.

Je vous souhaite de belles séances, et de belles journées.

Catherine Morel

Sécurité d'abord

Bouger assis est l'une des façons les plus douces de rester actif. Cela dit, une bonne séance commence toujours par quelques précautions. Elles prennent cinq minutes de lecture et vous évitent bien des soucis. Prenez le temps de lire ce chapitre en entier avant le premier exercice, puis revenez-y quand vous en avez besoin.

Parlez-en d'abord à votre médecin traitant

Avant de commencer un programme, même doux, demandez conseil à votre **médecin traitant**. C'est particulièrement important dans les situations suivantes :

- un problème de cœur, de circulation ou de tension artérielle ;
- de l'ostéoporose, ou une fragilité osseuse connue ;
- une prothèse (hanche, genou, épaule) ou une opération récente ;
- des vertiges, des pertes d'équilibre ou des malaises ;
- des douleurs persistantes aux articulations, au dos ou à la nuque ;
- un diabète ou un traitement que votre médecin surveille de près ;
- une période de convalescence après une maladie.

Montrez-lui ce livre si vous le souhaitez. Il pourra vous dire quels mouvements éviter ou adapter dans votre cas. Votre **kinésithérapeute** peut aussi vous aider à choisir les exercices qui vous conviennent. Si votre pharmacien vous pose des questions sur un médicament qui provoque de la fatigue ou des vertiges, c'est un bon moment pour en parler.

Bien installer votre espace

1. **Une chaise stable.** Sans roulettes, sans accoudoirs trop étroits, avec un dossier droit. Une chaise de cuisine ou de salle à manger fait très bien l'affaire.
2. **Un appui solide.** Placez la chaise contre un mur, ou sur un sol qui ne glisse pas. Évitez les tapis qui se plissent et les sols cirés.
3. **Des chaussures fermées** et antidérapantes, ou les pieds nus sur un sol qui n'est pas glissant. Évitez les chaussettes seules et les pantoufles qui sortent du pied.
4. **De l'eau à portée de main**, sur une table à côté de vous.
5. **Un peu de place** autour de vous, sans objet fragile ni animal qui passe dans vos jambes.
6. **Un téléphone à proximité**, au cas où vous auriez besoin d'aide.
7. **Des vêtements souples**, qui ne gênent ni les genoux ni les épaules.

La règle du « parler »

C'est la règle la plus simple pour savoir si vous en faites trop : **vous devez pouvoir parler pendant que vous vous exercez.** Si vous arrivez à dire une phrase entière sans reprendre votre souffle, tout va bien. Si vous ne pouvez plus prononcer que deux ou trois mots, ralentissez ou faites une pause. Si vous ne pouvez plus parler du tout, arrêtez-vous et reposez-vous.

Et surtout : **ne bloquez jamais votre respiration.** On souffle lentement pendant l'effort, on inspire pendant le retour. Retenir son souffle fait monter la tension, et ce n'est pas ce que l'on cherche.

Quand s'arrêter

Arrêtez immédiatement l'exercice, asseyez-vous bien au fond de la chaise et reposez-vous si vous ressentez :

Ce que vous ressentez	Ce que vous faites
Une douleur vive, qui pique ou qui tire fort	Vous arrêtez le mouvement. Vous ne le reprenez pas ce jour-là.
Un vertige ou la tête qui tourne	Vous restez assis, les pieds au sol, et vous respirez calmement.
Un essoufflement qui ne passe pas en une minute	Vous vous reposez. Vous en parlez à votre médecin.
Des palpitations, un cœur qui s'emballe	Vous arrêtez la séance et vous consultez.
Une oppression ou une douleur dans la poitrine, dans le bras ou la mâchoire	Vous arrêtez tout. Si cela ne passe pas, appelez le 15 (Samu) ou le 112 .

En cas de malaise grave (douleur dans la poitrine qui persiste, difficulté à parler, perte de connaissance, faiblesse soudaine d'un côté du corps), n'attendez pas : appelez le **15 (Samu)** ou le **112**.

Courbature normale ou douleur à ne pas ignorer ?

Après les premières séances, il est courant de ressentir une petite gêne dans les muscles, surtout le lendemain. On l'appelle courbature. Elle est diffuse, large, un peu comme une fatigue musculaire, et elle diminue en un ou deux jours quand on continue en douceur.

À l'inverse, une douleur localisée, vive, qui apparaît pendant le mouvement, qui gonfle une articulation, qui réveille la nuit ou qui dure plus de quelques jours **ne doit pas être ignorée**. Mettez le mouvement de côté et demandez l'avis de votre médecin.

Les bons réflexes pendant chaque mouvement

- **Pas de mouvement brusque.** Tout se fait lentement, en contrôlant le geste.
- **Ne forcez jamais** pour aller plus loin. Mieux vaut un petit mouvement bien fait qu'un grand mouvement tordu.
- **Pas de rebond.** On monte, on descend, sans à-coups.
- **Le cou reste doux.** On ne le renverse pas complètement en arrière.
- **Levez-vous lentement** à la fin de la séance : si la tête est restée penchée, ou si votre tension est fragile, restez d'abord assise ou assis quelques secondes, puis appuyez-vous sur la chaise pour vous lever.
- **Un côté plus faible que l'autre ?** C'est normal. Faites simplement moins de répétitions du côté faible, sans chercher à égaliser.

Ce livre propose des exercices généraux. Il ne remplace pas un avis médical. Adaptez-les à votre état du jour, et n'hésitez pas à ne faire qu'une partie du mouvement.

Comment utiliser ce livre

Ce livre se lit comme on cuisine avec un bon cahier de recettes : on ne fait pas tout le même jour. Voici comment vous y retrouver, installer votre chaise, adopter la bonne posture, mesurer votre effort et choisir votre matériel.

L'organisation du livre

- Les chapitres 4 à 8 contiennent les exercices : jambes, bras et épaules, tronc et dos, équilibre assis, gestes du quotidien.
- Le chapitre 9 les assemble en séances de 10 minutes, toutes prêtes.
- Le chapitre 10 explique comment progresser sans prendre de risque, le chapitre 11 répond aux questions fréquentes, et le chapitre 12 vous offre un tableau de suivi à imprimer.

Chaque exercice a la même présentation : une fiche rapide (niveau, durée, répétitions, matériel), un dessin, la position de départ, le mouvement en étapes, puis une note de sécurité. Quand un mot vous semble compliqué, regardez le dessin : il montre toujours le geste de début, et en pointillés la position finale.

Bien choisir et installer votre chaise

La chaise est votre seul « appareil ». Elle doit être :

- **stable** : elle ne bouge pas quand vous vous appuyez dessus, et n'a pas de roulettes ;
- **à la bonne hauteur** : vos pieds posent à plat au sol, et vos genoux sont à peu près à la hauteur de vos hanches, ou un peu plus bas ;

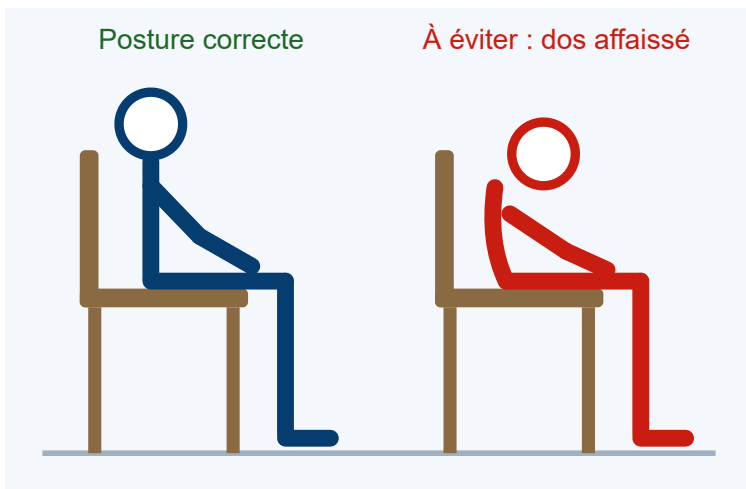
- **à dossier droit** : un dossier qui vous soutient sans vous obliger à vous affaler ;
- **placée contre un mur** ou sur un sol qui ne glisse pas.

Si la chaise est trop haute et que vos pieds ne touchent pas bien le sol, posez-les sur un petit repose-pieds stable ou un livre épais antidérapant. Si elle est trop basse, glissez un coussin ferme sous vous.

La posture de base

Presque tous les exercices démarrent de la même position. Apprenez-la bien : elle sera votre point de départ.

1. Asseyez-vous **bien au fond** de la chaise, le bas du dos près du dossier.
2. Posez les **deux pieds à plat**, écartés à peu près de la largeur des hanches.
3. Gardez les **genoux au-dessus des chevilles**, pas rentrés vers l'intérieur.
4. **Allongez le dos** : imaginez qu'un fil tire doucement le sommet de votre tête vers le plafond.
5. Laissez les **épaules descendre**, loin des oreilles.
6. Regardez droit devant vous, **le menton légèrement rentré**.
7. Posez les mains sur les cuisses, ou sur les côtés de la chaise.



À gauche, la posture de base. À droite, le dos affaissé, la tête en avant : on corrige en s'allongeant.

L'échelle d'effort de 1 à 10

Pour savoir si vous travaillez au bon niveau, notez votre effort sur une échelle de 1 à 10. Ce n'est pas une mesure scientifique, juste un repère personnel.



Visez un effort entre 3 et 6. Au-delà de 7, ralentissez.

Note	Ce que vous ressentez
1-2	Presque rien : vous pourriez continuer très longtemps.
3-4	Vous sentez que vous travaillez, mais tout est facile.
5-6	Un effort net, vous parlez encore sans mal. C'est la bonne zone.
7-8	Difficile : vos phrases deviennent courtes. Réduisez.
9-10	Trop. Arrêtez-vous et reposez-vous.

Pour les premières semaines, restez entre 3 et 5. Ce n'est pas de la paresse : c'est ce qui permet de continuer longtemps.

La respiration

Respirer, c'est la moitié du travail. La règle est toujours la même :

- **vous soufflez** (par la bouche, comme pour éteindre une bougie) pendant la partie la plus difficile du mouvement ;
- **vous inspirez** (par le nez) pendant le retour à la position de départ ;

- vous ne retenez **jamais** votre souffle.

Si vous avez du mal à y penser, comptez à voix haute : « un... deux... trois... ». Si vous parlez, vous respirez.

Le matériel : très simple, jamais obligatoire

La plupart des exercices se font sans rien. Pour varier, voici ce qui peut servir. Tout se trouve à la maison :

- **Deux bouteilles d'eau de 0,5 L**, remplies, pour de petites charges à tenir dans les mains. Vous pouvez en vider un peu si c'est trop lourd.
- **Une serviette** roulée, pour s'en servir comme appui ou pour tirer.
- **Un coussin** à placer entre les genoux, ou derrière le dos.
- **Une balle souple** ou une **bande élastique**, si vous en avez. C'est un plus, pas un besoin.

Quand et combien ?

Pour commencer, prévoyez **10 minutes, trois à quatre fois par semaine**, à l'heure qui vous convient : le matin après le café, ou en fin d'après-midi. Les séances toutes prêtes du chapitre 9 vous disent quoi faire. Le principe à retenir : **mieux vaut peu, mais souvent**.

Avant chaque séance, posez-vous trois questions : suis-je reposée ou reposé ? Ai-je mal quelque part aujourd'hui ? Ai-je bu un peu d'eau ? Si une réponse vous inquiète, faites une séance plus courte ou reportez à demain.

Jambes

Vos jambes sont vos meilleures alliées au quotidien : elles vous portent, vous relèvent, vous font avancer. Les dix exercices de ce chapitre les sollicitent tout en douceur, entièrement assis. Ils servent de base à presque toutes les séances du livre.

Avant de commencer

- Installez votre chaise comme indiqué au chapitre 3 : stable, contre un mur, pieds à plat.
- Chaque exercice se fait **lentement**, avec une respiration régulière : vous soufflez à l'effort et vous inspirez au retour.
- Commencez par la quantité basse de répétitions. Vous augmenterez dans quelques semaines.
- Une jambe plus faible que l'autre ? Commencez par la plus faible, et ne faites pas plus de répétitions de l'autre côté.

Rappel : arrêtez tout en cas de douleur vive, de vertige ou d'essoufflement anormal (voir chapitre 2).

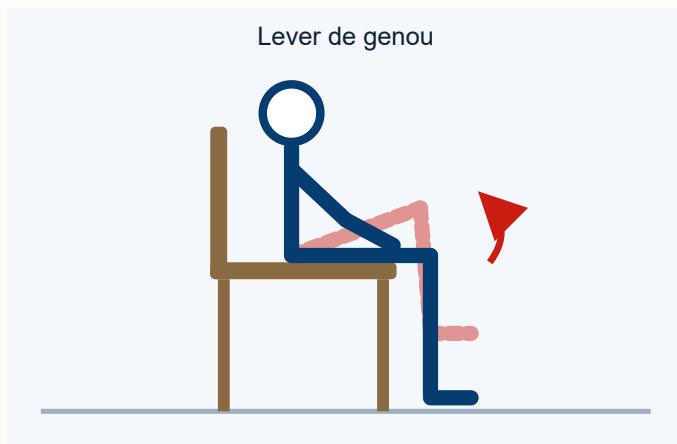
Exercice	Zone travaillée	Niveau
Lever de genou alterné	Hanches, devant de la cuisse	facile
Extension de jambe	Devant de la cuisse	facile
Orteils relevés	Chevilles, tibias	facile
Montée des talons	Mollets	facile
Cercles de cheville	Chevilles	facile
Ouverture des genoux	Extérieur des hanches	moyen

Exercice	Zone travaillée	Niveau
Pression du coussin entre les genoux	Intérieur des cuisses	facile
Flexion de jambe	Arrière de la cuisse	moyen
Pédalage assis	Hanches, genoux, chevilles	moyen
Serrage des fessiers	Fessiers	facile

1. Lever de genou alterné

Niveau : facile · Durée : 2 min · Répétitions : 8 à 10 par jambe · Matériel : aucun

Cet exercice réveille les muscles du devant de la cuisse et ceux qui fléchissent la hanche, très utiles pour marcher et monter une marche.



Un genou monte, le pied reste détendu ; la position finale est en pointillés.

POSITION DE DÉPART

Asseyez-vous au fond de la chaise, dos droit, pieds à plat. Posez les mains sur les côtés de l'assise pour vous stabiliser.

LE MOUVEMENT

1. Soufflez doucement et soulevez le genou droit de quelques centimètres, le pied se décolle du sol.
2. Montez jusqu'à ce que le genou soit à une hauteur confortable, sans pencher le buste en arrière.
3. Marquez une petite pause d'une seconde, le regard droit devant vous.

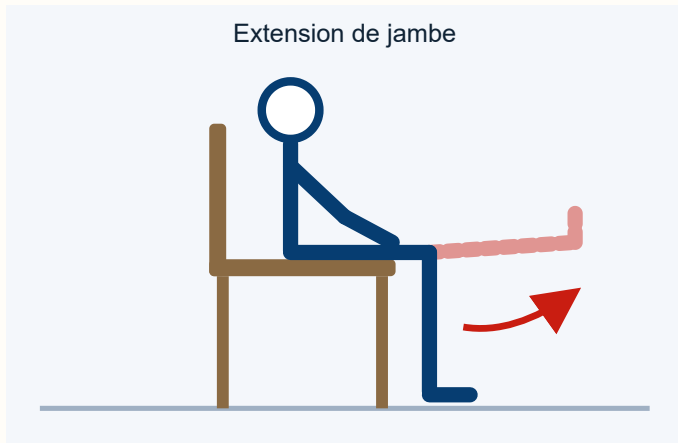
4. Inspirez et reposez le pied en douceur, sans le laisser tomber.
5. Faites la même chose avec la jambe gauche.
6. Alternez ainsi, à un rythme lent, en comptant « un, deux » pour monter et « un, deux » pour descendre.

Sécurité : si le dos se creuse, appuyez-vous contre le dossier. Erreur fréquente : se pencher en arrière pour monter plus haut. Version plus facile : levez seulement le talon ; plus difficile : tenez le genou levé 3 secondes.

2. Extension de jambe

Niveau : facile · Durée : 2 min · Répétitions : 8 à 10 par jambe · Matériel : aucun

Un exercice de base pour le devant de la cuisse (le quadriceps), qui travaille quand vous vous levez de la chaise.



La jambe se déplie vers l'avant ; le talon se retrouve à hauteur de l'assise.

POSITION DE DÉPART

Dos droit, fesses bien au fond, pieds à plat au sol. Mains sur les cuisses ou sur les côtés de l'assise.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez en vous allongeant.
2. En soufflant, dépliez lentement la jambe droite devant vous, jusqu'à ce qu'elle soit presque tendue.
3. Gardez les orteils dirigés vers vous, le genou orienté vers le plafond.
4. Tenez la position 2 secondes en sentant le devant de la cuisse travailler.

5. Inspirez et ramenez le pied au sol sans à-coup.

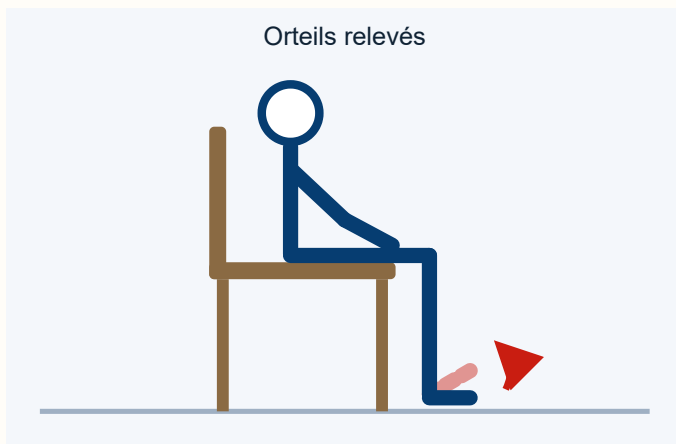
6. Après 8 à 10 répétitions, changez de jambe.

Sécurité : ne verrouillez pas le genou, laissez-le très légèrement fléchi. Erreur fréquente : balancer la jambe d'un coup. Version plus facile : dépliez à moitié ; plus difficile : tenez 5 secondes en haut.

3. Orteils relevés

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 12 à 15 · Matériel : aucun

Cet exercice mobilise les chevilles et les muscles du devant du tibia, souvent oubliés alors qu'ils servent à chaque pas.



Le talon reste posé, les orteils se relèvent.

POSITION DE DÉPART

Pieds à plat, écartés de la largeur des hanches. Dos droit, mains sur les cuisses.

LE MOUVEMENT

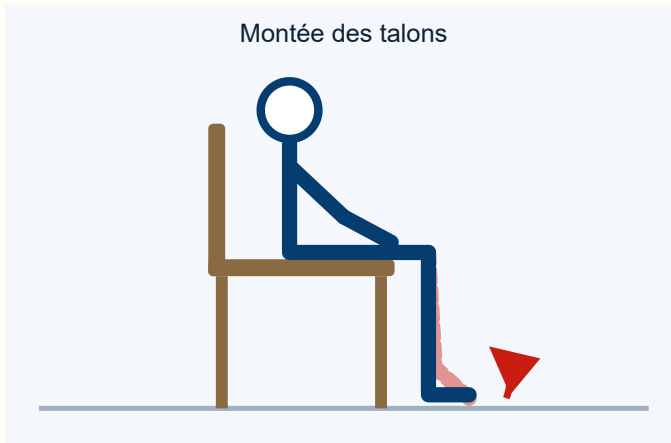
1. Gardez les talons bien posés au sol.
2. En soufflant, relevez les orteils et l'avant du pied vers vous.
3. Comptez « un, deux » en haut.
4. Inspirez et reposez les pieds à plat.
5. Enchaînez 12 à 15 mouvements, sans vous précipiter.
6. Pour varier, alternez un pied puis l'autre.

Sécurité : en cas de crampe dans le mollet, réduisez l'amplitude. Erreur fréquente : relever aussi les genoux. Version plus facile : un pied après l'autre ; plus difficile : tenez 3 secondes.

4. Montée des talons

Niveau : facile · Durée : 1 min 30 · Répétitions : 12 à 15 · Matériel : aucun

Elle renforce les mollets, qui aident à pousser le sol à chaque pas et à garder la circulation en mouvement.



Les orteils restent au sol, les talons montent.

POSITION DE DÉPART

Pieds à plat, un peu écartés. Dos droit, mains posées sur les cuisses.

LE MOUVEMENT

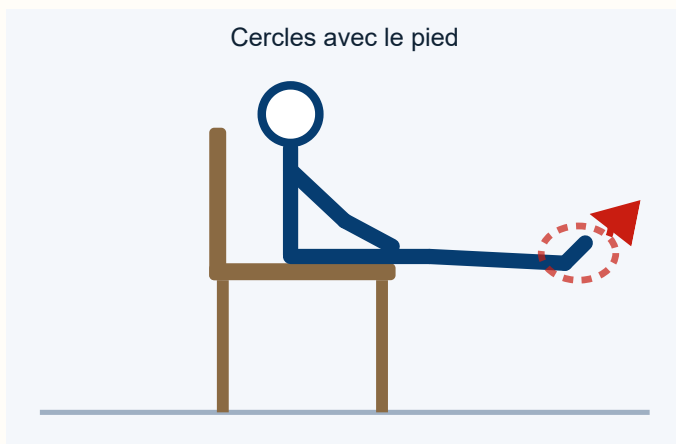
1. Inspirez en vous grandissant.
2. En soufflant, soulevez les deux talons du sol en appuyant sur l'avant des pieds.
3. Montez aussi haut que vous le pouvez sans gêne.
4. Marquez une petite pause.
5. Redescendez lentement les talons jusqu'au sol, en inspirant.
6. Répétez 12 à 15 fois, en gardant les genoux au-dessus des chevilles.

Sécurité : si l'équilibre vous inquiète, gardez les mains sur la chaise. Erreur fréquente : redescendre d'un coup. Version plus facile : un talon à la fois ; plus difficile : posez les mains sur les cuisses et appuyez légèrement.

5. Cercles de cheville

Niveau : facile · Durée : 2 min · Répétitions : 6 cercles dans chaque sens · Matériel : aucun

Un mouvement très doux pour assouplir les chevilles et réchauffer le bas de la jambe avant les exercices plus toniques.



La jambe est tendue, le pied dessine un grand cercle imaginaire.

POSITION DE DÉPART

Asseyez-vous bien au fond. Dépliez la jambe droite devant vous, le talon posé au sol ou à quelques centimètres au-dessus.

LE MOUVEMENT

1. Appuyez-vous avec les mains sur l'assise pour garder le buste droit.
2. Faites tourner le pied lentement, comme si l'orteil dessinait un cercle sur un mur.
3. Bougez la cheville, pas la jambe entière : le genou reste immobile.
4. Faites 6 cercles dans un sens, puis 6 dans l'autre.

5. Soufflez régulièrement, sans bloquer la respiration.

6. Reposez le pied et changez de jambe.

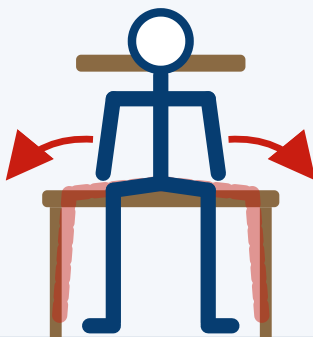
Sécurité : après une entorse récente, faites de petits cercles sans forcer. Erreur fréquente : aller trop vite. Version plus facile : écrivez les lettres de l'alphabet avec le pied ; plus difficile : cercles plus larges.

6. Ouverture des genoux

Niveau : moyen · Durée : 2 min · Répétitions : 10 à 12 · Matériel : aucun

Cet exercice fait travailler les muscles extérieurs des hanches et des fesses, importants pour la stabilité quand on se déplace.

Ouverture des genoux



Les genoux s'écartent à égale distance, les pieds restent près du sol.

POSITION DE DÉPART

Dos droit, pieds à plat joints ou à peine écartés, mains posées sur les cuisses.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez en vous grandissant.
2. En soufflant, écartez les genoux vers l'extérieur, comme pour ouvrir un livre.
3. Gardez les talons collés au sol : seuls les genoux bougent.
4. Appuyez doucement les mains sur les cuisses pour sentir le travail des hanches.
5. Marquez une pause d'une seconde.

6. Refermez lentement en inspirant, jusqu'à ce que les genoux se touchent presque.

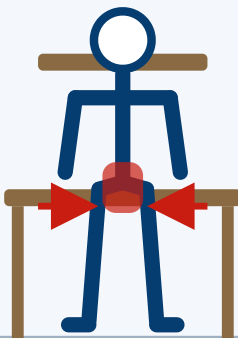
Sécurité : n'écartez pas plus que ce qui est confortable, surtout avec une prothèse de hanche (demandez conseil). Erreur fréquente : pencher le buste.
Version plus facile : petite amplitude ; plus difficile : tenez 3 secondes.

7. Pression du coussin entre les genoux

Niveau : facile · Durée : 2 min · Répétitions : 8 de 5 secondes · Matériel : un coussin

On travaille l'intérieur des cuisses, ces muscles qui aident à garder les jambes bien alignées.

Coussin entre les genoux



Les genoux serrent le coussin, les pieds restent à plat.

POSITION DE DÉPART

Dos droit, pieds à plat. Glissez un coussin ferme entre vos genoux.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez par le nez.
2. En soufflant, serrez doucement le coussin avec les genoux, comme pour le pincer.
3. Gardez les épaules détendues.
4. Maintenez la pression pendant 5 secondes, en continuant à respirer.
5. Relâchez lentement et laissez le coussin en place.
6. Répétez 8 fois, avec 10 secondes de repos entre chaque.

Sécurité : serrez à 5 sur 10 d'effort, pas davantage. Erreur fréquente : retenir son souffle. Version plus facile : serrez 3 secondes ; plus difficile : 8 secondes.

8. Flexion de jambe, talon vers la chaise

Niveau : moyen · Durée : 2 min · Répétitions : 8 à 10 par jambe · Matériel : aucun

Elle travaille l'arrière de la cuisse, les ischio-jambiers, qui équilibrent le devant de la cuisse et soutiennent le genou.



Le pied glisse en arrière sous la chaise ; le genou reste en place.

POSITION DE DÉPART

Dos bien droit, pieds à plat. Tenez les côtés de la chaise si cela vous rassure.

LE MOUVEMENT

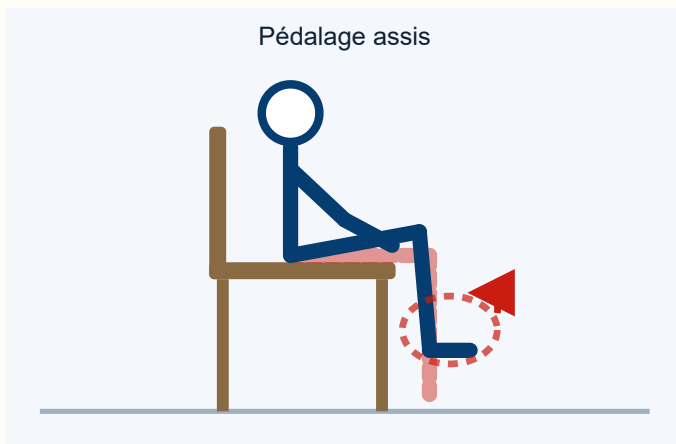
1. Inspirez en vous allongeant.
2. En soufflant, faites glisser le pied droit en arrière, sous la chaise, la pointe du pied restant au sol.
3. Gardez le genou au même endroit : ne le laissez pas partir en arrière.
4. Sentez l'arrière de la cuisse se contracter.
5. Tenez 2 secondes.
6. Revenez en inspirant, puis changez de jambe.

Sécurité : en cas de crampe, arrêtez-vous et dépliez doucement la jambe devant vous. Erreur fréquente : pencher le buste en avant. Version plus facile : glissez moins loin ; plus difficile : tenez 4 secondes.

9. Pédalage assis

Niveau : moyen · Durée : 2 min · Répétitions : 20 tours en douceur · Matériel : aucun

Un mouvement fluide qui chauffe les hanches, les genoux et les chevilles ensemble, comme sur un vélo imaginaire.



Les jambes tournent en alternance, comme si vous pédaliez.

POSITION DE DÉPART

Dos appuyé contre le dossier, mains posées de chaque côté de l'assise.

LE MOUVEMENT

1. Soulevez légèrement les deux pieds du sol, ou un seul à la fois si c'est trop difficile.
2. Faites avancer une jambe puis l'autre en rond, comme sur un vélo.
3. Gardez le dos contre le dossier et le ventre doux.
4. Respirez de façon régulière : vous devez pouvoir parler.
5. Faites 20 tours en douceur, puis 20 tours en sens inverse.
6. Terminez en reposant les deux pieds.

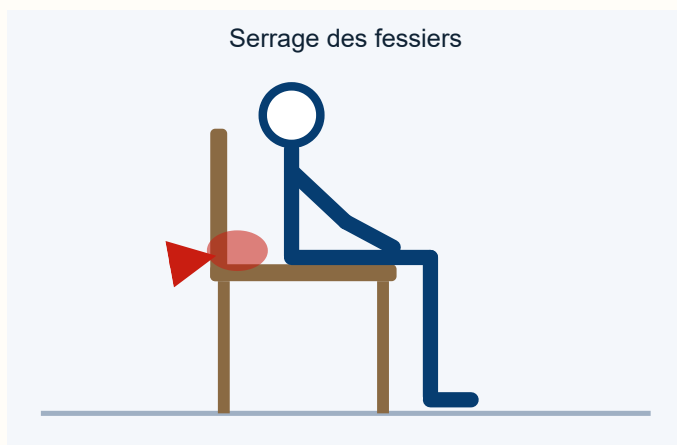
Sécurité : gardez les mains sur la chaise. Erreur fréquente : aller trop vite.

Version plus facile : un pied reste au sol ; plus difficile : pédalez les deux pieds en l'air 30 secondes.

10. Serrage des fessiers

Niveau : facile · Durée : 2 min · Répétitions : 8 de 5 secondes · Matériel : aucun

Un exercice discret, sans mouvement visible, qui active les muscles des fesses, très utiles pour se lever et marcher.



La zone des fessiers se contracte, sans bouger le reste du corps.

POSITION DE DÉPART

Asseyez-vous droit, pieds à plat au sol, mains sur les cuisses.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez par le nez.
2. En soufflant, serrez les fessiers comme pour vous soulever légèrement de la chaise, sans vous lever.
3. Gardez le haut du corps détendu, les épaules basses.
4. Tenez 5 secondes en continuant à respirer.
5. Relâchez complètement.
6. Faites 8 répétitions avec un petit repos entre chaque.

Sécurité : arrêtez en cas de crampe. Erreur fréquente : retenir son souffle.
Version plus facile : 3 secondes ; plus difficile : contractez un côté après l'autre.

Pour terminer

Quand vous avez fini, posez les mains sur les cuisses, fermez les yeux si vous le souhaitez et respirez calmement quelques instants. Secouez doucement les jambes. Levez-vous lentement, en vous appuyant sur la chaise, et marchez un peu dans la pièce. Un verre d'eau, et la séance est terminée.

Les jambes se renforcent progressivement : ne cherchez pas à tout faire le premier jour. Deux ou trois exercices bien faits valent mieux que dix exercices bâclés.

Bras et épaules

Nous portons, soulevons, poussons et attrapons toute la journée : un sac de courses, une casserole, un petit-enfant, un volet à ouvrir. Les bras et les épaules sont donc sollicités sans cesse, et c'est souvent là que l'on sent, au fil des années, une certaine raideur ou un manque de force. Bonne nouvelle : tout se travaille assise, sans effort brutal, avec deux petites bouteilles d'eau.

Dans ce chapitre, vous trouverez **8 exercices** pour les épaules, les bras et le haut du dos. Chaque exercice est décrit pas à pas et accompagné d'un schéma : la figure pleine montre la position de départ, la figure en pointillés montre la position d'arrivée, et la flèche rouge indique le sens du geste.

Avant de commencer

- Installez-vous comme au chapitre 3 : bien au fond de la chaise, dos droit, pieds à plat, épaules détendues.
- Prenez deux bouteilles d'eau de 0,5 L (ou rien du tout si vous débutez : les bras suffisent déjà). Vous pourrez ajouter du poids plus tard, très progressivement.
- Choisissez une charge qui vous permet de **parler normalement** pendant l'exercice. Si vous êtes essoufflée, c'est trop.
- Soufflez pendant l'effort (au moment où l'on soulève), inspirez en revenant. Ne retenez jamais votre respiration.
- Montez les bras jusqu'à la hauteur qui reste confortable. Si l'épaule tire ou pince, arrêtez-vous un peu plus bas : ce n'est pas un concours.

Vue d'ensemble

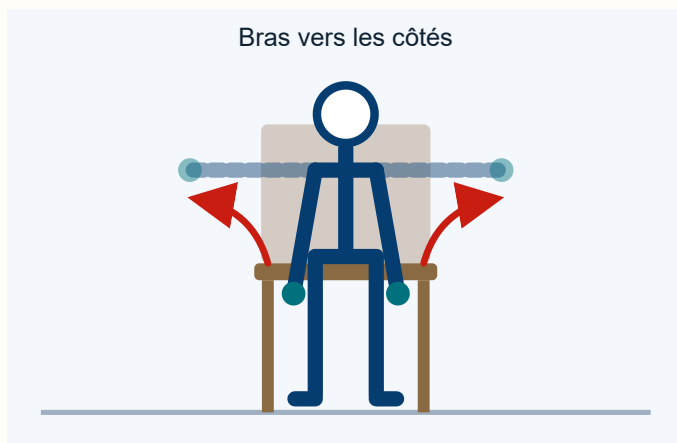
Exercice	Zone principale	Niveau	Matériel
Élévations latérales	Épaules	Facile	Bouteilles (facultatif)
Élévations devant soi	Épaules, avant du bras	Facile	Bouteilles (facultatif)
Flexions de coudes	Devant du bras	Facile	Bouteilles
Poussée au-dessus de la tête	Épaules, arrière du bras	Moyen	Bouteilles (facultatif)
Poussée devant soi	Poitrine, arrière du bras	Facile	Aucun
Le rameur	Haut du dos	Facile	Serviette (facultatif)
Ouverture en cactus	Poitrine, omoplates	Facile	Aucun
Rotations des épaules	Épaules, nuque	Très facile	Aucun

Les 8 exercices

Élévations latérales

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 8 à 10 · Matériel : deux bouteilles d'eau de 0,5 L (facultatif)

Cet exercice travaille la partie qui recouvre le haut de l'épaule. Il aide à lever les bras pour attraper un objet sur une étagère ou se coiffer.



Départ : bras le long du corps. Arrivée (pointillés) : bras à l'horizontale, de chaque côté.

POSITION DE DÉPART

Asseyez-vous au fond de la chaise, dos droit, pieds à plat. Tenez une bouteille dans chaque main, bras détendus le long du corps, paumes tournées vers les cuisses.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez doucement par le nez, regard droit devant vous.
2. En soufflant par la bouche, écarter les bras sur les côtés, coudes à peine pliés, comme pour dessiner de grandes ailes.

3. Arrêtez-vous à la hauteur des épaules : les mains ne dépassent pas cette ligne.
4. Marquez une pause d'une seconde sans bloquer la respiration.
5. En inspirant, redescendez lentement, en comptant jusqu'à trois, sans laisser tomber les bras.
6. Faites 8 à 10 répétitions, puis laissez les bras se reposer quelques instants.

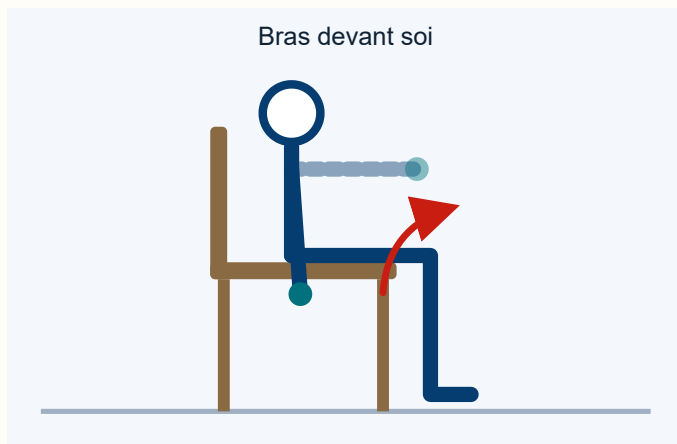
Sécurité : si vous sentez un pincement en haut de l'épaule, montez moins haut.

Erreur fréquente : hausser les épaules vers les oreilles ; gardez-les basses et loin des oreilles. Version plus facile : sans bouteille, ou un bras à la fois.

Élévations devant soi

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 8 à 10 par bras · Matériel : une bouteille d'eau de 0,5 L (facultatif)

Ce geste renforce l'avant de l'épaule et le bras. Il sert à tendre la main vers un objet posé devant soi ou à ouvrir une porte de placard.



Le bras monte droit devant vous jusqu'à la hauteur de l'épaule.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, une bouteille dans la main droite, bras le long du corps, paume vers la cuisse. L'autre main repose sur la cuisse.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez, le regard devant vous.
2. En soufflant, levez le bras droit tendu devant vous, paume vers le sol, jusqu'à la hauteur de l'épaule.
3. Gardez le dos bien droit : ne vous penchez pas en arrière pour monter plus haut.

4. Pause d'une seconde, puis redescendez lentement en inspirant, en trois temps.

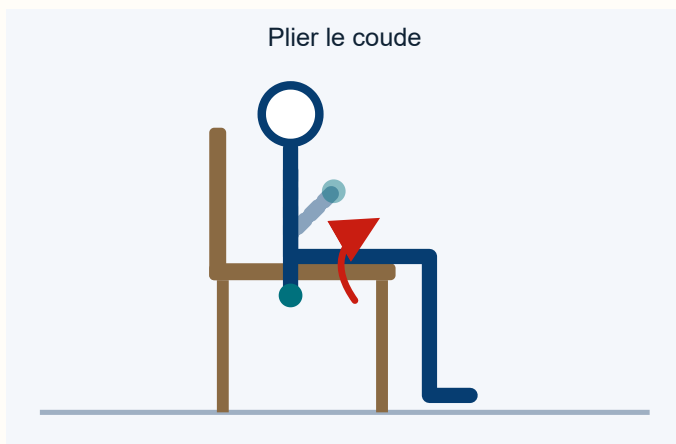
5. Faites 8 à 10 répétitions, puis changez de bras.

Sécurité : si l'épaule est sensible, arrêtez-vous au niveau de la poitrine. Erreur fréquente : creuser le bas du dos pour aider le mouvement. Version plus difficile : tenir le bras levé 3 secondes en haut.

Flexions de coudes

Niveau : facile · Durée : 1 min 30 · Répétitions : 10 à 12 par bras · Matériel : deux bouteilles d'eau de 0,5 L

C'est le geste de porter un sac ou un verre jusqu'à la bouche. Il renforce le devant du bras, très utile pour porter les courses.



Le coude reste collé au corps ; seul l'avant-bras monte vers l'épaule.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, une bouteille dans chaque main, bras tendus le long du corps, paumes tournées vers l'avant, coudes près des côtes.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez, épaules relâchées.
2. En soufflant, pliez un coude et amenez la bouteille vers l'épaule, sans bouger le haut du bras.
3. Pause d'une seconde en haut, poignet bien aligné.
4. Redescendez lentement en inspirant, en comptant jusqu'à trois, jusqu'à presque tendre le bras.

5. Alternez droite et gauche, ou faites les deux bras ensemble si vous êtes à l'aise.

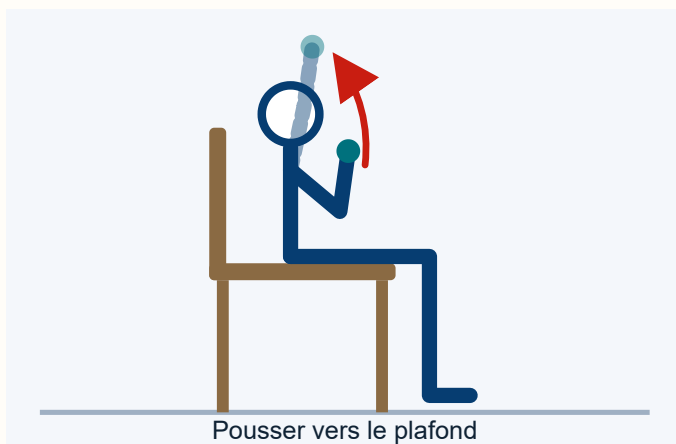
6. Terminez en secouant doucement les mains.

Sécurité : ne verrouillez pas le coude brusquement en bas. Erreur fréquente : balancer le buste d'avant en arrière pour « lancer » la bouteille. Version plus facile : sans poids, ou avec une bouteille vide.

Poussée au-dessus de la tête

Niveau : moyen · Durée : 1 min 30 · Répétitions : 8 à 10 · Matériel : deux bouteilles d'eau de 0,5 L (facultatif)

Ce mouvement renforce les épaules et l'arrière des bras. Il facilite le rangement d'un objet en hauteur ou l'habillage.



Les mains partent à hauteur des épaules et poussent vers le plafond.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, une bouteille dans chaque main, coudes pliés sur les côtés, mains à hauteur des épaules, paumes vers l'avant.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez en vous grandissant sur la chaise.
2. En soufflant, poussez les deux mains vers le plafond, en les rapprochant légèrement l'une de l'autre.
3. Arrêtez-vous quand les bras sont presque tendus, sans bloquer les coudes.
4. Gardez les côtes basses et le ventre légèrement rentré, pour ne pas cambrer.

5. Redescendez lentement en inspirant, en trois temps, jusqu'aux épaules.

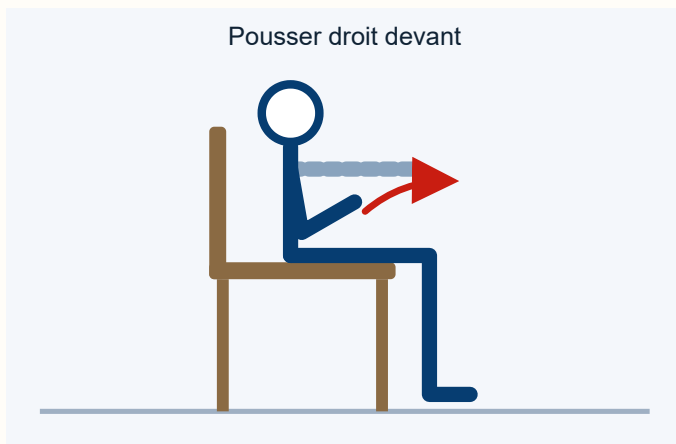
6. Faites 8 à 10 répétitions, avec une pause au milieu si besoin.

Sécurité : si vous avez des vertiges ou une tension fragile, ne levez pas les bras plus haut que le front et respirez calmement. Erreur fréquente : pencher la tête en arrière. Version plus facile : sans poids, ou un bras à la fois.

Poussée devant soi

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 10 à 12 · Matériel : aucun

Comme pour fermer une porte ou repousser un tiroir, ce geste renforce l'arrière du bras et le devant de la poitrine. Aucun matériel n'est nécessaire.



La main part près de la poitrine et pousse droit devant, comme pour fermer une porte.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, coudes pliés, mains devant la poitrine, paumes tournées vers l'avant, doigts vers le haut.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez, le dos bien droit.
2. En soufflant, poussez les mains devant vous, jusqu'à ce que les bras soient presque tendus.
3. Imaginez que vous repoussez doucement un mur : l'effort est régulier, jamais brusque.
4. Pause d'une seconde, bras à hauteur des épaules.

5. Revenez en inspirant, lentement, jusqu'à la poitrine.

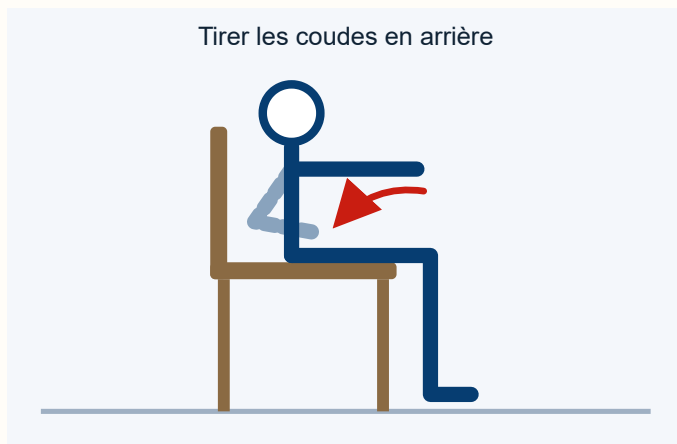
6. Enchaînez 10 à 12 répétitions à un rythme tranquille.

Sécurité : gardez les épaules basses et ne verrouillez pas les coudes. Erreur fréquente : arrondir le dos pour aller plus loin. Version plus difficile : poussez avec une bouteille dans chaque main, ou tenez les bras tendus 3 secondes.

Le rameur

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 10 à 12 · Matériel : serviette roulée (facultatif)

Ce mouvement imite la rame d'un bateau et renforce le haut du dos et les omoplates, qui aident à se tenir droite. Il contrebalance toutes les tâches faites penchée en avant.



Les bras tendus devant reviennent : les coudes passent derrière les côtes.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, bras tendus devant vous à hauteur de poitrine, mains ouvertes ou fermées sur une serviette roulée.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez en grandissant le dos.
2. En soufflant, pliez les coudes et ramenez-les loin en arrière, en rapprochant les omoplates, comme pour glisser un crayon entre elles.
3. Gardez les épaules basses, loin des oreilles.

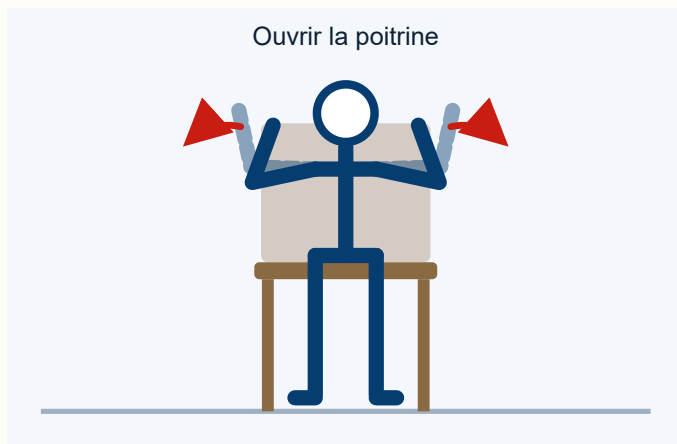
4. Marquez une pause de deux secondes, coudes à hauteur des côtes.
5. Tendez à nouveau les bras en inspirant, lentement.
6. Faites 10 à 12 répétitions, régulières.

Sécurité : n'envoyez pas le buste en arrière pour vous aider. Erreur fréquente : tirer avec les épaules plutôt qu'avec le dos. Version plus facile : réduisez l'amplitude. Version plus difficile : serrez une serviette roulée entre les mains.

Ouverture en cactus

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 8 à 10 · Matériel : aucun

Longtemps penchée vers l'avant (lecture, couture, cuisine), la poitrine se ferme. Cet exercice rouvre les épaules et réveille les muscles entre les omoplates.



Coudes à hauteur des épaules, avant-bras vers le haut : on ouvre en tirant les coudes vers l'arrière.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, coudes pliés à angle droit à hauteur des épaules, avant-bras vers le haut, paumes vers l'avant, comme un cactus.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez, regard droit devant vous.
2. En soufflant, tirez les coudes doucement vers l'arrière, en ouvrant la poitrine.
3. Rapprochez légèrement les omoplates, sans cambrer le bas du dos.
4. Tenez 2 secondes, en respirant calmement.

5. Revenez lentement à la position de départ.

6. Répétez 8 à 10 fois, en gardant le menton légèrement rentré.

Sécurité : arrêtez si vous sentez un pincement dans l'épaule ; réduisez l'amplitude. Erreur fréquente : cambrer le bas du dos et sortir les côtes.

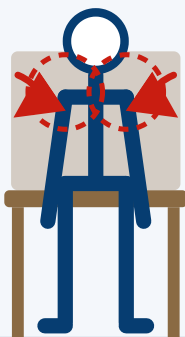
Version plus facile : mains posées sur les épaules au lieu d'être levées.

Rotations des épaules

Niveau : très facile · Durée : 1 min · Répétitions : 6 en arrière, puis 6 en avant · Matériel : aucun

C'est l'exercice le plus doux du chapitre : il détend la nuque et les épaules, prépare les autres mouvements et se fait aussi bien en début de séance qu'en fin de journée.

Dessiner un cercle



Chaque épaule dessine un grand cercle lent, vers l'arrière puis vers l'avant.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, bras relâchés le long du corps ou mains posées sur les cuisses, mâchoire détendue.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez en montant doucement les deux épaules vers les oreilles.
2. Reculez-les en arrière, comme pour rapprocher les omoplates.
3. Soufflez en les redescendant, pour terminer le cercle vers le bas.
4. Faites 6 cercles lents vers l'arrière.

5. Changez de sens : 6 cercles vers l'avant, tout aussi lents.

6. Terminez en laissant les épaules retomber complètement, bras lourds.

Sécurité : exercice à faire sans forcer ; s'il y a un craquement douloureux, réduisez le cercle. Erreur fréquente : aller trop vite. Version plus difficile : une épaule à la fois, bras tendus sur les côtés.

À retenir

- Mieux vaut peu de répétitions bien faites que beaucoup de répétitions bâclées.
- Deux à trois séances par semaine suffisent pour commencer ; les chapitres 9 et 10 vous disent comment les organiser.
- Une légère fatigue des bras le lendemain est normale ; une douleur vive qui persiste ne l'est pas (voir le chapitre 11).

Tronc et dos

Le tronc, c'est le centre du corps : le ventre, les côtes, le bas et le haut du dos. Quand il est tonique, tout devient plus aisé : se tenir droite, se pencher pour attraper quelque chose, se retourner en voiture, rester assise longtemps sans fatigue. Les exercices de ce chapitre sont lents et doux ; ils se font assise, le dos à quelques centimètres du dossier ou légèrement appuyé selon les cas.

Vous y trouverez **8 exercices** : du simple « grandissement » du dos aux inclinaisons et rotations en douceur. Aucun ne demande de matériel.

Les règles du tronc

- **Allez lentement.** Dans le dos, on ne force jamais, on ne donne pas d'à-coups, on ne cherche pas à « aller plus loin » qu'hier.
- **Respirez.** Soufflez pendant le plus gros effort, inspirez pour revenir. Si vous ne pouvez plus parler, ralentissez.
- **Les deux fesses restent bien posées** sur l'assise, sauf indication contraire.
- Évitez les mouvements qui tirent dans le bas du dos ou envoient une douleur dans la jambe. Dans ce cas, arrêtez et reportez-vous au chapitre 11.
- Si vous avez des problèmes de dos connus, ou une ostéoporose, demandez conseil à votre médecin traitant ou à un kinésithérapeute avant d'inclure les inclinaisons et les rotations.

Vue d'ensemble

Exercice	Zone principale	Niveau
Grandissez-vous	Dos, posture	Très facile
Le ventre en douceur	Ventre profond	Facile
Inclinaison sur le côté	Côtés du tronc	Facile
Rotation douce du buste	Taille, dos	Facile
Le dos du chat	Colonne, mobilité	Facile
La marche assise	Ventre, hanches	Facile
Serrage des omoplates	Haut du dos	Facile
Le petit salut	Dos, arrière des cuisses	Moyen

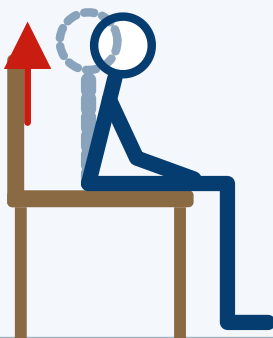
Les 8 exercices

Grandissez-vous

Niveau : très facile · Durée : 1 min · Répétitions : 8 respirations · Matériel : aucun

La base de tous les exercices du tronc : apprendre à s'asseoir en se grandissant. Une posture plus droite aide à mieux respirer et soulage souvent la nuque.

Du dos rond au dos long



Du dos voûté (plein) au dos long et droit (pointillés).

POSITION DE DÉPART

Asseyez-vous sur le devant de l'assise, pieds à plat, mains sur les cuisses. Laissez-vous volontairement un peu affaissée, comme devant la télévision.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez par le nez et imaginez qu'un fil tire doucement le sommet de votre crâne vers le plafond.
2. Laissez la colonne s'allonger : le ventre se tend légèrement, la poitrine s'ouvre, les épaules restent basses.

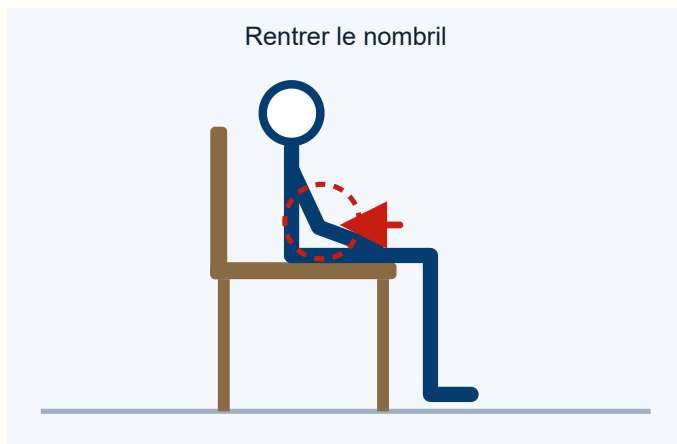
3. Gardez le menton parallèle au sol, comme si vous portiez un livre sur la tête.
4. Soufflez lentement en conservant cette longueur pendant 4 à 5 secondes.
5. Relâchez à moitié et recommencez : 8 respirations.
6. Prenez l'habitude de refaire ce geste plusieurs fois par jour, par exemple à chaque pause-café.

Sécurité : ne cambrez pas le bas du dos ; il s'agit de s'allonger, pas de se bomber. Erreur fréquente : lever le menton. Version plus facile : dos appuyé au dossier. Version plus difficile : tenir la position 20 secondes en respirant calmement.

Le ventre en douceur

Niveau : facile · Durée : 1 min 30 · Répétitions : 8 à 10 · Matériel : aucun

Les muscles profonds du ventre soutiennent le dos comme une ceinture naturelle. Cet exercice discret les réveille sans fatigue.



Le cercle rouge marque le ventre : on le rentre doucement, comme pour fermer un pantalon un peu juste.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, dos à quelques centimètres du dossier, pieds à plat, une main sur le ventre pour sentir le mouvement.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez par le nez : le ventre se gonfle doucement sous votre main.
2. En soufflant lentement par la bouche, rentrez le nombril vers la colonne, sans creuser ni arrondir le dos.
3. Gardez le ventre rentré 3 à 5 secondes, en continuant de respirer par petites inspirations.
4. Relâchez complètement le ventre.

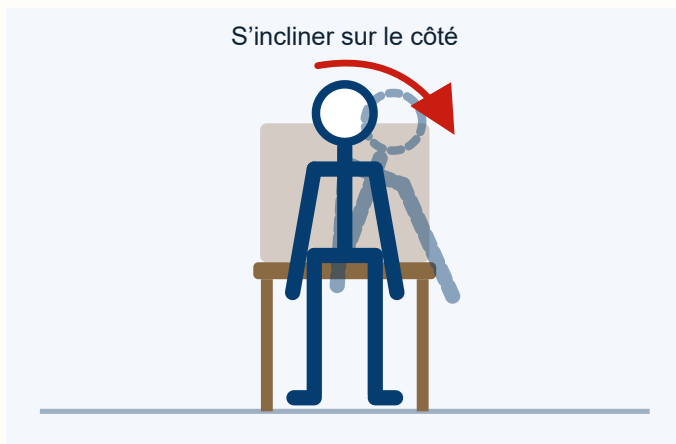
5. Recommencez 8 à 10 fois, sans jamais bloquer le souffle.
6. Pour vérifier, essayez de parler : si vous le pouvez, vous respirez bien.

Sécurité : si vous avez eu une opération du ventre, demandez avant à votre médecin quel effort convient. Erreur fréquente : retenir son souffle. Version plus difficile : maintenez 10 secondes, en respirant doucement.

Inclinaison sur le côté

Niveau : facile · Durée : 1 min 30 · Répétitions : 6 de chaque côté · Matériel : aucun

Ce mouvement assouplit les côtés du tronc et la taille. Il facilite par exemple le geste d'attraper un objet posé sur le côté.



Le buste s'incline de côté, comme un arbre qui plie, sans se pencher en avant.

POSITION DE DÉPART

Assise bien droite au milieu de la chaise, bras le long du corps, mains près des cuisses, regard droit devant.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez en vous grandissant.
2. En soufflant, inclinez doucement le buste vers la droite, en laissant glisser la main droite le long de la cuisse ou de la chaise.
3. Ne descendez pas trop : l'autre fesse doit rester posée sur l'assise.
4. Marquez une pause de 2 secondes sans cesser de respirer.
5. Revenez en inspirant, en redressant d'abord le haut du dos.

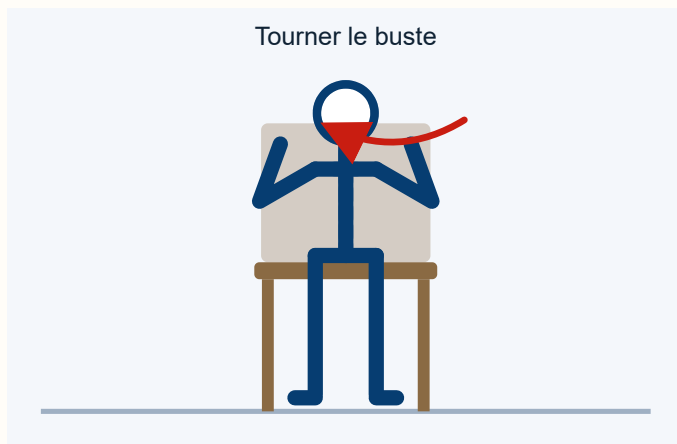
6. Répétez 6 fois de ce côté, puis 6 fois de l'autre.

Sécurité : ne tournez pas le buste en même temps, restez de face. Erreur fréquente : se pencher vers l'avant. Version plus facile : inclinaison très légère, une main sur la cuisse. Version plus difficile : un bras levé au-dessus de la tête du côté opposé.

Rotation douce du buste

Niveau : facile · Durée : 1 min 30 · Répétitions : 6 de chaque côté · Matériel : aucun

Tourner le buste est utile pour regarder derrière soi en voiture, attraper un objet à côté ou se retourner dans une pièce. Le mouvement reste petit et contrôlé.



Seul le haut du corps pivote ; les hanches et les genoux restent de face.

POSITION DE DÉPART

Assise droite au bord de la chaise, pieds à plat, mains posées sur les épaules, coudes sur les côtés.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez en vous grandissant.
2. En soufflant, tournez lentement le haut du corps vers la droite, en suivant votre épaule du regard.
3. Gardez les genoux et les hanches tournés vers l'avant.
4. Arrêtez-vous dès que vous sentez une légère tension, sans forcer.
5. Revenez au centre en inspirant, puis tournez vers la gauche.

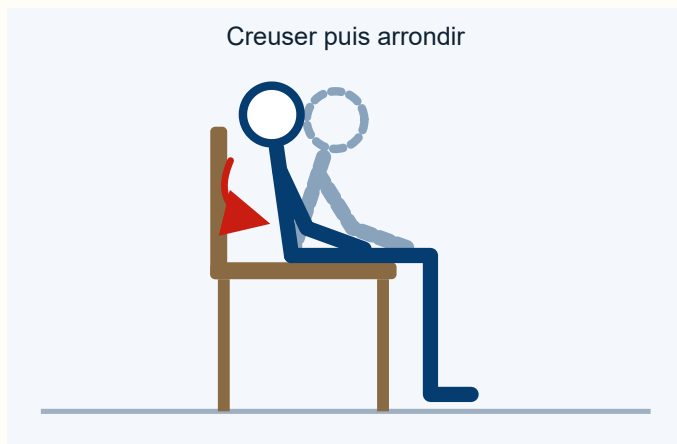
6. Faites 6 rotations de chaque côté, à un rythme calme.

Sécurité : pas de rotation brusque ni de torsion de la nuque en arrière. Erreur fréquente : entraîner les genoux avec le buste. Version plus facile : bras croisés sur la poitrine et rotation plus petite. Version plus difficile : tenir la rotation 5 secondes.

Le dos du chat

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 8 à 10 · Matériel : aucun

Comme un chat qui s'étire, ce mouvement mobilise toute la colonne vertébrale doucement. Il aide à dérouiller le dos après un long moment assis.



On alterne un dos légèrement creusé (plein) et un dos arrondi (pointillés).

POSITION DE DÉPART

Assise sur le devant de l'assise, pieds à plat, mains posées sur les genoux, dos long.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez en roulant doucement le bassin vers l'avant : la poitrine s'ouvre et le dos se creuse légèrement.
2. En soufflant, arrondissez le dos et rentrez le menton, comme pour regarder votre nombril.
3. Poussez légèrement les mains sur les genoux pour sentir le haut du dos s'étirer.

4. Gardez ces deux positions chacune 2 à 3 secondes.
5. Alternez lentement 8 à 10 fois, comme une vague qui parcourt le dos.
6. Terminez en vous grandissant, dos long, épaules relâchées.

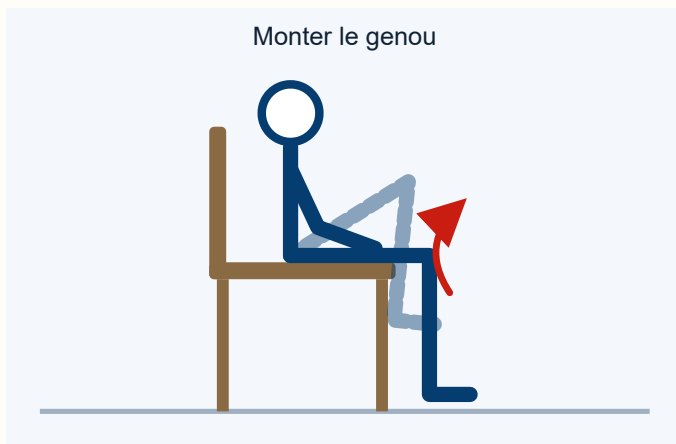
Sécurité : restez dans de petites amplitudes, surtout si le dos est sensible.

Erreur fréquente : aller trop vite et saccader. Version plus facile : ne bougez que le haut du dos. Version plus difficile : maintenez chaque position 5 secondes.

La marche assise

Niveau : facile · Durée : 1 min 30 · Répétitions : 20 pas (10 par jambe) · Matériel : aucun

Cette « marche sur place » sollicite le ventre et les hanches tout en gardant le dos droit. Il prépare aussi la marche et la montée d'une marche d'escalier.



Le genou monte, le buste ne bouge pas : c'est le ventre qui travaille.

POSITION DE DÉPART

Assise droite sur le bord de la chaise, mains posées sur les côtés de l'assise, pieds à plat.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez en vous grandissant.
2. En soufflant, montez le genou droit, la jambe pliée, sans pencher le buste vers l'arrière.
3. Reposez le pied doucement au sol.
4. Montez maintenant le genou gauche : vous marchez assise, calmement.

5. Gardez les épaules basses et le regard devant.

6. Faites 20 pas au total, en gardant un rythme où vous pouvez parler.

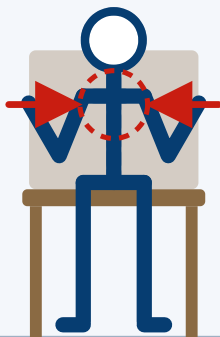
Sécurité : si la hanche tire, montez le genou moins haut. Erreur fréquente : se pencher en arrière. Version plus facile : poser le talon, genou à peine soulevé. Version plus difficile : maintenir le genou en l'air 2 secondes.

Serrage des omoplates

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 10 · Matériel : aucun

Les muscles entre les omoplates sont ceux qui nous tiennent droite. Les renforcer aide à lutter contre la tendance à s'arrondir vers l'avant.

Rapprocher les omoplates



Les omoplates se rapprochent l'une de l'autre, comme pour pincer une bille entre elles.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, bras pliés devant vous, mains près des épaules, coudes légèrement écartés du corps.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez en vous grandissant.
2. En soufflant, ramenez doucement les coudes un peu en arrière et rapprochez les omoplates, comme pour pincer un crayon entre elles.
3. Gardez les épaules basses et le cou long.
4. Tenez 3 secondes en respirant.

5. Relâchez lentement, les bras repartent vers l'avant.

6. Répétez 10 fois en gardant le mouvement petit et précis.

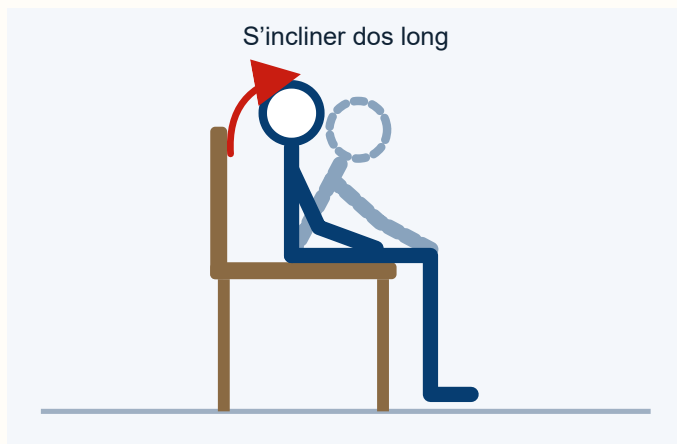
Sécurité : n'exagérez pas l'amplitude ; ce n'est pas le moment de cambrer.

Erreur fréquente : monter les épaules vers les oreilles. Version plus facile : mains sur les cuisses et simple rapprochement des omoplates. Version plus difficile : tenir 6 secondes.

Le petit salut

Niveau : moyen · Durée : 1 min 30 · Répétitions : 6 à 8 · Matériel : aucun

Savoir se pencher en avant sans arrondir le dos sert pour ramasser un objet, nouer un lacet ou se lever d'une chaise. On s'exerce ici sans effort.



On se penche depuis les hanches, dos long, jusqu'à environ un quart de tour.

POSITION DE DÉPART

Assise sur le devant de l'assise, pieds écartés à la largeur du bassin, mains posées sur le haut des cuisses, dos long.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez et grandissez-vous.
2. En soufflant, penchez le buste en avant en pivotant depuis les hanches, en gardant le dos long.
3. Laissez glisser les mains vers les genoux sans vous écraser sur les cuisses.

4. Arrêtez-vous quand vous sentez la limite : jamais plus bas que le niveau où vous restez à l'aise.
5. En inspirant, repoussez avec les mains sur les cuisses et revenez en position droite.
6. Faites 6 à 8 répétitions lentes. Relevez-vous toujours sans à-coup.

Sécurité : si vous avez de la tension ou des vertiges, ne descendez pas la tête plus bas que le cœur et relevez-vous doucement. Erreur fréquente : arrondir le dos pour descendre. Version plus facile : inclinaison très légère.

À retenir

- Pour le tronc, la **qualité du mouvement** compte plus que le nombre de répétitions.
- Une séance courte, tous les jours, vaut mieux qu'une séance longue de temps en temps.
- Si un mouvement vous gêne, faites-le plus petit ou passez au suivant : il y a toujours une alternative.

Équilibre assis

L'équilibre ne se perd pas d'un coup : il s'use quand on ne le sollicite plus. Il repose sur le trio **yeux, oreilles internes et muscles**, et il se travaille très bien assise, en toute sécurité, avec de petits déséquilibres volontaires et contrôlés. Ces exercices contribuent à gagner en assurance dans les gestes de tous les jours ; ils ne remplacent pas, pour autant, l'avis d'un professionnel si vous avez déjà chuté ou si vous avez des vertiges fréquents.

Ce chapitre propose **6 exercices** faciles à mettre en place. Chacun commence très doucement : l'objectif est de sentir le corps réagir, pas de se mettre en difficulté.

Le cadre de sécurité

- Chaise **stable, sans roulettes**, adossée à un mur ou à un meuble lourd, sur un sol non glissant.
- Gardez toujours les **deux pieds au sol** sauf indication contraire, et une main libre pour vous rattraper à l'assise.
- Ayez à portée de main un second appui (table solide, plan de travail) et, si possible, quelqu'un dans la maison la première fois.
- Arrêtez-vous dès que vous avez un vertige, une sensation de tête qui tourne ou de malaise. Reposez-vous, buvez un peu d'eau et, si cela se répète, parlez-en à votre médecin traitant.
- Exercez-vous à un moment où vous êtes en forme : jamais juste après un repas copieux ni en cas de fatigue importante.

Vue d'ensemble

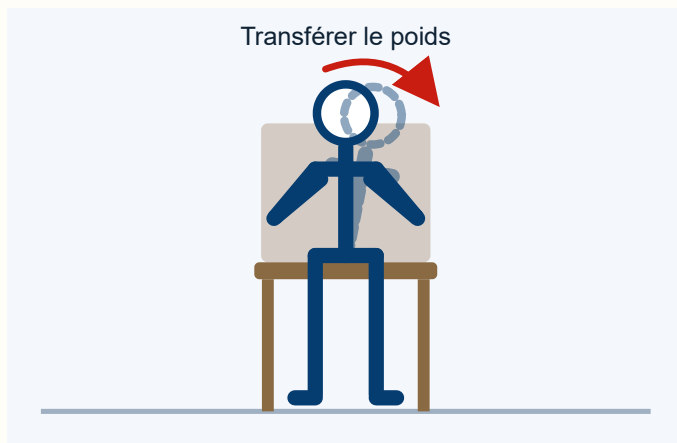
Exercice	Ce que l'on travaille	Niveau
Le balancier de côté	Petit déséquilibre latéral	Facile
Le balancier avant-arrière	Contrôle du buste	Facile
Jambe tendue en équilibre	Cuisse, ventre, stabilité	Moyen
Atteindre devant soi	Équilibre en mouvement	Facile
La marche aux bras opposés	Coordination	Moyen
Bras en croix, regard au loin	Yeux, nuque, stabilité	Moyen

Les 6 exercices

Le balancier de côté

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 8 de chaque côté · Matériel : aucun

Apprendre à sentir où se trouve son poids est la première étape de l'équilibre. Ici, on déplace très peu le buste, mais on le fait en conscience.



Le poids passe d'une fesse à l'autre, sans que les pieds ne bougent.

POSITION DE DÉPART

Assise droite au milieu de la chaise, pieds à plat écartés comme les hanches, bras croisés sur la poitrine, regard droit devant.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez en vous grandissant.
2. En soufflant, déplacez doucement votre poids vers la fesse droite, comme si vous vouliez décoller un tout petit peu la fesse gauche.

3. Restez là 2 secondes, en sentant les muscles du côté du tronc se mettre au travail.
4. Revenez au centre, puis passez à gauche.
5. Alternez 8 fois de chaque côté, à un rythme régulier.
6. Terminez au centre, en vous laissant bien asseoir.

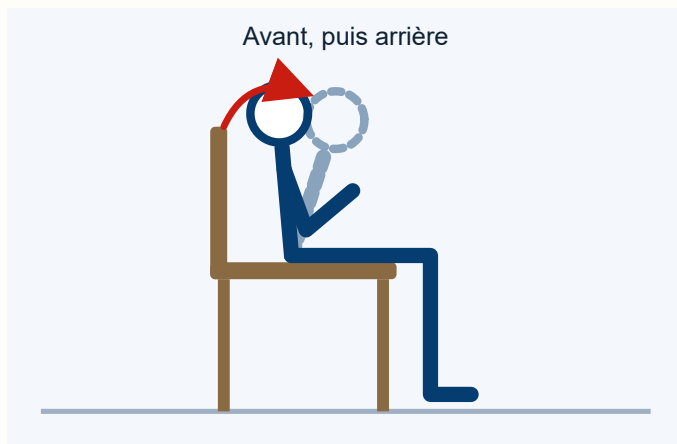
Sécurité : les deux pieds restent au sol et vous gardez les fesses sur l'assise.

Erreur fréquente : se pencher au lieu de déplacer le poids. Version plus facile : mains sur les cuisses. Version plus difficile : bras tendus devant soi.

Le balancier avant-arrière

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 8 à 10 · Matériel : aucun

En se penchant puis en se redressant, on sollicite les muscles du dos et du ventre à tour de rôle. Ce sont eux qui nous rattrapent quand on perd un peu l'équilibre.



Le buste oscille d'un petit angle : jamais plus qu'un quart de tour vers l'avant.

POSITION DE DÉPART

Assise sur le devant de la chaise, pieds à plat, bras croisés sur la poitrine, dos long.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez et grandissez-vous.
2. En soufflant, penchez le buste en avant, dos long, de quelques centimètres seulement.
3. Marquez 1 seconde d'arrêt, les pieds bien ancrés.
4. Revenez en inspirant, jusqu'à la verticale, voire un tout petit peu en arrière sans toucher le dossier.

5. Gardez la nuque dans le prolongement du dos.

6. Répétez 8 à 10 fois, lentement, sans à-coup.

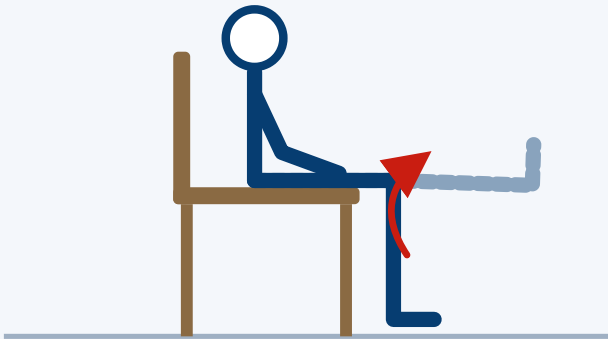
Sécurité : si le dos ou les hanches sont sensibles, réduisez l'amplitude. Erreur fréquente : arrondir le dos en avant. Version plus facile : mains posées sur les cuisses. Version plus difficile : tenir la position inclinée 5 secondes.

Jambe tendue en équilibre

Niveau : moyen · Durée : 1 min 30 · Répétitions : 5 par jambe · Matériel : aucun

Tendre une jambe oblige le corps à se stabiliser autour de l'autre côté du bassin. C'est un petit défi d'équilibre, sans risque de chute.

Tendre la jambe et tenir



La jambe se tend, le pied se tourne vers le plafond ; on tient en gardant le dos droit.

POSITION DE DÉPART

Assise droite sur le devant de l'assise, mains sur les côtés de l'assise, pieds à plat.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez en vous grandissant.
2. En soufflant, tendez la jambe droite devant vous, pied vers le plafond, sans verrouiller le genou.
3. Tenez 5 secondes, ventre légèrement rentré, dos droit.
4. Gardez les mains posées sur l'assise pour vous rassurer.
5. Reposez le pied doucement au sol.
6. Faites 5 répétitions, puis changez de jambe.

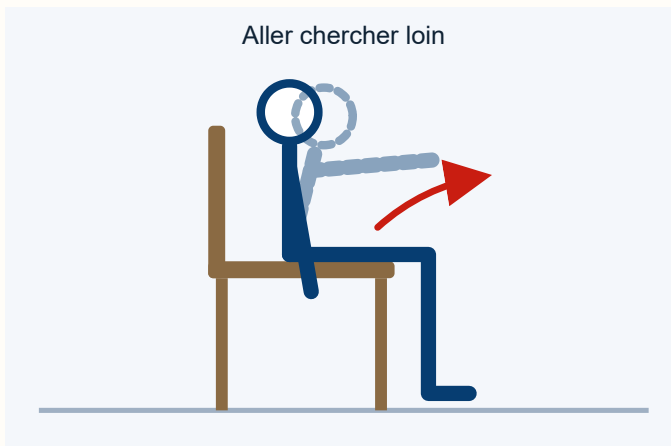
Sécurité : si la jambe tremble ou que vous perdez l'équilibre, reposez le pied : l'exercice est réussi à votre rythme. Erreur fréquente : s'affaisser en arrière.

Version plus facile : tenir 2 secondes, jambe à demi tendue. Version plus difficile : sans les mains sur l'assise.

Atteindre devant soi

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 6 par bras · Matériel : un objet léger posé à distance

On attrape rarement un objet exactement à portée de main. Cet exercice entraîne le corps à se déplacer un peu hors de son axe, puis à revenir.



Le bras part loin devant, le buste suit un peu, les fesses ne quittent pas l'assise.

POSITION DE DÉPART

Assise droite sur l'avant de la chaise, pieds à plat. Posez un objet léger (une télécommande, un verre vide en plastique) sur une table devant vous, à une longueur de bras.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez et grandissez-vous.
2. En soufflant, tendez le bras droit vers l'objet en vous penchant légèrement, dos long.
3. Touchez l'objet du bout des doigts, sans le déplacer ni vous lever.

4. Revenez en inspirant et redressez-vous complètement.
5. Faites 6 allers-retours avec la main droite, puis 6 avec la gauche.
6. Éloignez l'objet de quelques centimètres seulement quand vous vous sentez à l'aise.

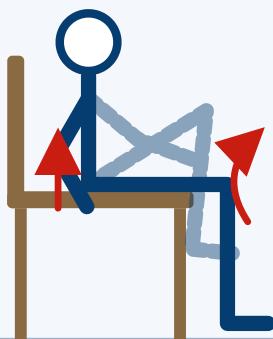
Sécurité : ne décollez jamais les fesses et gardez les pieds au sol. Erreur fréquente : s'avancer jusqu'au bord de la chaise. Version plus facile : objet plus près. Version plus difficile : objet plus loin, ou sur le côté.

La marche aux bras opposés

Niveau : moyen · Durée : 1 min 30 · Répétitions : 20 pas · Matériel : aucun

Comme en marchant, le bras et la jambe de côtés opposés se coordonnent. Ce geste travaille l'équilibre dynamique et la coordination, en restant parfaitement assise.

Genou et bras croisés



Quand le genou droit monte, le bras gauche avance ; puis l'inverse.

POSITION DE DÉPART

Assise droite sur le bord de la chaise, pieds à plat, bras pliés devant vous comme pour marcher d'un bon pas.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez en vous grandissant.
2. En soufflant, montez le genou droit tout en avançant le bras gauche.
3. Reposez le pied en reculant le bras gauche.
4. Passez de l'autre côté : genou gauche, bras droit.
5. Gardez le dos droit et les épaules basses ; balancez les bras sans les faire tourner.

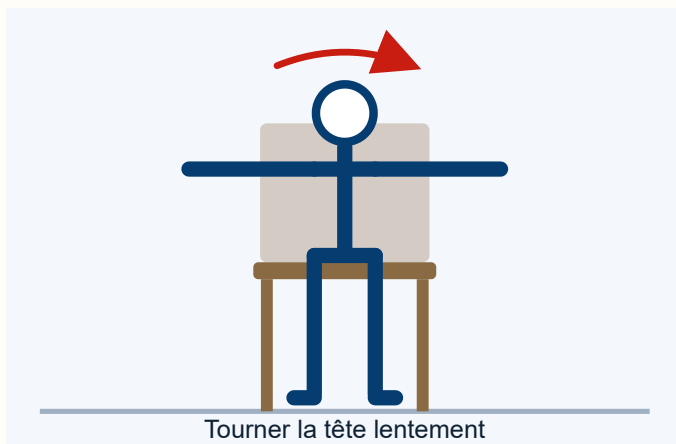
6. Faites 20 pas (10 par côté) sans vous précipiter.

Sécurité : gardez le rythme lent au départ ; accélérez seulement si vous pouvez encore parler. Erreur fréquente : se pencher sur le côté à chaque pas. Version plus facile : seulement les jambes. Version plus difficile : maintenir le genou en l'air 2 secondes.

Bras en croix, regard au loin

Niveau : moyen · Durée : 1 min · Répétitions : 5 allers-retours · Matériel : aucun

Les yeux et l'oreille interne guident l'équilibre. Tourner la tête pendant que le corps reste stable les entraîne en douceur.



Les bras restent à l'horizontale, la tête tourne lentement d'un côté à l'autre.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, chaise adossée au mur, bras tendus sur les côtés à hauteur des épaules, paumes vers le bas. Choisissez un point fixe devant vous.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez en vous grandissant, regard sur le point fixe.
2. En soufflant, tournez la tête vers la droite, lentement, en suivant du regard un point imaginaire.
3. Revenez au centre et marquez 1 seconde d'arrêt.
4. Tournez la tête vers la gauche, tout aussi lentement.
5. Gardez les épaules basses et les bras stables.

6. Faites 5 allers-retours, puis laissez les bras se reposer.

Sécurité : si vous avez un vertige ou le sentiment que la pièce tourne, arrêtez, posez les mains sur les cuisses et respirez. Erreur fréquente : renverser la tête en arrière. Version plus facile : mains sur les cuisses. Version plus difficile : tenir un point fixe devant soi en tournant seulement les yeux.

À retenir

- Faites ces exercices **2 à 3 fois par semaine** au début, à un moment où vous avez de l'énergie.
- Le but n'est pas de trembler, mais de sentir progressivement que le corps se stabilise.
- Ces exercices contribuent à la confiance dans les gestes de tous les jours ; ils ne dispensent jamais d'un avis médical si vous avez chuté ou si vous êtes inquiète.

Gestes du quotidien

Ce chapitre fait le lien entre les exercices et la vraie vie. Se lever d'une chaise, ramasser un objet tombé, porter un sac, monter une marche, attraper un bol en haut du placard, enfiler une chaussette : ce sont ces gestes que l'on veut garder aisés le plus longtemps possible. Les muscles des chapitres précédents y servent directement.

Voici **6 gestes**, chacun travaillé d'abord en **version assise ou préparatoire**. Vous répétez le geste en sécurité, puis vous l'utilisez au quotidien avec plus d'assurance. Aucun de ces exercices n'exige de rester debout sans appui.

Règles de sécurité spécifiques

- Pour tout ce qui concerne le fait de se lever : chaise stable, adossée à un mur, sol non glissant, chaussures fermées ou pieds nus sur un sol sec. Gardez une table solide à portée de main.
- Levez-vous **lentement** et attendez 3 secondes debout avant de marcher : si la tête tourne, rasseyez-vous aussitôt.
- Si vous avez une prothèse de hanche ou de genou, une opération récente ou des vertiges, demandez à votre médecin traitant ou à votre kinésithérapeute quels gestes vous sont permis.
- Ne portez jamais de charge lourde. Les bouteilles de 0,5 L servent d'exercice : au quotidien, répartissez les charges et faites plusieurs voyages.

Vue d'ensemble

Geste du quotidien	Exercice proposé	Niveau
Se lever d'une chaise	Se lever et s'asseoir	Moyen
Ramasser un objet	Ramasser côté chaise	Moyen
Porter des courses	Le porteur de sacs	Facile
Monter une marche	Le pied sur la marche	Facile
Atteindre une étagère	Le placard du haut	Facile
Enfiler une chaussette	Ramener le pied vers soi	Facile

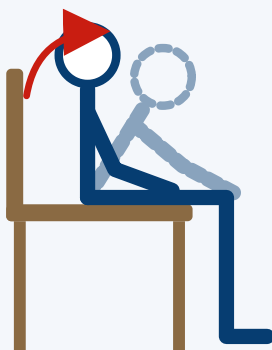
Les 6 exercices

Se lever et s'asseoir

Niveau : moyen · Durée : 2 min · Répétitions : 5 à 8 · Matériel : aucun

C'est le geste le plus utile de toute la journée : le répéter régulièrement renforce les cuisses et les fessiers. On le travaille ici avec appui et toujours dans la lenteur.

Le nez au-dessus des pieds



Première étape du lever : on penche le buste en avant, nez au-dessus des orteils.

POSITION DE DÉPART

Chaise adossée au mur, pieds à plat sous les genoux, légèrement reculés. Posez une table solide devant vous si vous avez besoin d'un appui.

LE MOUVEMENT

1. Avancez-vous sur le bord de l'assise, pieds écartés comme les hanches.

2. Inspirez, penchez le buste en avant, dos long, le nez au-dessus des pieds.
3. En soufflant, poussez dans les pieds et redressez-vous, mains sur les cuisses ou sur l'appui.
4. Une fois debout, attendez 3 secondes, genoux légèrement souples.
5. Reculez jusqu'à sentir la chaise derrière les jambes, puis asseyez-vous lentement, en comptant jusqu'à quatre, fesses en arrière.
6. Faites 5 à 8 répétitions, avec une pause entre chaque.

Sécurité : n'essayez ce geste qu'avec un appui solide à portée de main et, au début, avec quelqu'un à proximité. Erreur fréquente : se laisser tomber sur la chaise. Version plus facile : un coussin ferme sur l'assise, qui la rehausse. Version plus difficile : mains croisées sur la poitrine.

Ramasser un objet, côté chaise

Niveau : moyen · Durée : 1 min 30 · Répétitions : 5 par côté · Matériel : un objet léger au sol (chaussette roulée, rouleau de papier)

Ramasser un objet tombé est un geste fréquent et parfois redouté. Assise, on peut s'exercer sans risque à se pencher correctement, en ménageant son dos.



Depuis les hanches, dos long, le bras descend vers l'objet posé près du pied.

POSITION DE DÉPART

Assise sur le devant de la chaise, pieds écartés, un objet léger posé au sol près du pied droit. Une main sur la cuisse pour vous aider.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez et grandissez-vous.
2. En soufflant, penchez le buste en pivotant depuis les hanches, dos long, la main gauche sur la cuisse gauche.
3. Descendez le bras droit vers l'objet, en fléchissant légèrement les genoux si besoin.
4. Saisissez l'objet du bout des doigts.

5. En inspirant, repoussez avec la main sur la cuisse et redressez-vous lentement.

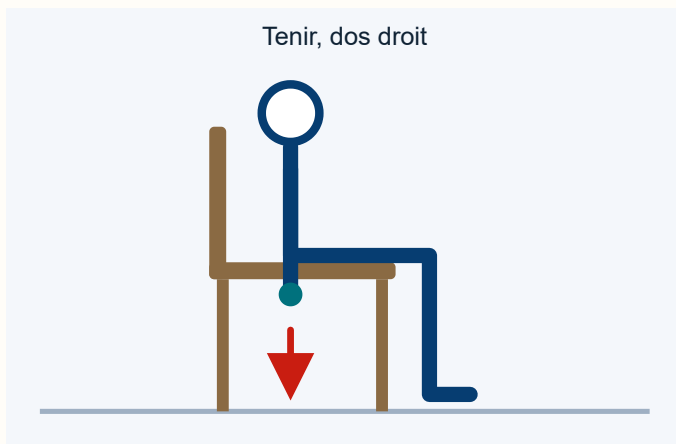
6. Faites 5 répétitions de ce côté, puis 5 de l'autre.

Sécurité : redressez-vous toujours lentement ; si la tête tourne, restez un instant penchée puis relevez-vous par étapes. Erreur fréquente : arrondir le dos ou lancer le bras. Version plus facile : objet posé sur un tabouret. Version plus difficile : sans la main de soutien.

Le porteur de sacs

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 3 fois 20 secondes · Matériel : deux bouteilles d'eau de 0,5 L

Porter, c'est surtout tenir : les mains, les avant-bras et le haut du dos travaillent sans bouger. On s'y exerce ici avec deux petites bouteilles.



On porte les charges bras tendus le long du corps, épaules basses et dos droit.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, une bouteille dans chaque main, bras tendus le long du corps, paumes face aux cuisses, épaules basses.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez en vous grandissant.
2. Serrez bien les bouteilles dans vos mains, sans les lâcher.
3. Tenez 20 secondes en respirant normalement, dos droit, menton légèrement rentré.
4. Reposez les bouteilles sur vos cuisses et secouez doucement les mains.

5. Faites 3 séries, avec 20 secondes de repos entre chaque.

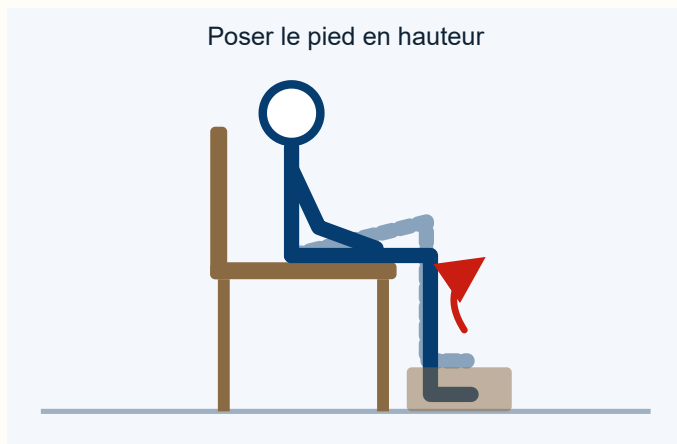
6. Au quotidien, pensez à répartir les courses entre les deux bras.

Sécurité : si les poignets ou les épaules tirent, utilisez des bouteilles vides ou une seule. Erreur fréquente : monter les épaules ou se pencher de côté. Version plus difficile : marcher sur place, assise, en tenant les bouteilles (marche assise du chapitre 6).

Le pied sur la marche

Niveau : facile · Durée : 1 min 30 · Répétitions : 8 par jambe · Matériel : un livre épais ou une petite marche stable (facultatif)

Avant de monter un escalier ou un trottoir, on peut préparer les muscles de la cuisse et de la hanche en posant simplement le pied sur une petite hauteur.



Le pied monte sur la marche, puis redescend ; on reste assise.

POSITION DE DÉPART

Assise droite sur le bord de la chaise, pieds à plat, une petite marche stable (ou un gros livre) posée devant, à la longueur du pied.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez en vous grandissant.
2. En soufflant, montez le pied droit et posez-le à plat sur la marche.
3. Appuyez doucement sur ce pied 1 seconde, ventre légèrement rentré.

4. Redescendez le pied au sol, sans le laisser tomber.
5. Alternez ou enchaînez 8 répétitions avec la même jambe, puis changez.
6. Gardez le dos droit et les mains sur les côtés de l'assise.

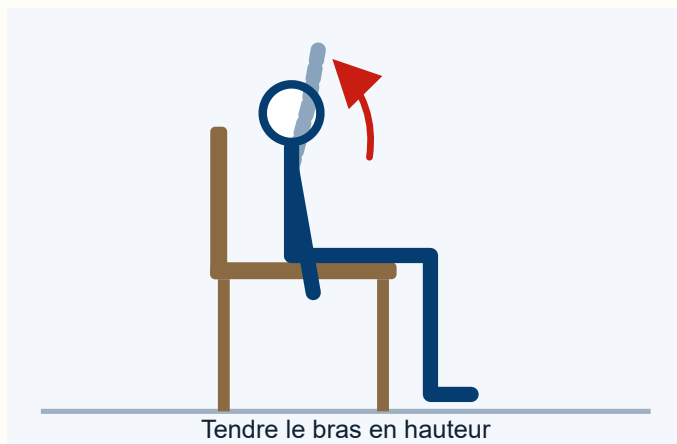
Sécurité : la marche ne doit pas glisser ; posez-la sur un tapis antidérapant ou contre un mur. Erreur fréquente : se pencher en arrière pour lever la jambe.

Version plus facile : sans marche, simplement lever le pied. Version plus difficile : maintenir le pied en l'air 3 secondes avant de le poser.

Le placard du haut

Niveau : facile · Durée : 1 min · Répétitions : 8 · Matériel : aucun

Ranger un bol, retirer une couverture sur une étagère : les bras en l'air mobilisent l'épaule et le haut du dos. On s'exerce ici à les lever sans cambrer.



Le bras monte comme pour attraper un bol dans un placard, le regard reste droit devant.

POSITION DE DÉPART

Assise droite, au bord de la chaise, pieds à plat, bras le long du corps, paumes tournées vers les cuisses.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez en vous grandissant, le regard droit devant vous.
2. En soufflant, levez le bras droit tendu vers le plafond, jusqu'où c'est confortable.
3. Gardez le ventre légèrement rentré pour ne pas creuser le dos.
4. Tenez 2 secondes, en respirant, sans lever les épaules.
5. Redescendez lentement en comptant jusqu'à trois.

6. Faites 8 répétitions en alternant les bras.

Sécurité : ne renversez pas la tête en arrière pour regarder en haut ; restez face à vous. Erreur fréquente : cambrer. Version plus facile : lever jusqu'à la hauteur du front. Version plus difficile : tenir un objet léger (un rouleau de papier) dans la main.

Ramener le pied vers soi

Niveau : facile · Durée : 1 min 30 · Répétitions : 5 par jambe · Matériel : serviette (facultatif)

Enfiler une chaussette, nouer un lacet, vérifier un pied : ces gestes demandent de la souplesse de hanche et de dos. On les prépare tranquillement ici.



Le pied se rapproche de la main, le buste se penche un peu, sans forcer.

POSITION DE DÉPART

Assise bien au fond de la chaise, adossée au mur. Une serviette roulée peut passer sous le pied si vous avez du mal à l'atteindre.

LE MOUVEMENT

1. Inspirez en vous grandissant.
2. En soufflant, soulevez le pied droit et amenez-le vers vous, la jambe pliée.
3. Penchez légèrement le buste et descendez la main vers le pied, ou vers la serviette.
4. Restez 2 secondes, sans retenir votre souffle.

5. Reposez le pied au sol et redressez-vous lentement.

6. Faites 5 répétitions avec le pied droit, puis 5 avec le gauche.

Sécurité : si vous avez une prothèse de hanche, demandez à votre médecin la bonne amplitude avant d'essayer. Erreur fréquente : tirer sur le dos pour atteindre le pied. Version plus facile : poser le pied sur un petit tabouret. Version plus difficile : sans la serviette.

À retenir

- Utilisez ces gestes chaque jour : **se lever 5 fois d'affilée avant le repas**, par exemple, devient un petit entraînement.
- Gardez toujours un appui à portée de main, surtout pour se lever et se pencher.
- Pour chaque geste, il existe une version plus facile : choisissez celle qui vous rassure, et progressez petit à petit (voir le chapitre 10).

Séances de 10 minutes

Vous connaissez maintenant les exercices. Reste à les assembler. Ce chapitre vous propose **huit routines prêtes à l'emploi**, chacune de dix minutes, que vous pouvez suivre sans réfléchir : vous lisez la ligne, vous faites le geste, vous passez à la suivante. Il n'y a rien à calculer, rien à préparer, à part une chaise stable et un verre d'eau à portée de main.

Pourquoi si court ? Parce que c'est une durée que l'on tient. Beaucoup de personnes constatent qu'une petite séance régulière est plus facile à installer dans la journée qu'une grande séance que l'on remet toujours à demain. C'est le temps de laisser infuser un thé.

Comment lire les tableaux

Chaque routine suit la même trame : un **échauffement** doux au début, un **cœur de séance** et un **retour au calme** à la fin. Les exercices sont désignés par leur nom, tel que vous l'avez rencontré dans les chapitres 3 à 8. Si un geste vous échappe, retournez à la page de l'exercice : la position de départ et le schéma vous rafraîchiront la mémoire en quelques secondes.

- **Chapitre** : l'endroit où l'exercice est expliqué en détail.
- **Dosage** : le nombre de répétitions. « Par côté » signifie : faites-les d'un côté, puis de l'autre.
- **Durée** : le temps à prévoir, pauses comprises. Ne courez pas après le chrono : si vous finissez un peu plus tard, ce n'est pas grave.
- **Effort** : visez entre 3 et 5 sur l'échelle de 1 à 10 présentée au chapitre 3. Vous devez toujours pouvoir parler en vous exerçant.



La trame commune aux huit routines.

Choisir sa routine du jour

Ne cherchez pas la « meilleure » routine : la meilleure est celle qui correspond à votre journée. Ce petit tableau vous aide à choisir.

Routine	Quand la choisir	Niveau
1. Réveil en douceur	Au lever, quand le corps est raide	Facile
2. Jambes solides	Quand vous voulez travailler les jambes	Modéré
3. Haut du corps	Pour les bras, les épaules et le haut du dos	Modéré
4. Tronc et dos	Après une longue période assise	Facile à modéré
5. Équilibre et assurance	Pour gagner en aisance dans les gestes du quotidien	Modéré
6. Circuit complet doux	Quand vous avez envie d'un peu de tout	Facile à modéré
7. Coup de fatigue	En milieu d'après-midi, quand l'énergie baisse	Très facile

Routine	Quand la choisir	Niveau
8. Routine tonique	Les jours où vous vous sentez en forme	Plus soutenu

Routine 1 : Réveil en douceur

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

Une séance très tranquille pour dérouiller les articulations au lever, avant le petit-déjeuner ou juste après.

Étape	Exercice	Chapitre	Dosage	Durée
Échauffement	La respiration	3	5 respirations lentes	1 min
Échauffement	Rotations des épaules	5	8 vers l'arrière, 8 vers l'avant	1 min
Cœur	La marche assise	6	2 séries de 20 pas, tranquilles	2 min
Cœur	Inclinaison sur le côté	6	6 par côté	2 min
Cœur	Extension de jambe	4	8 par jambe	2 min
Cœur	Cercles de cheville	4	8 par pied, dans chaque sens	1 min
Retour au calme	La respiration	3	5 respirations lentes	1 min

- Le matin, laissez-vous quelques instants assise avant de commencer, les pieds bien posés.
- Si une articulation est raide, réduisez l'amplitude plutôt que la régularité.

Sécurité : si vous avez la tête qui tourne au réveil, restez assis une minute avant la première série. Version plus facile : divisez chaque dosage par deux.

Routine 2 : Jambes solides

Niveau : modéré · Durée : 10 min · Effort : 4 sur 10 · Matériel : un coussin

Une séance consacrée aux cuisses, aux hanches et aux chevilles, ces appuis qui comptent chaque fois que vous vous levez ou que vous marchez.

Étape	Exercice	Chapitre	Dosage	Durée
Échauffement	La marche assise	6	2 séries de 20 pas	2 min
Cœur	Lever de genou alterné	4	8 par jambe	2 min
Cœur	Extension de jambe	4	10 par jambe	2 min
Cœur	Pression du coussin entre les genoux	4	8 pressions de 3 secondes	1 min
Cœur	Montée des talons	4	12 alternances	1 min
Cœur	Ouverture des genoux	4	10 écartements	1 min
Retour au calme	Cercles de cheville	4	6 par pied, dans chaque sens	1 min

- Gardez le dos bien droit, sans vous appuyer fortement sur le dossier.
- Soufflez pendant l'effort, c'est-à-dire quand la jambe se lève ou quand vous pressez le coussin.

Sécurité : un genou ou une hanche sensible ? Réduisez l'amplitude et arrêtez-vous avant la gêne. Erreur fréquente : retenir son souffle en pressant le coussin.

Routine 3 : Haut du corps

Niveau : modéré · Durée : 10 min · Effort : 4 sur 10 · Matériel : 2 bouteilles d'eau de 0,5 L

Les bras, les épaules et le haut du dos travaillent ensemble. Cette routine vous aide à porter, tirer et attraper avec plus d'aisance.

Étape	Exercice	Chapitre	Dosage	Durée
Échauffement	Rotations des épaules	5	8 vers l'arrière, 8 vers l'avant	1 min
Cœur	Élévations latérales	5	2 séries de 8	2 min
Cœur	Élévations devant soi	5	2 séries de 8	2 min
Cœur	Flexions de coudes	5	2 séries de 10	2 min
Cœur	Le rameur	5	10 répétitions, 2 secondes de pause	2 min
Retour au calme	La respiration	3	5 respirations lentes	1 min

- Les bouteilles sont facultatives : à mains nues, l'effort reste réel.
- Reposez les épaules loin des oreilles entre chaque série.

Sécurité : ne levez pas les bras au-dessus de la hauteur des épaules si cela pince ou tire. Version plus facile : des bouteilles vides, ou rien du tout.

Routine 4 : Tronc et dos

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

Idéale après une longue période assise : on remet le dos en mouvement, en douceur et sans forcer.

Étape	Exercice	Chapitre	Dosage	Durée
Échauffement	La respiration	3	5 respirations lentes	1 min
Échauffement	Le ventre en douceur	6	10 allers-retours lents	1 min
Cœur	Grandissez-vous	6	2 séries de 8	2 min
Cœur	Rotation douce du buste	6	6 par côté	2 min
Cœur	Inclinaison sur le côté	6	6 par côté	2 min
Cœur	La marche aux bras opposés	7	6 par côté	1 min
Retour au calme	Le dos du chat	6	6 allers-retours très lents	1 min

- Tournez le buste dans la limite du confortable, le bassin reste face à l'avant.
- Avancez au rythme de votre respiration plutôt qu'au rythme d'un compteur.

Sécurité : en cas de douleur dans le dos qui s'aggrave ou descend dans la jambe, arrêtez et demandez conseil à votre médecin traitant. Version plus facile : réduisez à 4 répétitions.

Routine 5 : Équilibre et assurance

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

Des gestes calmes qui sollicitent le sens de l'équilibre, toujours assise et solidement installée.

Étape	Exercice	Chapitre	Dosage	Durée
Échauffement	La marche assise	6	2 séries de 20 pas	2 min
Cœur	Le balancier de côté	7	8 par côté	2 min
Cœur	Jambe tendue en équilibre	7	6 par pied, 3 secondes	2 min
Cœur	Cercles de cheville	4	8 par pied, dans chaque sens	2 min
Cœur	Se lever et s'asseoir	8	5 répétitions lentes	1 min
Retour au calme	La respiration	3	5 respirations lentes	1 min

- Placez la chaise contre un mur ou dans un angle, et gardez une main près de l'assise.
- Regardez un point fixe devant vous : le regard aide à rester stable.

Sécurité : si vous êtes sujette aux vertiges, faites cette routine avec quelqu'un à proximité. Ces gestes contribuent à votre aisance, mais ne remplacent pas un avis médical.

Routine 6 : Circuit complet doux

Niveau : facile à modéré · Durée : 10 min · Effort : 3 à 4 sur 10 · Matériel : 2 bouteilles d'eau de 0,5 L

Un exercice pour chaque grande zone : jambes, bras, tronc et équilibre. C'est la routine « tout-en-un » des jours pressés.

Étape	Exercice	Chapitre	Dosage	Durée
Échauffement	La marche assise	6	20 pas	1 min
Cœur	Extension de jambe	4	8 par jambe	2 min
Cœur	Élévations latérales	5	2 séries de 8	2 min
Cœur	Grandissez-vous	6	2 séries de 8	2 min
Cœur	Le balancier de côté	7	6 par côté	1 min
Retour au calme	Cercles de cheville	4	6 par pied	1 min
Retour au calme	La respiration	3	5 respirations lentes	1 min

- Prenez 20 secondes de pause entre deux exercices pour boire une gorgée d'eau.

Sécurité : changez d'exercice dès que vous sentez une fatigue franche, sans attendre la fin du dosage. Version plus difficile : ajoutez une série à chaque exercice.

Routine 7 : Coup de fatigue

Niveau : très facile · Durée : 10 min · Effort : 2 à 3 sur 10 · Matériel : aucun

Quand l'énergie baisse en milieu d'après-midi, quelques mouvements lents réveillent le corps sans l'épuiser.

Étape	Exercice	Chapitre	Dosage	Durée
Échauffement	La respiration	3	5 respirations lentes	1 min
Échauffement	Rotations des épaules	5	6 dans chaque sens	1 min
Cœur	La marche assise	6	2 séries de 20 pas	2 min
Cœur	Élévations devant soi	5	2 séries de 6, sans charge	2 min
Cœur	Inclinaison sur le côté	6	5 par côté	2 min
Retour au calme	Le dos du chat	6	5 allers-retours	1 min
Retour au calme	Cercles de cheville	4	5 par pied	1 min

- Ouvrez une fenêtre ou installez-vous près de la lumière : cela aide aussi.

Sécurité : une fatigue qui revient chaque jour mérite d'être signalée à votre médecin traitant. Cette routine n'est pas faite pour la masquer.

Routine 8 : Routine tonique

Niveau : plus soutenu · Durée : 10 min · Effort : 5 à 6 sur 10 · Matériel : 2 bouteilles d'eau de 0,5 L

Pour les jours où vous vous sentez en pleine forme : un rythme un peu plus vif, toujours maîtrisé et toujours assise.

Étape	Exercice	Chapitre	Dosage	Durée
Échauffement	La marche assise	6	30 pas, rythme régulier	1 min
Cœur	Lever de genou alterné	4	10 par jambe	2 min
Cœur	Flexions de coudes	5	2 séries de 12	2 min
Cœur	Rotation douce du buste	6	8 par côté	2 min
Cœur	La marche aux bras opposés	7	8 par côté	1 min
Cœur	Pédalage assis	4	30 tours	1 min
Retour au calme	La respiration	3	6 respirations lentes	1 min

- Même ici, la règle du « parler » s'applique : si vous ne pouvez plus dire une phrase, ralentissez.

Sécurité : n'enchaînez pas cette routine plus de deux jours de suite au début.

Version plus facile : repassez à la routine 6 dès que l'effort monte au-delà de 6.

Combiner les routines dans la semaine

Voici un exemple d'organisation sur sept jours. Il n'a rien d'obligatoire : modifiez-le selon votre emploi du temps et votre forme.

Jour	Routine
Lundi	1. Réveil en douceur
Mardi	2. Jambes solides
Mercredi	4. Tronc et dos
Jeudi	3. Haut du corps
Vendredi	5. Équilibre et assurance
Samedi	6. Circuit complet doux
Dimanche	Repos, ou 7. Coup de fatigue

Une semaine manquée n'est pas un échec. Reprenez simplement par la routine 1 ou la routine 7, et remontez à votre rythme. Le chapitre suivant vous explique comment progresser sans prendre de risque.

Progresser en sécurité

Progresser ne veut pas dire « en faire toujours plus ». Cela veut dire que ce qui vous demandait un vrai effort il y a quelques semaines devient plus confortable, et que vous choisissiez alors, *si vous en avez envie*, d'ajouter un petit défi. Ce chapitre vous donne des repères clairs pour avancer à votre rythme, et pour reculer d'un cran sans culpabiliser quand il le faut.

La règle d'or : une seule chose à la fois

Quand vous voulez rendre un exercice plus exigeant, ne changez qu'**un seul élément** à la fois : le nombre de répétitions, *ou* le nombre de séries, *ou* la charge, *ou* la lenteur du geste. Si vous changez tout en même temps, vous ne saurez pas ce qui a provoqué la fatigue ou la gêne.

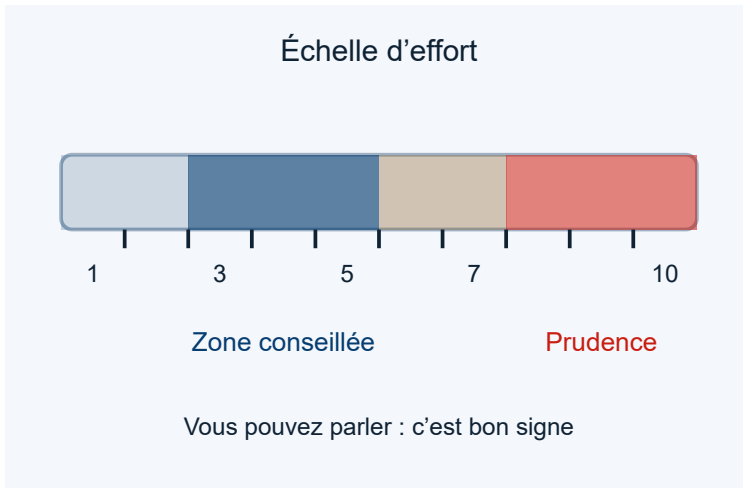
1. **D'abord, la qualité.** Le geste est-il fluide, dos droit, respiration libre ?
2. **Ensuite, la régularité.** Avez-vous tenu votre rythme pendant au moins deux semaines ?
3. **Enfin, un petit pas.** Deux répétitions de plus, ou une série de plus, pas davantage.

Si, la semaine suivante, vous vous sentez plus fatiguée que d'habitude, revenez simplement au niveau précédent. Ce n'est pas un recul : c'est de l'écoute.

Votre baromètre : l'échelle d'effort

Vous connaissez l'échelle de 1 à 10 présentée au chapitre 3. Pour la plupart des exercices de ce livre, la zone idéale se situe entre **3 et 5**. En

dessous, vous vous ménagez peut-être un peu trop ; au-delà de 6, il est préférable de ralentir.



Visez le bleu foncé : assez d'effort pour sentir le muscle, assez peu pour rester à l'aise.

Les signes qu'il est temps de passer au niveau suivant

- Vous terminez la séance en ayant l'impression que vous pourriez en faire un peu plus.
- Les gestes sont devenus fluides, sans hésitation sur la position de départ.
- Votre effort ressenti est resté à 3 ou en dessous pendant au moins deux semaines.
- Vous n'avez pas de courbatures importantes le lendemain.

Les signes qu'il faut au contraire alléger

- Vous avez du mal à finir la séance ou à reprendre votre souffle.

- Des courbatures vous gênent encore deux jours après.
- Vous perdez le plaisir de faire les exercices et les repoussez sans cesse.
- Une articulation devient sensible : genou, épaule, bas du dos.

Dans tous ces cas, repassez à la version plus facile, ou prenez un ou deux jours de repos supplémentaires. Si la gêne persiste, voyez votre médecin traitant ou votre kinésithérapeute.

Cinq façons de rendre un exercice plus facile ou plus difficile

Levier	Pour faciliter	Pour corser
Répétitions	Moins de répétitions, plus de pauses	2 de plus, pas davantage
Séries	1 seule série	Ajouter une deuxième ou une troisième série
Amplitude	Mouvement plus court, plus confortable	Aller un peu plus loin, sans forcer
Vitesse	Rythme normal	Plus lent : 3 secondes à la montée, 3 secondes à la descente
Charge	Aucune, ou une bouteille vide	Bouteille à moitié pleine, puis pleine

Une remarque sur la lenteur : ralentir un geste est souvent plus efficace, et plus sûr, que de l'accélérer. Un mouvement lent demande de l'attention et épargne les articulations.

Variantes exercice par exercice

Voici, pour les gestes les plus courants, une version plus facile et une version plus exigeante. Les exercices détaillés se trouvent aux chapitres 4

à 8.

Exercice	Plus facile	Plus difficile
La marche assise	Lever à peine les pieds, un côté à la fois	Lever les genoux plus haut, en gardant le dos droit
Extension de jambe	Jambe tendue sans tenir la position	Tenir 3 secondes jambe tendue, flexion du pied
Lever de genou alterné	Genou à mi-hauteur, une main sur l'assise	Tenir 2 secondes en haut
Pression du coussin entre les genoux	Pressions de 2 secondes	Pressions de 5 secondes
Élévations latérales	Bras seuls, sans bouteille	Bouteilles un peu plus pleines
Flexions de coudes	Un bras à la fois	Descente en 3 secondes
Rotation douce du buste	Mains posées sur les cuisses	Bras croisés sur la poitrine
Grandissez-vous	Dos contre le dossier	Dos décollé du dossier
Jambe tendue en équilibre	Pied à quelques centimètres du sol	Tenir plus longtemps, regard fixe
Se lever et s'asseoir	Avec les mains sur les accoudoirs ou les cuisses	Mains croisées devant la poitrine

Un plan de progression sur huit semaines

Voici un exemple très prudent. Vous n'êtes pas obligée de le suivre à la lettre : il illustre simplement le principe du « petit pas ».

Semaines	Fréquence	Objectif
1 et 2	3 séances	Apprendre les gestes, effort à 2 ou 3
3 et 4	3 ou 4 séances	Installer l'habitude, effort à 3
5 et 6	4 séances	Ajouter une série à 2 ou 3 exercices

Semaines	Fréquence	Objectif
7 et 8	4 ou 5 séances	Essayer la routine 8, effort à 4 ou 5

Savoir se reposer

Le repos fait partie de l'entraînement. Un jour de pause par semaine au minimum laisse aux muscles le temps de se remettre. Après une maladie, un voyage ou une période de fatigue, reprenez deux niveaux plus bas que votre dernière séance : vous retrouverez vite votre rythme.

À retenir : un petit pas, une seule chose à la fois, et l'écoute de vos sensations avant tout. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin traitant ou à votre kinésithérapeute.

Douleurs et questions fréquentes

Quand on reprend une activité, on se pose beaucoup de questions : « Est-ce normal d'avoir mal ici ? », « Combien de fois par semaine ? », « Et si je n'y arrive pas ? ». Ce chapitre rassemble les interrogations les plus courantes, avec des réponses simples. Il ne remplace en aucun cas l'avis de votre médecin traitant ou de votre kinésithérapeute, qui vous connaissent et peuvent adapter les conseils à votre situation.

Courbature ou douleur à ne pas ignorer ?

C'est la question la plus importante. Voici un repère à garder en tête.



Trois situations, trois réactions.

	Courbature normale	Gêne à surveiller	Signal d'arrêt
Où ?	Dans les muscles, des deux côtés, de façon diffuse	Près d'une articulation (genou, épaule, hanche)	Dans une articulation, le dos, la poitrine

	Courbature normale	Gêne à surveiller	Signal d'arrêt
Quand ?	Un à deux jours après la séance	Pendant ou après certains exercices	Pendant l'exercice, d'un coup
Sensation	Raideur, muscle « fatigué », parfois sensible au toucher	Tiraillement ou pincement qui revient	Douleur vive, piqûre, blocage
Que faire ?	Continuer en douceur, bouger aide à la faire passer	Réduire l'amplitude, changer de version, en parler à un professionnel	Arrêter, se reposer, demander un avis

Quand arrêter tout de suite

Interrompez la séance et ne la reprenez pas le jour même si vous ressentez l'un de ces signes :

- une douleur vive, ou qui augmente pendant le geste ;
- un vertige, une impression de malaise ou de « tête qui part » ;
- un essoufflement inhabituel, qui ne se calme pas au repos ;
- des palpitations ou un cœur qui cogne de manière inhabituelle ;
- une oppression ou une douleur dans la poitrine ;
- un engourdissement, des fourmillements marqués ou une faiblesse soudaine d'un bras ou d'une jambe.

En cas de malaise grave, **appelez le 15 (Samu) ou le 112**. N'attendez pas. Pour tout autre signe qui vous inquiète, appelez votre médecin traitant.

Les questions que l'on nous pose le plus souvent

Je n'ai pas fait de sport depuis des années. Puis-je commencer ?

Beaucoup de personnes reprennent à un âge avancé. Commencez par en parler à votre médecin traitant, surtout si vous avez un souci cardiaque, de la tension, des vertiges, du diabète ou une opération récente. Ensuite, démarrez par la routine 1 ou la routine 7 du chapitre 9, avec la moitié des répétitions. Prenez trois séances par semaine comme repère.

À quelle fréquence dois-je m'exercer ?

Un bon rythme de départ est de trois séances par semaine, avec un jour de repos entre deux. Vous pouvez monter à quatre ou cinq séances si vous vous sentez bien. Beaucoup de personnes trouvent plus simple de choisir une heure fixe : après le café du matin, ou avant le journal télévisé.

À quel moment de la journée est-ce préférable ?

Celui où vous vous sentez le mieux, et où vous êtes sûre d'être tranquille. Évitez de vous exercer juste après un repas copieux : attendez environ une heure. Si vous avez des raideurs le matin, la routine 1 est faite pour cela.

Je n'ai pas de bouteilles d'eau de 0,5 L. Comment faire ?

Prenez deux petits objets qui tiennent bien en main : des boîtes de conserve, des paquets de farine, ou tout simplement vos mains vides. Le matériel est toujours facultatif, l'exercice garde de l'intérêt sans rien.

Je me sens essoufflée très vite. Est-ce normal ?

Un léger essoufflement à l'effort est courant au début. Utilisez la règle du « parler » : vous devez pouvoir dire une phrase entière sans vous interrompre. Sinon, ralentissez, faites une pause et reprenez avec un dosage plus petit. Un essoufflement qui vous inquiète, ou qui persiste, doit être signalé à votre médecin traitant.

J'ai mal aux genoux. Que puis-je faire ?

Réduisez l'amplitude de l'exercice, restez dans la zone sans douleur, et évitez de forcer sur la dernière partie du mouvement. Pour les exercices de jambes, choisissez les versions les plus douces. Si la gêne se répète, parlez-en à un kinésithérapeute, qui pourra vous proposer des ajustements adaptés.

J'ai mal aux épaules quand je lève les bras. Comment adapter ?

Levez les bras moins haut, jusqu'à la hauteur où vous êtes à l'aise, et gardez les coudes légèrement fléchis. Laissez les bouteilles de côté. Si la douleur est vive ou revient régulièrement, évitez les exercices qui la déclenchent et demandez un avis.

J'ai le dos fragile. Puis-je faire les exercices de tronc ?

Oui, en général, à condition de rester dans un mouvement confortable et de ne jamais forcer sur les rotations. Gardez le dos long, sans vous affaisser, et préférez les versions « dos contre le dossier ». En cas de douleur persistante au dos, d'irradiation dans la jambe ou de passé médical particulier, demandez l'accord de votre médecin avant de commencer.

Je prends des médicaments. Cela change-t-il quelque chose ?

Certains médicaments peuvent provoquer des vertiges ou de la fatigue. Ce n'est pas un motif pour renoncer, mais un motif pour en parler à votre médecin ou à votre pharmacien, qui sauront vous conseiller sur les moments les plus adaptés pour vous exercer.

Combien de temps avant de voir une différence ?

Cela varie beaucoup d'une personne à l'autre. Beaucoup de personnes disent se sentir plus à l'aise dans leurs gestes au bout de quatre à six semaines, mais ce n'est pas une règle. Fiez-vous à des repères concrets : monter un escalier plus facilement, rester assise plus longtemps sans raideur, avoir envie de bouger. Le chapitre suivant vous propose un tableau pour les noter.

J'ai raté plusieurs jours. Dois-je tout recommencer ?

Non. Reprenez à un niveau plus doux que votre dernière séance, par exemple la routine 1 ou la routine 7, et remontez progressivement. Ce qui compte, c'est de revenir, pas de ne jamais s'arrêter.

Puis-je m'exercer si je suis un peu enrhumée ou fatiguée ?

Si vous avez de la fièvre, un rhume marqué ou une grande fatigue, reposez-vous. Pour un petit coup de fatigue, la routine 7 est faite pour vous. Au moindre doute, reportez à demain.

Mes mains tremblent un peu ou ma prise est faible. Les bouteilles sont-elles adaptées ?

Choisissez un objet léger et facile à saisir : une petite bouteille vide ou à demi remplie, ou une serviette roulée. Vous pouvez aussi faire les mouvements sans rien dans les mains. La sécurité avant tout.

Mon médecin ne m’a pas encore donné son accord. Puis-je essayer quand même ?

Nous vous invitons à attendre son avis. Le chapitre 2 explique pourquoi. En attendant, vous pouvez lire le livre, regarder les schémas et vous familiariser avec les gestes.

Quand consulter

Prenez rendez-vous avec votre médecin traitant ou un kinésithérapeute si :

- une douleur dure plus de quelques jours ou s’aggrave ;
- vous avez des chutes ou des quasi-chutes ;
- un exercice est toujours pénible malgré les versions plus faciles ;
- vous souhaitez un programme plus personnalisé.

Le bon réflexe : mieux vaut poser une question de trop que ne pas en poser. Notez vos interrogations dans la marge du tableau de suivi, et emmenez-le à votre prochain rendez-vous.

Mon suivi sur 4 semaines

Ce qui se note se voit. Un tableau de suivi n'est pas un carnet de notes : c'est un petit miroir qui vous montre, au bout de quelques semaines, ce que vous avez accompli. Beaucoup de personnes trouvent que cocher une case procure une vraie satisfaction, et que relire ses notes donne envie de continuer.

Ce chapitre est fait pour être **imprimé**. Vous pouvez aussi le recopier dans un cahier ou le photocopier pour le garder près de votre chaise.

Comment remplir le tableau

1. **Cochez la case** le jour où vous faites votre séance, et notez le numéro de la routine du chapitre 9.
2. **Inscrivez la durée** réelle, sans chercher à faire « exactement 10 min ».
3. **Notez l'effort** de 1 à 10, selon l'échelle du chapitre 3. Visez 3 à 5.
4. **Écrivez quelques mots** : « bien dormi », « genou un peu raide », « contente d'avoir fini ». Ces petites phrases sont précieuses.
5. **Chaque dimanche**, relisez la semaine et écrivez une ligne de bilan.

Un jour de repos n'est pas un jour manqué : laissez la ligne vide, ou écrivez « repos ».

Avant de commencer : ma situation de départ

Remplissez ce petit tableau le premier jour. Il vous servira de repère à la fin des quatre semaines. Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse, juste votre point de départ.

Repère	Au départ	Après 4 semaines
Date	___ / ___ / _____	___ / ___ / _____
Je me lève de ma chaise en ___ secondes, avec ou sans les mains		
Mon niveau d'énergie dans la journée (1 à 10)		
Ma raideur au réveil (1 à 10)		
Un geste du quotidien qui m'est difficile		
Mon envie de bouger (1 à 10)		

Mes quatre semaines

Objectif conseillé : trois séances par semaine pour commencer. Si vous en faites davantage, tant mieux ; si vous en faites moins, ce n'est pas grave.

Semaine 1

Jour	Routine faite	Durée	Effort (1 à 10)	Comment je me sens
Lundi	☐ n° ____	___ min	___	
Mardi	☐ n° ____	___ min	___	
Mercredi	☐ n° ____	___ min	___	
Jeudi	☐ n° ____	___ min	___	
Vendredi	☐ n° ____	___ min	___	
Samedi	☐ n° ____	___ min	___	
Dimanche	☐ n° ____	___ min	___	

Mon bilan de la semaine :

Semaine 2

Jour	Routine faite	Durée	Effort (1 à 10)	Comment je me sens
Lundi	☐ n° ____	____ min	____	
Mardi	☐ n° ____	____ min	____	
Mercredi	☐ n° ____	____ min	____	
Jeudi	☐ n° ____	____ min	____	
Vendredi	☐ n° ____	____ min	____	
Samedi	☐ n° ____	____ min	____	
Dimanche	☐ n° ____	____ min	____	

Mon bilan de la semaine :

Semaine 3

Jour	Routine faite	Durée	Effort (1 à 10)	Comment je me sens
Lundi	☐ n° ____	____ min	____	
Mardi	☐ n° ____	____ min	____	
Mercredi	☐ n° ____	____ min	____	
Jeudi	☐ n° ____	____ min	____	
Vendredi	☐ n° ____	____ min	____	
Samedi	☐ n° ____	____ min	____	
Dimanche	☐ n° ____	____ min	____	

Mon bilan de la semaine :

Semaine 4

Jour	Routine faite	Durée	Effort (1 à 10)	Comment je me sens
Lundi	☐ n° ____	____ min	____	
Mardi	☐ n° ____	____ min	____	
Mercredi	☐ n° ____	____ min	____	
Jeudi	☐ n° ____	____ min	____	
Vendredi	☐ n° ____	____ min	____	
Samedi	☐ n° ____	____ min	____	
Dimanche	☐ n° ____	____ min	____	

Mon bilan de la semaine :

Mon bilan à l'issue des quatre semaines

Reprenez la colonne « Après 4 semaines » du tableau de départ, puis répondez à ces questions, avec vos propres mots :

- Combien de séances ai-je faites en tout ? _____
- Quelle routine ai-je préférée ? _____
- Quel exercice me semble plus facile qu'au début ?

- Quel exercice me demande encore de l'attention ?

- Qu'est-ce qui m'a aidée à tenir ? (heure fixe, musique, un proche...)

- Qu'est-ce que je voudrais changer pour les quatre semaines suivantes ? _____

Et maintenant ?

Quatre semaines, c'est un très beau début. Voici quelques idées pour la suite :

- **Continuer** avec le même rythme, en variant les routines pour ne pas vous lasser.
- **Passer à un niveau supérieur** en suivant les conseils du chapitre 10, un petit pas à la fois.
- **Associer ce livre** aux autres livres de votre collection : l'un pour les étirements et la mobilité, l'autre pour suivre un programme jour par jour.
- **Partager** : proposer à une amie, une voisine ou un proche de s'exercer en même temps que vous, chacun chez soi ou ensemble.

Quelques mots pour la route

Vous avez pris le temps de vous occuper de vous, et c'est déjà beaucoup. Ne vous comparez à personne : votre point de comparaison, c'est vous le premier jour. Un geste plus aisé, une journée un peu plus légère, l'envie de recommencer demain : ce sont de vraies victoires, même discrètes.

Rappel : en cas de douleur vive, de vertige, d'essoufflement inhabituel ou de gêne dans la poitrine, arrêtez et demandez un avis médical. Appelez le 15 (Samu) ou le 112 en cas de malaise grave.