

FORME DURABLE

Plan de reprise sportive après 40 ans

4 semaines pour retrouver force et confiance



Ce guide est fait pour vous si...

Vous êtes globalement en bonne santé, vous avez interrompu le sport depuis plusieurs mois et vous souhaitez reprendre progressivement à domicile, sans recherche de performance immédiate.

3 séances par semaine • 25 à 40 minutes • matériel minimal

La priorité : reprendre sans brûler les étapes

Après une pause, l'objectif des quatre premières semaines n'est pas de tester vos limites. Il est de reconstruire une habitude, de réapprendre les mouvements et de laisser muscles, tendons et système cardiovasculaire se réadapter.

Demandez un avis médical avant de commencer

Si vous avez une maladie cardiovasculaire, respiratoire ou métabolique connue, une opération récente, une grossesse, un traitement influençant la fréquence cardiaque, une douleur persistante, ou si un professionnel vous a déjà déconseillé certains efforts.

Arrêtez la séance et demandez un avis adapté en cas de :

- douleur, pression ou gêne dans la poitrine ;
- malaise, vertige, sensation d'évanouissement ou confusion ;
- essoufflement inhabituel qui empêche de parler confortablement ;
- palpitations nouvelles ou rythme cardiaque irrégulier ;
- douleur articulaire vive, brutale ou qui modifie votre mouvement.

L'échelle d'effort utilisée dans ce programme

Effort ressenti (sur 10)	Sensation	Repère pratique
2-3 / 10	Très facile	Respiration calme, conversation aisée
4-5 / 10	Facile à modéré	Vous pourriez continuer longtemps
6 / 10	Modéré	Effort net, technique toujours propre
7 / 10	Soutenu	Encore 2-3 répétitions possibles

Pendant ce premier mois, restez surtout entre 4 et 6/10. Vous devez terminer une série en sachant que vous auriez pu effectuer encore 2 à 4 répétitions propres.

Quatre semaines, trois rendez-vous

Espacez les deux séances de renforcement d'au moins 48 heures. Exemple : lundi, mercredi et samedi.
Déplacez les jours si nécessaire, mais conservez l'ordre A–B–C.

Semaine	Séance A • Force	Séance B • Marche + mobilité	Séance C • Force + équilibre
1	1 série / exercice Effort modéré (4–5/10)	20 min faciles + 6 min mobilité	1 série / exercice Effort modéré (4–5/10)
2	2 séries / exercice Effort modéré (5/10)	25 min modérées + 8 min mobilité	2 séries / exercice Effort modéré (5/10)
3	2 séries Effort soutenu (5–6/10)	30 min dont 4 × 1 min vive	2 séries Effort soutenu (5–6/10)
4	2–3 séries Effort soutenu (6/10)	30–35 min modérées	2–3 séries Effort soutenu (6/10)

Le matériel

- une chaise stable placée contre un mur ;
- un sac à dos que vous pouvez charger progressivement ;
- une marche basse ou la première marche d'un escalier ;
- une table ou un plan de travail solide ;
- une paire de chaussures confortables pour la marche.

La règle de progression

Augmentez une seule variable à la fois : d'abord les répétitions, puis une série, puis seulement la difficulté ou la charge. Si les courbatures perturbent vos gestes pendant plus de 48 heures, répétez la semaine au lieu de progresser.

Force fondamentale

Durée : 25 à 40 minutes selon la semaine. Reposez-vous 45 à 90 secondes entre les exercices. La qualité du mouvement compte davantage que la vitesse.

Échauffement — 6 minutes

- 2 minutes de marche sur place, progressive ;
- 8 rotations douces des épaules dans chaque sens ;
- 8 flexions de hanches mains sur les cuisses ;
- 8 levers de chaise partiels ;
- 5 respirations lentes en relâchant les épaules.

Exercice	Dose de départ	Consigne essentielle	Option plus facile
Lever de chaise	8–10 répétitions	Pieds stables, poussez le sol et redressez-vous sans élan.	Chaise plus haute ou mains sur les cuisses.
Pompe au mur	8–12 répétitions	Corps gainé, poitrine vers le mur, coudes à environ 45°.	Rapprochez les pieds du mur.
Charnière de hanches	8–10 répétitions	Reculez les hanches, dos long, genoux légèrement fléchis.	Mains sur une table, amplitude réduite.
Porté unilatéral	20–30 s / côté	Sac dans une main, grandissez-vous sans pencher le buste.	Sac plus léger ou deux mains.
Montée sur pointes	10–15 répétitions	Montez lentement, marquez une pause, redescendez contrôlé.	Tenez le dossier de la chaise.

Fin de séance

Marchez tranquillement 2 minutes. Une fatigue musculaire diffuse est acceptable ; une douleur vive, localisée ou qui augmente à chaque répétition ne l'est pas.

Marche active et mobilité

La marche développe l'endurance sans exiger une intensité élevée. À allure modérée, vous respirez plus vite mais pouvez encore parler par phrases. Vous ne devriez pas être obligé de couper chaque phrase pour reprendre votre souffle.

Le déroulé

Phase	Durée	Repère
Mise en route	5 min	Allure facile, épaules détendues
Bloc principal	10 à 25 min	Vous pouvez parler mais pas chanter confortablement
Retour au calme	5 min	Ralentissez progressivement

Mobilité — 6 à 8 minutes

Exercice	Dose de départ	Consigne essentielle	Option plus facile
Rotation thoracique	5 / côté	Assis ou debout, tournez la poitrine sans forcer le bas du dos.	Réduisez l'amplitude.
Cheville vers le mur	8 / côté	Genou vers l'avant, talon au sol, pied dans l'axe.	Éloignez moins le pied.
Ouverture de hanche	20 s / côté	Fente courte, bassin neutre, tension douce devant la hanche.	Position plus haute et plus courte.
Glissé des bras au mur	6–8 répétitions	Côtes basses, montez les bras sans hausser les épaules.	Amplitude partielle.

Semaine 3 : pendant le bloc principal, ajoutez quatre périodes d'une minute légèrement plus vive, séparées par deux minutes faciles. Restez en contrôle ; ce ne sont pas des sprints.

Force, tronc et équilibre

Cette séance complète la première avec des mouvements fonctionnels. Utilisez un support stable pour l'équilibre et gardez une amplitude confortable.

Échauffement — 6 minutes

- 2 minutes de marche facile ;
- 8 pas latéraux de chaque côté ;
- 8 extensions de hanches debout ;
- 6 montées de genou alternées ;
- 5 respirations lentes.

Exercice	Dose de départ	Consigne essentielle	Option plus facile
Marche basse	6–8 / côté	Posez tout le pied, poussez dans la jambe qui monte, redescendez lentement.	Marche plus basse ou simple transfert de poids.
Tirage du sac	8–12 / côté	Une main en appui, tirez le coude vers la hanche sans tourner le buste.	Sac plus léger.
Pont fessier	10–12 répétitions	Poussez dans les talons, serrez les fessiers, évitez de cambrer.	Amplitude plus petite.
Bird-dog	6 / côté	À quatre pattes, allongez bras ou jambe sans basculer le bassin.	Bougez un seul membre.
Équilibre tandem	20–30 s / côté	Un pied presque devant l'autre, regard fixe, support à portée de main.	Écartez davantage les pieds.

Respirez

Expirez pendant la partie difficile du mouvement. Évitez de bloquer volontairement votre respiration, particulièrement si vous avez de l'hypertension ou si cela vous donne des vertiges.

Les signaux qui guident la suite

La progression n'est pas linéaire. Sommeil, stress, maladie, voyage et douleurs modifient la capacité du jour. Ajuster une séance n'est pas échouer : c'est gérer l'entraînement.

Vous pouvez progresser si...

- toutes les répétitions restent propres ;
- l'effort ne dépasse pas 6/10 durant les deux premières semaines ;
- vous récupérez normalement avant la séance suivante ;
- vous ne ressentez pas de douleur articulaire croissante.

Répétez ou allégez la semaine si...

- les courbatures modifient votre marche ou vos gestes après 48 heures ;
- votre technique se dégrade dès le début des séries ;
- votre sommeil et votre énergie se détériorent plusieurs jours ;
- une gêne musculosquelettique augmente de séance en séance.

Douleur : une règle simple

Une sensation d'effort musculaire est attendue. Une douleur vive, électrique, instable ou qui vous oblige à compenser doit conduire à arrêter le mouvement. Une douleur persistante ou inexpliquée mérite l'avis d'un professionnel de santé.

Après les quatre semaines

Si le programme est bien toléré, conservez deux séances de renforcement par semaine et augmentez progressivement le volume de marche vers les recommandations générales de 150 à 300 minutes d'activité aérobie modérée par semaine. Il n'est pas nécessaire d'atteindre ce volume dès le premier mois : toute activité compte, et une progression graduelle est préférable.

Pour continuer à gagner en force, rendez progressivement les mouvements plus exigeants : chaise légèrement plus basse, pompe sur un support plus bas, sac un peu plus lourd ou répétitions supplémentaires dans la plage prévue.

Suivez ce qui compte vraiment

Cochez la séance, notez l'effort global et une observation courte. Le but n'est pas de tout mesurer, mais d'identifier ce qui vous aide à rester régulier.

Semaine	Séance	Fait	Effort ressenti /10	Énergie avant /5	Note courte
1	A	☐			
1	B	☐			
1	C	☐			
2	A	☐			
2	B	☐			
2	C	☐			
3	A	☐			
3	B	☐			
3	C	☐			
4	A	☐			
4	B	☐			
4	C	☐			

Mon prochain objectif réaliste

Un programme volontairement simple

Ce plan traduit des recommandations générales en une reprise prudente. Il ne prétend pas être la dose optimale pour chaque personne et ne remplace pas une évaluation individualisée.

Principes retenus

- Commencer par de petites quantités et augmenter progressivement fréquence, intensité et durée.
- Associer activité aérobie et renforcement des grands groupes musculaires.
- Conserver au moins deux jours de renforcement par semaine à terme.
- Utiliser des mouvements fonctionnels, une technique contrôlée et une surcharge progressive.
- Estimer l'intensité par la perception de l'effort et le test de la parole plutôt que par une formule universelle.

Références principales

1. Organisation mondiale de la Santé. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2020. [who.int/publications/i/item/9789240015128](https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128)
2. Fragala MS et al. Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association. J Strength Cond Res. 2019;33(8):2019-2052. PMID: 31343601.
3. Chodzko-Zajko WJ et al. Exercise and Physical Activity for Older Adults. Med Sci Sports Exerc. 2009;41(7):1510-1530. PMID: 19516148.
4. American College of Sports Medicine. Preparticipation Screening Guidelines / Exercise Participation. Exercise is Medicine.
5. Centers for Disease Control and Prevention. Measuring Physical Activity Intensity — talk test and perceived exertion.

Note scientifique et clause de non-responsabilité

Ce document est informatif. Il ne constitue ni un diagnostic ni une prescription médicale ou de rééducation. Les exercices doivent être adaptés à votre état de santé, vos capacités et vos éventuelles limitations. En cas de doute, demandez conseil à un médecin, un physiothérapeute ou un professionnel de l'activité physique qualifié.

formedurable.com

Des repères fiables pour une forme qui dure.