

ActiSenior

BONUS 5

Programme Pied Ferme

12 semaines pour gagner en force, en équilibre et en confiance à la marche,
séance après séance

Chaque exercice renvoie à sa fiche du Volume 1 · Mouvement Essentiel

Comment fonctionne le programme

Douze semaines pour gagner en force des jambes, en équilibre et en confiance à la marche. Chaque semaine prépare la suivante : n'en sautez aucune.

Ce qu'il faut savoir	En pratique
Durée	12 semaines d'affilée
Fréquence	2 ou 3 séances par semaine, avec un jour de repos entre deux
Chaque séance	30 minutes : échauffement, bloc principal et retour au calme
Où	À la maison, en accueil de jour ou en maison de retraite. Toujours au même endroit
Avec qui	Les premières semaines, toujours accompagnée. Ensuite, selon l'évolution

CE QU'IL FAUT PRÉVOIR

- Une chaise stable, avec dossier et sans roulettes. Mieux encore avec des accoudoirs.
- Un mètre et demi de dégagement autour de la chaise, sans tapis qui glisse ni câbles.
- Des chaussures fermées, à semelle antidérapante. Jamais de pantoufles ni de chaussettes seules.
- Une bouteille d'eau à portée de main et des vêtements confortables.
- En option : un élastique, une petite serviette et une marche basse avec rampe.

COMMENT PROGRESSER

- › Faites la semaine entière telle qu'elle est écrite, sans changer les numéros de fiche.
- › Si les trois séances se sont passées sans douleur ni vertige, passez à la semaine suivante.
- › Dans chaque fiche, ne montez de niveau que lorsque le niveau actuel sort facilement deux séances de suite.
- › Si une semaine a été difficile, interrompue ou incomplète, refaites-la entièrement avant d'avancer.
- › Après une grippe, une hospitalisation ou deux semaines sans bouger, revenez trois semaines en arrière.



Ce programme ne remplace pas le professionnel

C'est un support pour accompagner le mouvement, pas un traitement : il ne remplace pas l'avis d'un médecin ou d'un kinésithérapeute. Si la personne a un problème de santé, des douleurs ou un diagnostic récent, le plan doit d'abord être vu par un professionnel de santé, qui décide de ce qui se fait et de ce qui ne se fait pas.

Avant de commencer

Deux minutes de vérification la première fois, et un coup d'œil rapide avant chaque séance.

VÉRIFICATION DE SÉCURITÉ

Cochez ce qui s'applique. Si une case est cochée, consultez un professionnel de santé avant de commencer.

- ☐ Elle a une douleur vive quelque part, au repos ou en bougeant.
- ☐ Elle a des vertiges en se levant, en tournant la tête ou en se baissant.
- ☐ Sa tension n'est pas stabilisée ou son traitement a changé récemment.
- ☐ Elle a reçu une prothèse de hanche ou de genou au cours des trois derniers mois.
- ☐ Elle est tombée au moins une fois le mois dernier.
- ☐ Elle a une fracture, une plaie ou des points de suture non cicatrisés.
- ☐ Elle s'essouffle au moindre effort, comme aller jusqu'à la cuisine.
- ☐ Sa vue est très floue ou elle ne porte pas les lunettes prescrites.

PRÉPARER L'ESPACE

- ☐ Chaise stable, adossée au mur et les quatre pieds au sol.
- ☐ Sol sec, sans tapis qui glisse, sans câbles ni animaux dans les jambes.
- ☐ Assez de lumière pour bien voir les pieds et les bords de la pièce.
- ☐ Un mur ou un plan de travail à un pas, pour s'appuyer au besoin.
- ☐ Téléphone à portée et quelqu'un à proximité les premières semaines.
- ☐ De l'eau en vue et des toilettes accessibles avant de commencer.



Avant chaque séance, trois questions

A-t-elle bien dormi ? A-t-elle mangé quelque chose dans les trois dernières heures ? A-t-elle une douleur nouvelle ?
Si une réponse inquiète, la séance se fait plus courte, assise, ou se reporte à un autre jour. Sauter une séance n'est jamais un problème.

Les 12 semaines en un coup d'œil

Chaque bloc de trois semaines prépare le suivant. Affichez cette page là où l'on s'entraîne.

Semaines	Étape	Ce qu'on travaille	Comment
1 à 3	Base	Chevilles, cuisses et passage assis-debout	Assis, les deux mains sur la chaise
4 à 6	Force	Mollets, cuisses, hanches et fessiers	Debout avec appui, en lâchant une main
7 à 9	Équilibre	Transférer le poids, se retourner, éviter, marcher	Debout, chaise à portée
10 à 12	Vie quotidienne	Se lever, se baisser, attraper, marches	Avec le minimum d'appui nécessaire

COMMENT LIRE CHAQUE SEMAINE

- Chaque semaine a son objectif en haut et deux ou trois séances en dessous.
- La colonne « Fiche » est le numéro de l'exercice dans le Volume 1 · Mouvement Essentiel.
- La colonne « Séries ou durée » est un point de départ : réduisez-la sans hésiter si c'est trop.
- Laissez toujours un jour de repos entre deux séances.

TROIS SIGNES QUE LA SEMAINE EST BIEN CHOISIE

- La personne finit fatiguée, mais elle aurait pu faire une série de plus.
- Le lendemain, pas de douleur : tout au plus les jambes un peu lourdes.
- Les derniers mouvements de chaque série sont aussi nets que les premiers.

Semaine 1 • Découvrir la routine

Objectif : apprendre les exercices assis, réveiller les chevilles et prendre le rythme du programme. Niveau 1 partout, sans se presser.

SÉANCE 1

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	1	Marche assise	1 minute
Échauffement	4	Talons et pointes	2 séries de 10
Chevilles	83	Cercles de cheville	2 séries de 8 par pied
Jambes	77	Coup de pied en douceur	2 séries de 8 par jambe
Retour au calme	146	Long soupir	5 respirations

SÉANCE 2

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	2	Tapotements du réveil	1 minute
Échauffement	9	Talon devant	2 séries de 10
Chevilles	84	Pompe des chevilles	2 séries de 15
Hanche	69	Genou vers la poitrine	2 séries de 8 par jambe
Retour au calme	145	Marche qui ralentit	1 minute

SÉANCE 3 (FACULTATIVE)

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	1	Marche assise	1 minute
Posture	63	Se grandir assis	5 répétitions
Chevilles	89	Pointes levées	2 séries de 10
Jambes	82	Jambe tendue levée	2 séries de 6 par jambe
Retour au calme	147	S'étirer	3 répétitions

Cette semaine, ne cherchez pas l'effort : cherchez la qualité du mouvement. Si un exercice gêne, retirez-le et notez-le.

Semaine 2 • Force des cuisses, assis

Objectif : ajouter des répétitions et commencer à travailler la force qui servira ensuite à se lever de la chaise.

SÉANCE 1

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	4	Talons et pointes	2 séries de 12
Mobilité	70	Ouvrir, fermer les genoux	2 séries de 10
Force	77	Coup de pied en douceur	2 séries de 10 par jambe
Force	93	Poussée sur accoudoirs	3 répétitions
Retour au calme	146	Long soupir	5 respirations

SÉANCE 2

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	1	Marche assise	2 minutes
Mobilité	73	Pied dedans, pied dehors	2 séries de 10
Force	82	Jambe tendue levée	2 séries de 8 par jambe
Chevilles	88	Alphabet avec le pied	1 fois par pied
Retour au calme	149	Contracter et relâcher	4 répétitions

SÉANCE 3 (FACULTATIVE)

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	9	Talon devant	2 séries de 12
Posture	64	Basculer du bassin	10 répétitions
Force	96	Dos qui s'incline	2 séries de 6
Force	94	Presque s'asseoir	3 répétitions
Retour au calme	145	Marche qui ralentit	1 minute

La fiche 94 se fait avec la chaise juste derrière : descendez jusqu'à frôler le siège, puis remontez.

Semaine 3 · Se lever et s'asseoir en sécurité

Objectif : maîtriser le passage assis-debout et faire les premiers exercices debout, toujours les mains sur la chaise.

SÉANCE 1

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	1	Marche assise	2 minutes
Mobilité	74	Transfert du poids	2 séries de 8
Vie quotidienne	131	Se lever en 3 temps	3 séries de 3
Debout avec appui	85	Sur la pointe des pieds	2 séries de 8
Retour au calme	146	Long soupir	5 respirations

SÉANCE 2

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	4	Talons et pointes	2 séries de 12
Force	94	Presque s'asseoir	2 séries de 4
Vie quotidienne	132	S'approcher et s'asseoir	3 répétitions
Debout avec appui	89	Pointes levées	2 séries de 10
Retour au calme	147	S'étirer	3 répétitions

SÉANCE 3 (FACULTATIVE)

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	2	Tapotements du réveil	1 minute
Mobilité	69	Genou vers la poitrine	2 séries de 10
Force	93	Poussée sur accoudoirs	4 répétitions
Debout avec appui	115	Tour de la chaise	2 tours
Retour au calme	145	Marche qui ralentit	1 minute

Avant de passer à la semaine 4 : la personne doit pouvoir se lever et s'asseoir 5 fois de suite sans vertige. Si ce n'est pas encore le cas, refaites la semaine 3.

Semaine 4 • Mollets et cuisses debout

Objectif : travailler la force debout, chaise à portée de main. C'est le mollet qui rattrape le faux pas.

SÉANCE 1

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	1	Marche assise	2 minutes
Échauffement	12	Pas en avant, en arrière	2 séries de 8 par jambe
Force	85	Sur la pointe des pieds	3 séries de 8
Force	94	Presque s'asseoir	2 séries de 5
Étirement	90	Étirer le mollet	2 de 20 secondes par jambe

SÉANCE 2

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	4	Talons et pointes	2 séries de 12
Mobilité	71	Jambe sur le côté	2 séries de 10 par jambe
Force	80	Flexion des genoux	2 séries de 8
Force	92	Pompes contre le mur	2 séries de 6
Retour au calme	146	Long soupir	5 respirations

SÉANCE 3

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	7	Pas de côté	2 séries de 8 par côté
Force	72	Jambe en arrière	2 séries de 10 par jambe
Chevilles	86	Pince des orteils	2 séries de 10 par pied
Force	131	Se lever en 3 temps	3 séries de 4
Étirement	90	Étirer le mollet	2 de 20 secondes par jambe

Semaine 5 · Ajouter de la charge

Objectif : utiliser bouteille, serviette et marche pour que les jambes travaillent un peu plus que la semaine passée.

SÉANCE 1

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	1	Marche assise	2 minutes
Force	106	Se lever avec la bouteille	2 séries de 6
Force	81	Toucher la marche	2 séries de 8 par jambe
Force	85	Sur la pointe des pieds	3 séries de 10
Étirement	110	Serviette sous la plante	2 de 20 secondes par jambe

SÉANCE 2

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	12	Pas en avant, en arrière	2 séries de 10
Force	94	Presque s'asseoir	3 séries de 5
Force	101	Appui contre le mur	3 de 15 secondes
Mobilité	78	Talon aux fesses	2 séries de 10 par jambe
Retour au calme	149	Contracter et relâcher	4 répétitions

SÉANCE 3

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	4	Talons et pointes	2 séries de 15
Force	71	Jambe sur le côté	2 séries de 12 par jambe
Force	72	Jambe en arrière	2 séries de 12 par jambe
Chevilles	87	Bouteille sous le pied	1 minute par pied
Retour au calme	146	Long soupir	5 respirations

Commencez avec des bouteilles d'un demi-litre. Si le dernier mouvement de la série part de travers, la charge est trop lourde.

Semaine 6 • Lâcher une main

Objectif : consolider la force et commencer à tenir l'exercice avec une seule main sur la chaise.

SÉANCE 1

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	14	Marche avec les bras	3 minutes
Force	99	Grand pas en avant	2 séries de 6 par jambe
Force	85	Sur la pointe des pieds	3 séries de 10
Force	102	Debout, bras en l'air	2 séries de 5
Étirement	90	Étirer le mollet	2 de 20 secondes par jambe

SÉANCE 2

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	7	Pas de côté	2 séries de 10 par côté
Force	124	Presse avec élastique	2 séries de 10 par jambe
Force	128	Jambe arrière et élastique	2 séries de 10 par jambe
Force	123	Élastique aux genoux	2 séries de 12
Retour au calme	145	Marche qui ralentit	1 minute

SÉANCE 3

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	1	Marche assise	2 minutes
Force	130	Se lever avec élastique	2 séries de 6
Force	81	Toucher la marche	3 séries de 8 par jambe
Chevilles	89	Pointes levées	3 séries de 12
Étirement	110	Serviette sous la plante	2 de 20 secondes par jambe

Sans élastique : remplacez la fiche 124 par la 94, la 128 par la 72, la 123 par la 71 et la 130 par la 131.

Semaine 7 · Transférer le poids

Objectif : commencer le travail d'équilibre. Tout se fait à côté de la chaise ou avec le plan de travail devant soi.

SÉANCE 1

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	14	Marche avec les bras	3 minutes
Équilibre	74	Transfert du poids	3 séries de 10
Équilibre	89	Pointes levées	3 séries de 12
Marche	12	Pas en avant, en arrière	3 séries de 8 par jambe
Étirement	90	Étirer le mollet	2 de 20 secondes par jambe

SÉANCE 2

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	4	Talons et pointes	2 séries de 15
Équilibre	7	Pas de côté	3 séries de 8 par côté
Équilibre	85	Sur la pointe des pieds	3 séries de 10
Marche	115	Tour de la chaise	3 tours
Retour au calme	146	Long soupir	5 respirations

SÉANCE 3

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	1	Marche assise	2 minutes
Coordination	11	Main au genou opposé	2 séries de 10
Équilibre	101	Appui contre le mur	3 de 20 secondes
Force	94	Presque s'asseoir	3 séries de 6
Retour au calme	149	Contracter et relâcher	4 répétitions

En équilibre, on travaille à la limite du confort, jamais au bord de la chute : la personne doit se sentir un peu instable, sans plus. Restez à ses côtés.

Semaine 8 · Changer de direction

Objectif : se retourner, éviter un obstacle et enjamber. La plupart des chutes n'arrivent pas en marchant tout droit.

SÉANCE 1

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	14	Marche avec les bras	3 minutes
Marche	118	Zigzag entre les chaises	3 parcours
Équilibre	137	Se retourner sans risque	2 séries de 5 demi-tours
Force	85	Sur la pointe des pieds	3 séries de 12
Étirement	110	Serviette sous la plante	2 de 20 secondes par jambe

SÉANCE 2

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	12	Pas en avant, en arrière	3 séries de 10
Équilibre	136	Regarder derrière soi	2 séries de 6 par côté
Marche	142	Enjamber	3 séries de 6
Force	99	Grand pas en avant	2 séries de 8 par jambe
Retour au calme	145	Marche qui ralentit	1 minute

SÉANCE 3

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	7	Pas de côté	3 séries de 10 par côté
Marche	141	Marche : monter, descendre	3 séries de 8
Équilibre	74	Transfert du poids	3 séries de 12
Force	124	Presse avec élastique	3 séries de 10 par jambe
Étirement	90	Étirer le mollet	2 de 20 secondes par jambe

Semaine 9 • Équilibre, les mains occupées

Objectif : tenir la posture pendant que la tête et les mains font autre chose, comme dans la vie réelle.

SÉANCE 1

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	14	Marche avec les bras	4 minutes
Équilibre	144	Marcher et parler	3 de 1 minute
Équilibre	133	Attraper en hauteur	2 séries de 8 par bras
Force	102	Debout, bras en l'air	3 séries de 5
Retour au calme	146	Long soupir	5 respirations

SÉANCE 2

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	1	Marche assise	2 minutes
Équilibre	134	Attraper devant soi	2 séries de 8
Équilibre	113	Lancer et attraper	2 séries de 10
Marche	118	Zigzag entre les chaises	4 parcours
Étirement	90	Étirer le mollet	2 de 20 secondes par jambe

SÉANCE 3

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	4	Talons et pointes	2 séries de 15
Équilibre	114	Balle contre le mur	2 séries de 10
Équilibre	85	Sur la pointe des pieds	3 séries de 12
Marche	141	Marche : monter, descendre	3 séries de 10
Retour au calme	149	Contracter et relâcher	4 répétitions

La fiche 144 est ce qui ressemble le plus à la rue. Si la personne s'arrête ou vacille en parlant, restez une semaine de plus sur la semaine 9.

Semaine 10 · Se baisser et attraper

Objectif : transférer la force gagnée aux gestes de tous les jours : se lever, s'étirer, ramasser quelque chose au sol.

SÉANCE 1

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	14	Marche avec les bras	4 minutes
Vie quotidienne	131	Se lever en 3 temps	3 séries de 5
Vie quotidienne	135	Ramasser au sol	2 séries de 6
Vie quotidienne	116	Toucher le siège	2 séries de 8
Étirement	90	Étirer le mollet	2 de 20 secondes par jambe

SÉANCE 2

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	12	Pas en avant, en arrière	3 séries de 10
Vie quotidienne	132	S'approcher et s'asseoir	3 séries de 5
Vie quotidienne	133	Attraper en hauteur	3 séries de 8
Force	94	Presque s'asseoir	3 séries de 8
Retour au calme	146	Long soupir	5 respirations

SÉANCE 3

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	7	Pas de côté	3 séries de 10 par côté
Vie quotidienne	143	Changer de chaise	3 séries de 4
Vie quotidienne	138	Porter les sacs	3 de 1 minute
Équilibre	74	Transfert du poids	3 séries de 12
Étirement	110	Serviette sous la plante	2 de 20 secondes par jambe

À partir de cette semaine, la fiche 131 se fait sans pousser avec les mains, si la personne le peut.

Semaine 11 · La maison comme parcours

Objectif : s'entraîner là où l'on tombe : la marche, le tapis, le virage du couloir.

SÉANCE 1

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	14	Marche avec les bras	4 minutes
Vie quotidienne	141	Marche : monter, descendre	3 séries de 10
Vie quotidienne	142	Enjamber	3 séries de 8
Vie quotidienne	137	Se retourner sans risque	3 séries de 5 demi-tours
Étirement	90	Étirer le mollet	2 de 20 secondes par jambe

SÉANCE 2

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	4	Talons et pointes	2 séries de 15
Vie quotidienne	139	Enfiler sa veste	3 répétitions
Vie quotidienne	136	Regarder derrière soi	3 séries de 6 par côté
Force	99	Grand pas en avant	3 séries de 8 par jambe
Retour au calme	145	Marche qui ralentit	1 minute

SÉANCE 3

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	1	Marche assise	2 minutes
Marche	118	Zigzag entre les chaises	4 parcours
Équilibre	144	Marcher et parler	3 de 2 minutes
Force	102	Debout, bras en l'air	3 séries de 6
Retour au calme	149	Contracter et relâcher	4 répétitions

La marche de la fiche 141 toujours avec une rampe ou une main au mur, même si la personne dit que ce n'est pas nécessaire.

Semaine 12 · Bilan et suite

Objectif : revoir ce qui a été appris, comparer avec la semaine 1 et choisir la routine à suivre ensuite.

SÉANCE 1

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	14	Marche avec les bras	4 minutes
Force	131	Se lever en 3 temps	3 séries de 6
Équilibre	85	Sur la pointe des pieds	3 séries de 12
Vie quotidienne	135	Ramasser au sol	3 séries de 6
Étirement	90	Étirer le mollet	2 de 20 secondes par jambe

SÉANCE 2

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	12	Pas en avant, en arrière	3 séries de 10
Équilibre	74	Transfert du poids	3 séries de 12
Marche	141	Marche : monter, descendre	3 séries de 10
Vie quotidienne	143	Changer de chaise	3 séries de 4
Retour au calme	146	Long soupir	5 respirations

SÉANCE 3 · BILAN FINAL

Bloc	Fiche	Exercice	Séries ou durée
Échauffement	14	Marche avec les bras	4 minutes
Équilibre	118	Zigzag entre les chaises	4 parcours
Équilibre	144	Marcher et parler	3 de 2 minutes
Vie quotidienne	133	Attraper en hauteur	3 séries de 8
Retour au calme	147	S'étirer	3 répétitions

Refaites la séance 3 exactement comme la séance 1 de la semaine 1 et comparez : combien de répétitions sortent maintenant, et avec quel appui.

La routine de 15 minutes à la maison

Pour les jours entre deux séances, ou pour continuer seul quand personne n'accompagne. Valable à partir de la semaine 4.

Ordre	Fiche	Exercice	Combien
1	1	Marche assise	Sur la chaise, 1 minute
2	4	Talons et pointes	Sur la chaise, 2 séries de 12
3	83	Cercles de cheville	2 séries de 10 par pied
4	94	Presque s'asseoir	2 séries de 6
5	85	Sur la pointe des pieds	2 séries de 12
6	74	Transfert du poids	2 séries de 10
7	12	Pas en avant, en arrière	2 séries de 8 par jambe
8	90	Étirer le mollet	2 de 20 secondes par jambe

TROIS RÈGLES DE LA ROUTINE À LA MAISON

- La chaise se met contre le mur, toujours, même pour un exercice assis.
- Pour les exercices 5 à 7, une main ne lâche jamais la chaise si vous êtes seul.
- Si un jour les 15 minutes ne sont pas possibles, faites les quatre premiers : c'est mieux que rien.



Jamais seul la première fois

Faites la routine complète au moins une fois accompagné avant de la faire seul. Et si un jour apparaissent un vertige, une douleur dans la poitrine ou un essoufflement, asseyez-vous, buvez de l'eau et prévenez quelqu'un.

Calendrier de 30 jours

Cochez d'une croix chaque jour où vous avez fait la routine à la maison ou une séance du programme. Voir la rangée de croix, c'est déjà la moitié du travail.

Semaine	Jour	Jour	Jour	Jour	Jour
1	1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10
3	11	12	13	14	15
4	16	17	18	19	20
5	21	22	23	24	25
6	26	27	28	29	30

CE QUI S'EST PASSÉ CE MOIS-CI

Jours cochés	Ce qui est devenu plus facile	Ce qui reste difficile

COMMENT UTILISER LE CALENDRIER

- Affichez-le sur le frigo ou à côté de la chaise où l'on s'entraîne : il doit être bien en vue.
- Cochez la croix dès la fin de la séance, pas en fin de journée. Sinon, on oublie.
- Tout mouvement fait exprès compte : une séance du programme, la routine de 15 minutes ou une promenade.
- Vingt croix dans le mois, c'est déjà un bon mois. Pas besoin d'arriver à trente.
- Deux jours de suite sans croix, ce n'est pas un échec : c'est le troisième qu'il faut éviter.

Registre de progression

Une ligne par semaine. Remplissez-le après la dernière séance, tant que c'est frais.

Semaine	Séances	Ressenti	Ce qui a été difficile	Ajustements pour la semaine suivante

QUOI REGARDER À LA RELECTURE

- Si la même chose revient deux semaines de suite dans « Ce qui a été difficile », refaites la semaine ou consultez.
- Si des séances manquent deux semaines de suite, le problème vient souvent de l'horaire, pas du corps.
- Notez aussi ce qui s'est bien passé : c'est ce qui soutient la motivation à la semaine 8.
- Apportez cette feuille en consultation : pour le professionnel, elle vaut plus qu'un « elle a fait de l'exercice ».

Signaux d'alarme et quand arrêter

S'arrêter à temps fait partie du programme. Rien ici ne se gagne en serrant les dents.

ARRÊTER LA SÉANCE IMMÉDIATEMENT

- Douleur dans la poitrine, dans le bras gauche ou dans la mâchoire.
- Essoufflement qui ne passe pas au repos.
- Vertige, vision floue, sensation de malaise ou pâleur soudaine.
- Douleur vive ou lancinante dans une articulation, différente de la fatigue musculaire.
- Battements très rapides ou irréguliers qui ne baissent pas au repos.
- Confusion, parole embarrassée ou faiblesse d'un seul côté du corps.



Devant l'un de ces signes

Asseyez la personne, desserrez ses vêtements, ne lui donnez pas à boire si elle est confuse et demandez une aide médicale. En cas de douleur dans la poitrine, d'essoufflement sévère ou de faiblesse d'un côté, appelez les secours sans attendre de voir si ça passe.

BAISSER L'EXIGENCE, SANS TOUT ARRÊTER

- Courbatures qui durent plus de deux jours : refaites la semaine précédente.
- La personne dort mal ou mange peu : séances plus courtes et assises.
- La peur de tomber revient : repassez aux exercices avec les deux mains sur la chaise.
- Il y a eu une chute, même sans conséquence : consultez avant de continuer.

CONSULTER AVANT LA PROCHAINE SÉANCE

- ☐ Une douleur nouvelle, absente la semaine dernière.
- ☐ Un gonflement à une cheville, un mollet ou un genou.
- ☐ Un changement de traitement, surtout pour la tension ou le sommeil.
- ☐ Deux séances de suite avec des vertiges, même légers.

Les 12 semaines sont terminées · et maintenant ?

Ce qui se gagne en 12 semaines se perd en quelques-unes si le corps s'arrête. L'idée, c'est de continuer, en plus léger.

D'ABORD, MESUREZ CE QUI A CHANGÉ

- › Refaites la séance 1 de la semaine 1 et notez combien de répétitions sortent maintenant.
- › Essayez de vous lever de la chaise cinq fois sans les mains et comptez les secondes.
- › Comparez avec ce que vous avez noté dans le registre de progression de la semaine 1.
- › Demandez à la personne ce qu'elle réussit mieux dans la vie quotidienne qu'il y a trois mois.

CHOISISSEZ LA SUITE

Si, à la fin...	Ce qu'il vaut mieux faire
Tout s'est fait sans peine	Reprenez à partir de la semaine 7, avec plus de répétitions et moins d'appui
Les dernières semaines ont été difficiles	Refaites tout le bloc 7 à 12, sans vous presser
Il reste de la peur à marcher dehors	Restez sur les semaines 10 à 12 et entraînez-vous toujours accompagnée
Il y a eu une longue interruption	Reprenez à la semaine 1 : deux ou trois semaines suffisent pour récupérer

POUR QUE L'HABITUDE TIENNE

- Deux séances par semaine suffisent pour garder les acquis. Trois, pour continuer à progresser.
- Laissez la routine de 15 minutes affichée sur le frigo et le calendrier à côté.
- Choisissez un jour fixe et une heure fixe : l'agenda tient mieux que la motivation.
- Revoyez la maison de temps en temps : tapis, lumière du couloir, barre d'appui de la salle de bain, chaussures usées.



Un dernier rappel

Ce programme accompagne, il ne diagnostique ni ne traite : il ne remplace pas l'avis d'un médecin ou d'un kinésithérapeute. En cas de chutes, de douleur persistante ou de doute sur ce que la personne peut faire, l'avis d'un professionnel de santé prime toujours sur ce que dit ce guide.