



PLAN D'ENTRAÎNEMENT FITNESS POUR SENIORS

Rester actif avec l'âge - 3 jours pour la force, la mobilité, l'équilibre et l'endurance

Une activité physique régulière et un renforcement musculaire adapté peuvent aider à préserver la force, la mobilité et l'autonomie avec l'âge. Ce programme associe renforcement léger, endurance, équilibre et mobilisation.

Les exercices peuvent être adaptés à votre condition physique. Commencez avec une intensité facile à maîtriser. En cas de maladie, de symptômes ou après une longue période d'inactivité, demandez si nécessaire un avis médical avant de reprendre.

VOTRE PROGRAMME EN UN COUP D'ŒIL

Jour d'entraînement	Objectif
Jour 1	Renforcement musculaire de l'ensemble du corps
Jour 2	Endurance, équilibre et mobilité
Jour 3	Renforcement fonctionnel et forme au quotidien

Répartissez les trois séances en prévoyant de préférence des jours de repos entre elles, par exemple lundi, mercredi et vendredi. Réduisez la durée, les exercices ou le volume si nécessaire.



JOUR 1 - RENFORCEMENT GLOBAL ET MUSCULAIRE

Exercice	Volume
Échauffement : vélo d'appartement ou marche	5-10 minutes
Squats avec appui sur une chaise	2-3 × 8-12
Pompes contre un mur ou sur support surélevé	2-3 × 8-12
Tirage avec bande élastique ou à la poulie	2-3 × 10-12
Développé épaules avec haltères légers	2 × 8-10
Étirements doux et exercices de mobilisation	5 minutes

Objectif de la séance : Renforcer les principaux groupes musculaires, améliorer la posture et faciliter les mouvements du quotidien.

Conseil : effectuez les mouvements lentement et de façon contrôlée. Utilisez un appui stable si nécessaire et accordez-vous suffisamment de pauses.



JOUR 2 - ENDURANCE, ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ

Exercice	Volume
Marche rapide ou vélo d'appartement à intensité modérée	15-30 minutes
Exercices d'équilibre avec appui stable	3 × 20 secondes de chaque côté
Mobilisation des hanches et des articulations	2-3 × 10
Rotations des épaules et mouvements doux des bras	2 × 10-15
Exercices doux de mobilité	5-10 minutes

Objectif de la séance : Développer l'endurance, améliorer l'équilibre et préserver la mobilité articulaire.

Conseil : effectuez les mouvements lentement et de façon contrôlée. Utilisez un appui stable si nécessaire et accordez-vous suffisamment de pauses.



JOUR 3 - FORCE FONCTIONNELLE ET FORME AU QUOTIDIEN

Exercice	Volume
Échauffement : marche ou vélo doux	5-10 minutes
Se lever et s'asseoir sur une chaise stable	2-3 × 8-12
Montées sur une marche basse et stable avec appui	2 × 8-10 par jambe
Flexions des biceps avec haltères légers	2-3 × 10-12
Élévations des mollets debout avec appui	2-3 × 12-15
Marche tranquille en fin de séance	10-15 minutes

Objectif de la séance : Renforcer les muscles des jambes et des bras et améliorer les gestes utiles au quotidien.

Conseil : effectuez les mouvements lentement et de façon contrôlée. Utilisez un appui stable si nécessaire et accordez-vous suffisamment de pauses.



RÈGLES IMPORTANTES POUR L'ENTRAÎNEMENT DES SENIORS

Échauffement : commencez chaque séance par quelques minutes de mouvement léger.

Mouvements contrôlés : exécutez les exercices calmement et avec une bonne technique ; évitez les gestes brusques.

Intensité adaptée : choisissez des résistances permettant de réaliser les répétitions en toute sécurité.

Pauses suffisantes : pour les exercices de force, 60 à 120 secondes peuvent constituer un point de départ raisonnable.

Régularité : répartissez les séances sur la semaine et prévoyez suffisamment de récupération.

Alimentation et hydratation : une alimentation équilibrée, suffisamment riche en protéines, et une bonne hydratation contribuent à la santé.

Sécurité : utilisez des appuis stables. En cas de douleur thoracique, de vertiges ou d'essoufflement inhabituel, arrêtez l'exercice et demandez une aide médicale.

POURQUOI LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE EST IMPORTANT AVEC L'ÂGE

Avec l'âge, la masse musculaire, la force et les capacités physiques peuvent diminuer. Un entraînement musculaire régulier peut aider à conserver plus longtemps son autonomie. Les exercices d'équilibre et de mobilité peuvent aussi améliorer la sécurité des déplacements.

CONCLUSION - RESTER ACTIF À TOUT ÂGE

Un programme varié combinant force, endurance, équilibre et mobilité constitue une bonne base. L'essentiel est d'adapter les efforts, de pratiquer régulièrement et de récupérer suffisamment.

Même avec l'âge, la réussite ne dépend pas de l'intensité maximale, mais d'une activité sûre et durable.



CARNET D'ENTRAÎNEMENT - JOUR 1

RENFORCEMENT GLOBAL ET MUSCULAIRE

Date : _____ État de forme avant la séance : _____

Exercice	Réalisé / poids / durée	Notes
Échauffement : vélo d'appartement ou marche	_____	_____
Squats avec appui sur une chaise	_____	_____
Pompes contre un mur ou sur support surélevé	_____	_____
Tirage avec bande élastique ou à la poulie	_____	_____
Développé épaules avec haltères légers	_____	_____
Étirements doux et exercices de mobilisation	_____	_____

Comment ai-je ressenti l'effort ? ☐ Facile ☐ Adapté ☐ Difficile

Qu'est-ce qui s'est bien passé ? _____

Que vais-je ajuster la prochaine fois ? _____



CARNET D'ENTRAÎNEMENT - JOUR 2

ENDURANCE, ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ

Date : _____ État de forme avant la séance : _____

Exercice	Réalisé / poids / durée	Notes
Marche rapide ou vélo d'appartement à intensité modérée	_____	_____
Exercices d'équilibre avec appui stable	_____	_____
Mobilisation des hanches et des articulations	_____	_____
Rotations des épaules et mouvements doux des bras	_____	_____
Exercices doux de mobilité	_____	_____

Comment ai-je ressenti l'effort ? ☐ Facile ☐ Adapté ☐ Difficile

Qu'est-ce qui s'est bien passé ? _____

Que vais-je ajuster la prochaine fois ? _____



CARNET D'ENTRAÎNEMENT - JOUR 3

FORCE FONCTIONNELLE ET FORME AU QUOTIDIEN

Date : _____ État de forme avant la séance : _____

Exercice	Réalisé / poids / durée	Notes
Échauffement : marche ou vélo doux	_____	_____
Se lever et s'asseoir sur une chaise stable	_____	_____
Montées sur une marche basse et stable avec appui	_____	_____
Flexions des biceps avec haltères légers	_____	_____
Élévations des mollets debout avec appui	_____	_____
Marche tranquille en fin de séance	_____	_____

Comment ai-je ressenti l'effort ? ☐ Facile ☐ Adapté ☐ Difficile

Qu'est-ce qui s'est bien passé ? _____

Que vais-je ajuster la prochaine fois ? _____



MES PROGRÈS - 4 SEMAINES

Chaque semaine, notez comment vous vous sentez et ce qui s'est amélioré. L'objectif n'est pas de battre des records, mais de bouger régulièrement et en toute sécurité.

Semaine	Séances	Endurance / mobilité	Mes progrès
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

Mon objectif personnel : _____

Ce dont je suis fier / fière : _____

Ma prochaine petite étape : _____

Pour en savoir plus : www.drachensang.fr/