

Un départ vers plus de force

Le guide gratuit VanityStrong pour débuter la remise en forme

7 jours pour que bouger vous semble de nouveau possible

Une semaine réaliste · Des mouvements adaptables · Un planning à conserver

Commencez pour le miroir. Continuez pour la force.

Un début, pas un examen

Vous n’avez pas à mériter le droit de bouger. Vous n’avez pas besoin d’être plus jeune, plus mince, moins occupé ou plus motivé. Ce guide est une invitation toute simple : trouvez une façon de bouger qui vous convient aujourd’hui, puis laissez-vous une possibilité d’y revenir demain.

Faites de cette première semaine une semaine utile

Lisez d’abord les consignes de sécurité. Choisissez une option à la page 3, inspirez-vous de la semaine modulable de la page 4 et utilisez les conseils de mouvement pour prendre confiance. Le planning des pages 13–14 est à vous : vous pouvez y écrire à la main ou le remplir numériquement. Ces sept jours sont une expérience pour découvrir ce qui est réalisable, pas une date limite pour transformer votre corps.

Avant de commencer

Ce document fournit des informations générales, et non des conseils médicaux personnalisés ou un programme de rééducation. Si vous avez un problème de santé, avez récemment subi une opération ou une blessure, êtes enceinte ou en post-partum, ou ne savez pas quelle activité vous convient, demandez à un professionnel de santé qualifié quels mouvements et quelles limites sont adaptés. Faites passer les consignes de soins que vous avez déjà reçues avant celles de ce guide. Installez-vous dans un espace dégagé, portez des chaussures offrant un bon maintien si cela vous aide et utilisez une chaise stable sans roulettes, idéalement placée contre un mur. Le plan de travail ou le mur utilisé comme appui ne doit pas bouger.

Les signaux d’arrêt comptent

Arrêtez l’activité en cas de douleur ou d’oppression thoracique, de sensation de malaise, d’essoufflement soudain ou inhabituel, de faiblesse nouvelle, de douleur vive ou de perte d’équilibre. Consultez en urgence ou appelez les secours en cas de symptômes sévères, de douleur thoracique, de perte de connaissance ou de signes possibles d’AVC ; utilisez le numéro d’urgence local. Des symptômes persistants ou récurrents nécessitent un avis médical approprié avant de réessayer. Ne vous servez pas des évaluations de l’effort pour minimiser des symptômes.

Vous avez le droit

Vous pouvez raccourcir une séance, rester assis, déplacer une journée ou vous reposer. Aucun de ces choix ne fait de cette semaine un échec. Le bon point de départ est celui que vous pouvez adopter en toute sécurité et de votre plein gré, pas celui qui prouve votre résistance.

Gardez-en un peu sous le pied. Pour la première semaine, la confiance est un meilleur objectif que l’épuisement.

Trois options. Une même direction.

Progresser, ce peut être commencer sans long débat intérieur, trouver un mouvement confortable ou reprendre après une journée manquée. Les changements de force, d'endurance et de composition corporelle prennent du temps et varient ; cette semaine ne promet aucune transformation mesurable.

Douce / une journée avec peu d'énergie

Essayez 3–5 minutes confortables : marcher sur place en position assise, faire quelques mouvements avec appui ou une courte promenade. Faites des pauses librement. Visez un effort facile, autour de 2–3 sur 10, qui vous permette de tenir aisément une conversation complète. Vous pouvez aussi choisir de vous reposer. L'option Douce est un choix valable, pas une version diminuée de vous-même.

Standard / une journée ordinaire

Essayez la séance de 10 minutes de la page 8 ou une marche confortable. Visez environ 3–5 sur 10 : vous faites un effort, mais pouvez parler en phrases complètes. Bougez assez lentement pour maîtriser chaque répétition et respirez normalement. Terminez avec la sensation de pouvoir en faire un peu plus.

Défi / plus de marge aujourd'hui

Si la version Standard vous semble confortable et que vous récupérez bien, ajoutez un peu de temps ou quelques répétitions maîtrisées, mais pas les deux à la fois. Une durée facultative de 12–15 minutes suffit dans cet exemple. Restez autour de 4–6 sur 10 et gardez la possibilité de converser. Défi ne signifie pas effort maximal, respiration bloquée ou poursuite de l'effort malgré la douleur.

Utilisez deux repères simples

Le RPE désigne votre évaluation personnelle de l'effort perçu : 0 correspond au repos, 10 à l'effort le plus intense que vous puissiez imaginer. Le test de la parole consiste à vérifier si vous pouvez parler aisément. Ce sont des repères approximatifs, pas un dépistage médical. Si l'effort vous semble soudain inhabituel, arrêtez-vous et faites le point plutôt que de chercher à atteindre un chiffre.

Observez les faits, sans jugement

Notez les minutes pendant lesquelles vous avez choisi de bouger, le confort ressenti dans les mouvements et la façon dont le programme s'est intégré à votre journée. Le chiffre sur la balance n'est pas une note quotidienne. Avant d'en ajouter, demandez-vous : pourrais-je refaire cela sans l'appréhender ?

Choisissez l'option adaptée à votre journée réelle. Changer d'option, c'est bien planifier.

Vos sept premiers jours

Il s’agit d’un exemple pour débuter, pas d’un calendrier d’entraînement obligatoire. Adaptez-le à votre semaine, gardez du temps de récupération entre les journées de renforcement et suivez les consignes d’entraînement d’un programme acheté lorsque vous en commencez un.

Jour 1 / découvrez les mouvements

Lisez les pages 5–7. Essayez l’option Douce : quelques répétitions confortables d’un lever de chaise ou d’une variante assise, d’une pompe au mur ou d’une extension des bras vers l’avant en position assise, puis une courte marche sur place. Prenez le temps de vérifier la chaise et l’appui. Réussir, c’est apprendre, pas effectuer tous les mouvements.

Jour 2 / bougez en douceur

Marchez, déplacez-vous en fauteuil roulant ou marchez sur place pendant 3–10 minutes confortables, d’une traite ou en courtes périodes. Choisissez un parcours plat et familier ; restez près d’un endroit où vous reposer. Plan B : 2 minutes de marche sur place assise, avec des pauses.

Jour 3 / récupération

Faites une pause dans le renforcement planifié. Les activités ordinaires du quotidien comptent si elles sont confortables. Préparez votre chaise ou vos chaussures de marche pour demain. Vous ne devez aucune séance de rattrapage.

Jour 4 / une petite séance de renforcement

Inspirez-vous de la séance de 10 minutes de la page 8, ou raccourcissez-la pour l’adapter à votre option Douce. Utilisez les versions les plus faciles que vous sentez maîtriser. Plan B : un mouvement confortable et une minute de marche sur place.

Jour 5 / un peu de cardio

Reprenez le jour 2. Si c’était facile et que la récupération s’est bien passée, ajoutez 1–2 minutes. Sinon, répétez la même durée ou réduisez-la. Une journée chargée peut se prêter à plusieurs brèves pauses actives plutôt qu’à une seule sortie.

Jour 6 / repos ou plaisir tranquille

Choisissez la récupération, une promenade détendue ou des mouvements de mobilité confortables. Évitez d’en faire une journée supplémentaire de renforcement intense. Vous pouvez entretenir l’habitude en notant la prochaine action réaliste pour demain.

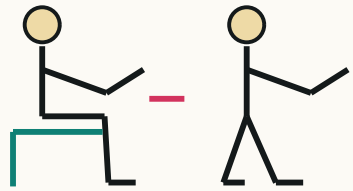
Jour 7 / faites le bilan, puis choisissez

Regardez le planning : quels jour, option et cadre ont réellement fonctionné ? Reprenez ce qui vous a aidé la semaine prochaine. Si vous souhaitez une autre séance de renforcement, placez-la après une récupération suffisante plutôt que de l’ajouter automatiquement aujourd’hui. Choisissez une prochaine action compatible avec votre agenda.

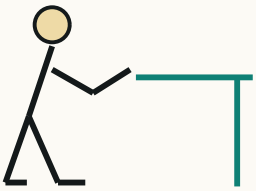
Déplacez les journées, ne vous punissez pas. Si deux journées de renforcement se retrouvent consécutives, insérez de la récupération ou déplacez-en une.

Levez-vous. Inclinez-vous doucement.

Ces mouvements vous aident à pratiquer des gestes du quotidien. Utilisez une petite amplitude confortable et arrêtez-vous avant de perdre la maîtrise. Les illustrations montrent le principe ; elles ne définissent pas une hauteur ou une distance que vous devez atteindre.



Assis → debout



Petite inclinaison avec appui

Assis-debout depuis une chaise

Placez une chaise ferme contre un mur. Asseyez-vous près du bord avant, les pieds bien posés au sol et écartés à peu près de la largeur du bassin. Inclinez légèrement le buste vers l'avant, amenez votre poids au-dessus de vos pieds, puis poussez dans vos pieds pour vous lever. Rasseyez-vous lentement, en retrouvant la chaise sans vous laisser tomber. Expirez en vous levant ; ne bloquez pas votre respiration. Commencez par 3–5 répétitions confortables, puis faites une pause.

Facilitez le lever de chaise

Utilisez les accoudoirs ou un appui stable si nécessaire. Une assise plus haute, fixée de façon sûre, peut aider ; n'empilez pas de coussins non fixés. Vous pouvez vous entraîner uniquement à une légère inclinaison vers l'avant, sans vous lever. Option entièrement assise : pressez doucement chaque pied contre le sol, relâchez, puis recommencez en gardant le buste dans une position confortable. Il s'agit d'un mouvement différent, pas d'une dose de renforcement équivalente.

Inclinaison depuis les hanches avec appui

Tenez-vous près d'un plan de travail stable, une main légèrement posée dessus. Déverrouillez les genoux. Reculez un peu les hanches comme pour fermer un tiroir avec elles, en laissant le buste s'incliner d'un seul bloc. Redressez-vous sans vous pencher en arrière. Gardez un mouvement de petite amplitude et la nuque détendue. Effectuez 3–5 répétitions lentes ; il ne s'agit pas de vous pencher profondément vers l'avant ni de toucher vos orteils.

Adaptez ou passez votre tour

Pour l'inclinaison, réduisez l'amplitude si votre dos est inconfortable. Option assise : pieds bien posés au sol, mains sur les cuisses, inclinez-vous très légèrement vers l'avant depuis les hanches, puis redressez-vous. Évitez l'un ou l'autre mouvement s'il provoque une douleur, des vertiges ou une instabilité. Demandez conseil à un professionnel si aucune version n'est confortable.

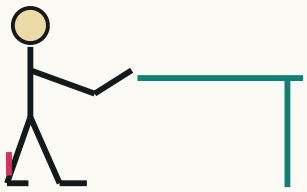
Maîtriser le retour compte autant que se lever.

Poussez doucement. Montez avec stabilité.

Un mur et un appui stable peuvent rendre le renforcement plus accessible. Aucun de ces exercices n’a besoin d’une grande amplitude, de vitesse ou d’être épuisant pour mériter d’être appris.



Pompe au mur



Élévation des talons avec appui

Pompe au mur

Placez-vous face à un mur solide. Posez les paumes à peu près à hauteur d’épaules, légèrement plus écartées que vos épaules. Commencez près du mur, les pieds bien stables. Pliez doucement les coudes et laissez votre corps se rapprocher du mur en gardant un alignement confortable, puis repoussez-vous. Gardez les épaules détendues et les coudes légèrement orientés vers le bas plutôt que très écartés. Expirez en poussant. Essayez 3–5 répétitions lentes.

Facilitez la poussée

Rapprochez-vous du mur et réduisez la flexion des coudes. Arrêtez-vous en cas de douleur au poignet ou à l’épaule. Variante entièrement assise : asseyez-vous bien droit, les pieds en appui, tendez doucement les deux mains vers l’avant à une hauteur confortable, puis revenez. Aucune force de poussée n’est nécessaire. Cela permet de pratiquer le mouvement, sans remplacer le stimulus de renforcement de l’exercice au mur.

Élévation des talons avec appui

Tenez-vous face à un plan de travail stable ou au dossier d’une chaise immobilisée, les deux mains disponibles pour prendre appui. Répartissez le poids entre vos pieds. Soulevez lentement un peu les talons, marquez une pause uniquement si vous êtes stable, puis redescendez avec maîtrise. Gardez les genoux détendus et évitez de basculer sur les bords externes des pieds. Essayez 3–5 répétitions avant de vous reposer.

Élévation des talons en position assise

Asseyez-vous, les pieds confortablement posés au sol. Soulevez les deux talons en gardant l’avant des pieds au sol, puis redescendez lentement. Réduisez la hauteur ou alternez les côtés si c’est plus confortable. Évitez de crisper les orteils ou de rebondir. Aucune charge supplémentaire n’est nécessaire pour cette pratique de départ.

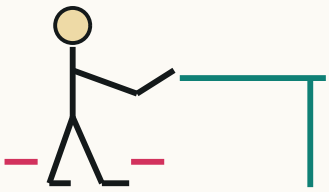
Vérifiez votre confort

Les muscles qui travaillent peuvent donner une sensation de chaleur ou de fatigue. Une douleur articulaire vive, une sensation de pincement ou une douleur qui s’aggrave ne sont pas des objectifs. Choisissez une version plus facile ou arrêtez-vous ; ne répétez pas un mouvement douloureux pour terminer une série. Si la douleur persiste, demandez un avis approprié.

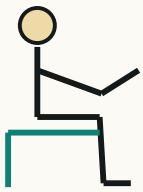
Rendez le mouvement plus facile avant de le rendre plus rapide.

Des appuis stables. Un rythme tranquille.

Le travail de l’équilibre doit réduire les risques, pas en créer. Gardez un appui à portée de main et un espace dégagé. Marcher, se déplacer en fauteuil roulant et marcher sur place peuvent tous être des moyens utiles d’ajouter du mouvement confortable.



Deux pieds au sol ; gardez l’appui



Marche assise, pieds peu soulevés

Équilibre debout en douceur

Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, à côté d’un plan de travail fixe, les deux mains posées dessus si nécessaire. Transférez lentement un peu de poids d’un pied à l’autre en gardant les deux pieds au sol. Revenez au centre. Pratiquez pendant 15–30 secondes confortables, puis reposez-vous. Regardez devant vous et respirez normalement. Ne fermez pas les yeux et ne retirez pas l’appui pour rendre l’exercice plus difficile.

Gardez un appui ou restez assis

Si la position debout vous semble risquée, ne la pratiquez pas. Une variante assise consiste à effectuer un léger transfert de poids, les deux pieds en appui et les mains disponibles sur la chaise ; gardez le buste dans une amplitude confortable. Ne tentez pas de tenir en équilibre sur une jambe sans appui approprié. Toute personne ayant récemment chuté, présentant une instabilité marquée ou des vertiges peut avoir besoin d’un accompagnement individualisé.

Marche ou marche sur place debout

Choisissez une surface plane et familière. Commencez lentement, avec des pas courts et confortables. Pour marcher sur place, gardez un appui stable à disposition et ne soulevez chaque pied que légèrement ; il est inutile de monter haut les genoux. Vérifiez que vous pouvez parler aisément. Essayez une minute ou deux, avec des pauses au besoin.

Rythme en position assise

Asseyez-vous sur une chaise stable, les pieds en appui. Soulevez légèrement un pied et reposez-le, puis changez de côté. Gardez les épaules détendues et évitez de vous pencher en arrière. Si soulever un pied est inconfortable, alternez plutôt de légères élévations des talons ou de petits tapotements des pieds. Les personnes en fauteuil roulant peuvent choisir des déplacements confortables adaptés à leur installation et aux consignes déjà reçues.

Terminez en sécurité

Ralentissez avant de vous arrêter. Asseyez-vous si vous vous sentez instable. Choisissez un parcours avec des sièges, un bon éclairage et aucun obstacle susceptible de vous faire trébucher. Tenir un appui est un choix raisonnable, pas un score à améliorer en le lâchant.

L’objectif est un rythme confortable avec une possibilité de pause en toute sécurité.

Dix minutes qui comptent

Aucun équipement de fitness nécessaire : utilisez une chaise domestique stable et un mur ou un plan de travail comme appui. Il s'agit d'une séance de pratique modulable, pas d'une prescription personnalisée. Les options assises sont les bienvenues ; les différentes versions ne promettent pas des effets d'entraînement identiques.

Minutes 0–2 / prenez vos repères

Vérifiez l'espace et votre appui. Commencez par une marche confortable ou une marche sur place debout ou assise. Bougez assez lentement pour parler facilement. Si vous ne vous sentez pas bien, arrêtez-vous là et choisissez le repos.

Minutes 2–4 / levez-vous ou pressez les pieds

Essayez 3–5 assis-debout depuis une chaise, ou des pressions des pieds au sol en position assise. Reposez-vous pendant le temps restant. Répétez uniquement si le mouvement est confortable et maîtrisé. Le minuteur définit un créneau pour bouger et vous reposer, pas une obligation d'exercice continu.

Minutes 4–6 / poussez ou tendez les bras

Essayez 3–5 pompes au mur, ou des extensions confortables des bras vers l'avant en position assise. Reposez-vous. Continuez à respirer et réduisez l'amplitude si nécessaire. Sautez un mouvement douloureux plutôt que de le remplacer par un mouvement plus difficile.

Minutes 6–8 / stabilisez le bas des jambes

Essayez quelques élévations des talons avec appui ou en position assise. Si cela convient, ajoutez un court transfert de poids avec appui, les deux pieds au sol. Vous pouvez consacrer tout le créneau au repos ou reprendre à la place un mouvement précédent confortable.

Minutes 8–10 / revenez au calme

Marchez lentement, déplacez-vous doucement en fauteuil roulant ou marchez sur place en position assise, puis posez-vous. Observez ce que vous ressentez. Notez une prochaine action réaliste, par exemple « chaise à côté de la table, jeudi après le petit-déjeuner ». Si des symptômes apparaissent, suivez les consignes d'arrêt de la page 2.

Quand dix minutes, c'est trop

Le plan B de l'option Douce consiste en 1 minute de marche sur place facile, un mouvement confortable et une pause. Même 2–3 minutes peuvent être un point de départ utile aujourd'hui. Ne doublez pas la séance de demain pour compenser une séance courte. Revenez à votre programme quand vous le pouvez.

Vous vous entraînez à être au rendez-vous, pas à prouver votre capacité à endurer.

Une marche qui peut évoluer

Commencez par une activité dont vous pouvez récupérer. Le cardio peut prendre la forme de marche, de déplacements en fauteuil roulant, de marche sur place assise, de vélo ou d’une autre option confortable adaptée à vos besoins d’accessibilité, pas seulement d’une marche rapide à l’extérieur.

Trouvez un point de départ reproductible

Choisissez 3–5 minutes faciles, ou moins si nécessaire. Répartissez-les en courtes périodes entrecoupées de repos. Utilisez le test de la parole : la conversation doit rester aisée. Pour les marches à l’extérieur, choisissez un parcours plat avec un point de demi-tour ; vérifiez la météo, l’éclairage et vos chaussures. Emportez votre aide habituelle à la mobilité, le cas échéant, et suivez les consignes de soins déjà reçues.

Faites évoluer un seul élément à la fois

Répétez cette durée sur plusieurs jours. Si vous vous sentez à l’aise pendant l’activité et récupérez bien ensuite, ajoutez 1–2 minutes à une sortie. Gardez une allure facile lorsque vous augmentez la durée. En cas de fatigue, de douleurs ou d’essoufflement inhabituels, réduisez la sortie suivante et demandez conseil pour tout symptôme persistant ou préoccupant. Il n’y a pas d’augmentation hebdomadaire automatique.

Trois versions pour le quotidien

Douce : 2–5 minutes faciles ou des mouvements rythmés en position assise. Standard : environ 10 minutes confortables, éventuellement réparties en deux sorties. Défi : un peu plus longtemps uniquement lorsque la version plus courte est bien tolérée. Ce sont des exemples, pas des exigences minimales. Votre point de départ peut être en dessous.

Le cap à long terme

Les recommandations publiques de l’OMS pour les adultes visent 150–300 minutes d’activité aérobique modérée par semaine, ou 75–150 minutes d’activité intense, ainsi que du renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine. Il est également conseillé aux personnes âgées d’inclure des activités variées d’équilibre et de renforcement au moins 3 jours par semaine pour soutenir les capacités fonctionnelles et prévenir les chutes. C’est une orientation de santé publique à long terme, jamais une obligation pour la première semaine. Un peu d’activité vaut mieux que pas du tout ; l’adaptation et la progression sont individuelles.

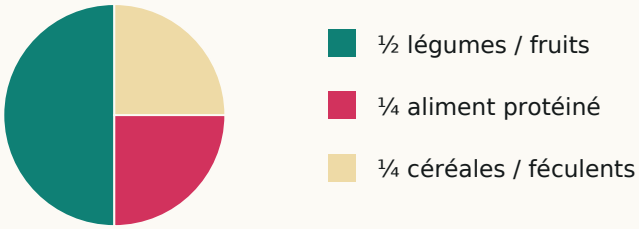
Faites de la place, sans pression

Associez une courte période d’activité à une routine : après le petit-déjeuner, entre deux appels ou avant la douche du soir. Si la journée est chargée, gardez la version réduite. L’habitude doit trouver sa place dans votre vie avant que vous lui demandiez de grandir.

Répétez d’abord confortablement. Ajoutez des minutes ensuite.

Une assiette, pas un règlement

Vous n’avez pas besoin d’une alimentation parfaite pour commencer à bouger. Utilisez une structure de repas simple pour faciliter les choix ordinaires. Les aliments, les portions et les horaires des repas doivent correspondre à votre appétit, à votre culture, à vos possibilités d’accès et à vos besoins médicaux.



Utilisez un repère visuel souple

Pour de nombreux repas principaux, imaginez environ la moitié de l’assiette composée de légumes et/ou de fruits, un quart d’un aliment protéiné et un quart de céréales ou d’un autre féculent. Ajoutez une matière grasse, une sauce ou un assaisonnement que vous aimez. C’est un repère pour planifier, pas un objectif calorique ni une obligation de mesurer les aliments. Les plats composés comptent : recherchez ces ingrédients dans l’ensemble du repas plutôt que de les séparer.

Trois combinaisons pour une semaine ordinaire

1. Bol de riz : du riz, des haricots en conserve ou du tofu, des légumes surgelés et une cuillerée de salsa ou un peu d’huile d’olive. 2. Repas rapide avec œufs et tartines : des œufs ou une brouillade de haricots, du pain complet grillé, des tomates ou des légumes verts cuits, et un fruit si vous en avez envie. 3. Dîner familial partagé : du poulet, des lentilles ou du poisson ; des pommes de terre ou des pâtes ; et des légumes en accompagnement, avec la même base de repas pour tout le monde. Choisissez les aliments en fonction des allergies, des préférences et des disponibilités.

Simplifiez encore le repas facile

Gardez sous la main une option protéinée, un féculent et un fruit ou légume que vous pouvez assembler sans longue recette. Les légumes surgelés et les conserves peuvent être pratiques. Rincez les haricots en conserve si vous le préférez ; vérifiez les étiquettes si vous devez limiter le sodium ou d’autres ingrédients. Réutilisez les restes en toute sécurité selon les recommandations locales de sécurité alimentaire.

Pas de repas-punition

Ne sautez pas un repas pour compenser un entraînement manqué et ne faites pas d’exercice pour mériter de manger. Une question plus utile serait : « que puis-je ajouter pour rendre ce repas satisfaisant ? » Si vous avez besoin d’un régime thérapeutique ou avez des préoccupations concernant l’alimentation, recherchez un accompagnement qualifié plutôt que de suivre un schéma d’assiette générique.

Notez un repas que vous pouvez réellement préparer lors de votre journée la plus chargée.

De l’eau. Du repos. Une reprise.

La récupération fait partie de l’entraînement ; ce n’est pas une récompense pour en avoir fait assez. Votre programme a besoin de repas ordinaires, d’une hydratation confortable et de temps pour vous reposer, particulièrement lorsque vous apprenez de nouveaux mouvements.

S’hydrater sans quota universel

Gardez de l’eau à portée de main et buvez régulièrement, y compris avant, pendant et après l’activité. La chaleur et une activité plus longue peuvent augmenter les besoins. La soif et la couleur des urines peuvent fournir des indices, mais ce sont des repères imparfaits, surtout chez les personnes âgées ou en cas de prise de médicaments. Aucun objectif unique en litres ne convient à tout le monde. Si un professionnel de santé vous a conseillé de limiter les liquides en raison d’une maladie cardiaque, rénale ou autre, suivez cette consigne. La plupart des séances courtes et faciles ne nécessitent pas de boissons pour sportifs.

Donnez sa chance au sommeil

Les adultes ont généralement besoin d’environ 7–9 heures de sommeil, même si les besoins et les circonstances diffèrent. Préservez un temps de retour au calme réaliste et une heure de réveil assez régulière lorsque c’est possible. Après une mauvaise nuit, choisissez l’option Douce ou la récupération plutôt que de vous forcer à suivre l’option Défi. Des problèmes de sommeil persistants ou une somnolence diurne excessive méritent un avis approprié.

Comprenez les réactions du lendemain

De légères courbatures peuvent apparaître après une activité inhabituelle, mais elles ne prouvent pas qu’un entraînement était meilleur. Si elles limitent vos mouvements quotidiens, réduisez la dose et laissez du temps à la récupération. Une douleur vive, un gonflement, des symptômes qui s’aggravent ou une douleur persistante sont des raisons de demander conseil. Prévoyez de la récupération entre les séances de renforcement pour débutants plutôt que de les répéter intensément plusieurs jours consécutifs.

Une semaine manquée ? Reprenez, sans repartir de zéro

Ne commencez pas par une séance de rattrapage. Cherchez pourquoi le programme s’est interrompu : horaires, énergie, accès ou inconfort. Supprimez un obstacle, choisissez l’option Douce et essayez une courte séance confortable. Si une maladie ou une blessure a causé la pause, suivez des conseils de récupération adaptés avant de reprendre. Reprenez progressivement plutôt que de supposer que votre dose précédente vous convient encore.

Adoptez un mode sans punition

Semaine normale : le programme proposé en exemple. Semaine chargée : des périodes d’activité moins nombreuses ou plus courtes. Semaine avec peu d’énergie : l’option Douce ou le repos. Ces trois modes gardent la prochaine action en vue. Aucun n’exige de mériter votre retour.

Le programme le plus utile prévoit aussi le jour où le programme ne se réalise pas.

Vous avez le droit d’adapter

Il n’existe pas de profil unique du bon débutant. Ces réponses vous aident à décider quoi essayer, quoi modifier et quand demander de l’aide.

Une courte séance compte-t-elle vraiment ?

Oui. Elle ajoute du mouvement et vous aide à pratiquer une habitude reproductible. Cela ne promet pas que quelques minutes produisent les mêmes résultats qu’un programme structuré plus long. Commencez par la dose qui est confortable et augmentez lorsque cela convient.

Et si je ne peux pas descendre au sol ?

Vous n’avez pas besoin d’exercices au sol pour ce guide. Choisissez les options debout avec appui ou assises. Lorsque vous choisissez un programme payant, lisez les exigences réelles en matière de positions et d’équipement ; ne supposez pas que l’étiquette « débutant » signifie entièrement assis ou sans exercice au sol.

Dois-je avoir des courbatures ou transpirer ?

Ni l’un ni l’autre n’est un marqueur obligatoire de réussite. La température, les vêtements, la condition physique et l’activité influencent la transpiration. Évaluez plutôt le confort, la maîtrise et la récupération. La douleur ou des symptômes inhabituels ne sont pas une médaille de l’effort.

Puis-je commencer à 40 ans, à 60 ans ou plus tard ?

De nombreux adultes peuvent bénéficier d’une activité adaptée à tout âge. Votre point de départ approprié dépend de vos capacités actuelles et de votre situation, pas seulement de votre âge. Si vous avez des doutes ou des symptômes, demandez un accompagnement individualisé.

Et si je manque deux jours ?

Faites la prochaine action réaliste ; ne regroupez pas les séances manquées et ne doublez pas les répétitions. Gardez de la récupération entre les journées de renforcement. Une brève reprise est plus utile qu’un programme-punition.

Cela va-t-il me faire perdre du poids ?

Ce guide ne promet pas de perte de poids. Le poids corporel est influencé par de nombreux facteurs. Le mouvement peut soutenir la santé, la force et les capacités du quotidien, que le poids change ou non. Demandez l’aide d’un professionnel qualifié pour des préoccupations individuelles liées à la nutrition ou au poids.

Ai-je besoin d’un compte ou d’un abonnement à une newsletter ?

Non. Ce guide et son PDF sont accessibles gratuitement, sans connexion ni autre abonnement. La création d’un compte gratuit et la réception d’e-mails marketing sont des choix distincts. Un programme payant est facultatif ; examinez ses détails avant de décider.

Si une version ne convient pas, adaptez-la. Si des symptômes vous semblent incompréhensibles, demandez de l’aide.

Créez une semaine à laquelle vous pouvez revenir

Utilisez cette double page comme un programme et un relevé, pas comme un bulletin de notes. Choisissez vous-même les dates du calendrier. Écrivez quelques mots dans chaque espace, laissez des cases vides si vous préférez et ne transformez jamais les minutes manquées en dette.

JOUR 1 / date : _____ option : _____

Minutes (prévues / réalisées)

Humeur / énergie

Mouvement / repos

Plan B

Alimentation / idée de repas

Prochaine action réaliste

JOUR 2 / date : _____ option : _____

Minutes (prévues / réalisées)

Humeur / énergie

Mouvement / repos

Plan B

Alimentation / idée de repas

Prochaine action réaliste

JOUR 3 / date : _____ option : _____

Minutes (prévues / réalisées)

Humeur / énergie

Mouvement / repos

Plan B

Alimentation / idée de repas

Prochaine action réaliste

JOUR 4 / date : _____ option : _____

Minutes (prévues / réalisées)

Humeur / énergie

Mouvement / repos

Plan B

Alimentation / idée de repas

Prochaine action réaliste

Avant le jour 1

Choisissez un moment réaliste et un lieu sûr. Déterminez votre option probable et un plan B plus léger. Exemple : « Jeudi après le petit-déjeuner ; 5 minutes ; chaise et mur ; plan B : 1 minute de marche sur place assise ».

Vos notes vous appartiennent

Les minutes peuvent être prévues ou réalisées : précisez-le. L'humeur et l'énergie sont votre propre description, pas un diagnostic. Une journée de repos peut simplement porter la mention « repos ». Utilisez les champs du formulaire PDF dans un lecteur compatible ou imprimez-le pour écrire à la main. Enregistrez votre exemplaire rempli sur votre propre appareil ; ce guide ne transmet pas vos saisies à VanityStrong.

Une prochaine action réaliste précise un moment, un lieu et un petit pas.

Terminez par une prochaine action utile

Poursuivez ici la même semaine. Il n’y a aucune série de jours consécutifs à préserver. Une journée plus calme peut vous renseigner sur ce dont la semaine suivante a besoin.

JOUR 5 / date : _____ option : _____

Minutes (prévues / réalisées)

Humeur / énergie

Mouvement / repos

Plan B

Alimentation / idée de repas

Prochaine action réaliste

JOUR 6 / date : _____ option : _____

Minutes (prévues / réalisées)

Humeur / énergie

Mouvement / repos

Plan B

Alimentation / idée de repas

Prochaine action réaliste

JOUR 7 / date : _____ option : _____

Minutes (prévues / réalisées)

Humeur / énergie

Mouvement / repos

Plan B

Alimentation / idée de repas

Prochaine action réaliste

Un bilan en deux minutes

Quel mouvement était confortable ? Quel moment a réellement fonctionné ? Qu’est-ce qui a rendu la semaine plus difficile que prévu ? Gardez un choix utile, supprimez un obstacle et faites un petit ajustement. Vous n’avez pas besoin de tout changer à la fois.

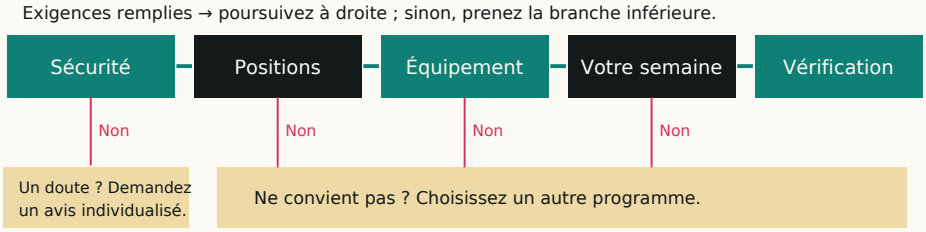
La semaine prochaine, en une phrase

« Le ___ après ___, je vais ___ pendant environ ___ minutes. Si cela ne convient pas, mon plan B est ___. » Choisissez aussi vos jours de récupération. Si vous commencez un programme payant, suivez ses consignes d’entraînement et de repos plutôt que d’y ajouter cet exemple.

Revenez à un programme réalisable, pas à un verdict sur vous-même.

Trouvez un programme qui vous convient

Un guide vous aide à commencer. Un programme structuré adapté peut vous donner des consignes d’entraînement et une progression à suivre. Consultez la page réelle du programme avant d’acheter ; aucun résultat de questionnaire ne peut garantir une adéquation individuelle.



1 / Avez-vous d’abord besoin d’un accompagnement individuel ?

Si des symptômes, une blessure récente, un problème de santé ou des incertitudes vous empêchent de savoir si l’activité est adaptée, consultez d’abord un professionnel approprié. Un questionnaire de fitness n’est pas une évaluation médicale. Vous pourrez reprendre vos recherches lorsque vous connaîtrez vos limites.

2 / Quelles positions sont possibles en pratique ?

Avez-vous besoin de mouvements entièrement assis ou avec appui, sans passage au sol ? Recherchez des descriptions explicites répondant à ce besoin. Êtes-vous à l’aise debout et pour descendre au sol ? Examinez tout de même le format des exercices. Ne déduisez pas l’accessibilité d’une photo de couverture ou du mot débutant.

3 / De quoi disposez-vous réellement ?

Comparez chaque élément requis à votre équipement : une chaise n’est pas un banc de musculation, et avoir accès à une salle ne signifie pas posséder des élastiques ou des haltères chez soi. S’il vous manque un élément nécessaire, choisissez un autre programme ou vérifiez qu’une solution de remplacement est explicitement prévue. N’improvisez pas de substituts instables.

4 / Que permet une semaine ordinaire ?

Adaptez le nombre de jours par semaine, la durée des séances et le niveau d’expérience à une semaine normale, pas à votre semaine la plus ambitieuse. Vérifiez la durée du programme, les consignes de récupération, le prix actuel et ce que comprend l’accès. Si le calendrier est irréaliste, choisissez une solution plus simple et mieux adaptée.

5 / Vérifiez avant de payer

Utilisez le Fit Quiz de VanityStrong comme point de départ, puis lisez les détails du programme recommandé et les conditions de paiement. Les programmes achetés en une seule fois restent accessibles de façon permanente. L’accès aux programmes de fitness par abonnement dure tant que l’abonnement payant est actif. All Access couvre les programmes de fitness ; Meal Blueprint est vendu séparément. Aucun achat n’est nécessaire pour utiliser ce guide.

La bonne offre est celle que vous pouvez utiliser, pas seulement celle pour laquelle vous aimeriez être prêt.

Commencez pour le miroir. Continuez pour la force.

Vous avez une semaine à essayer, des mouvements à adapter, une séance plus courte pour les journées chargées et un moyen de reprendre. C’est déjà un point de départ plus utile que d’attendre un lundi parfait.

Si vous souhaitez un peu d’orientation

Faites le Fit Quiz gratuit sur vanitystrong.com/quiz. Utilisez le résultat pour explorer un programme, pas comme une recommandation médicale ni une promesse de résultats. Examinez l’équipement, le format, le calendrier et le prix actuel sur la page du programme avant de décider.

Si vous préférez parcourir les programmes

Rendez-vous sur vanitystrong.com/programs pour comparer de véritables programmes d’entraînement. Choisissez uniquement lorsque les exigences et votre semaine concordent. Les programmes payants sont facultatifs ; ce guide est à vous, à conserver et à utiliser sans rien acheter.

Si aujourd’hui n’est pas un jour pour acheter

Choisissez la prochaine action dans votre planning et gardez-la modeste. Répétez la version confortable la plus facile. Vous pourrez revenir vers VanityStrong lorsque vous souhaiterez davantage de structure, sans date limite, remise inventée ni obligation de rattrapage.

Sources et portée

Recommandations publiques : WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020) et WHO Physical Activity fact sheet ; USDA MyPlate pour le concept d’assiette flexible ; CDC About Sleep pour les orientations générales sur le sommeil des adultes. Ces sources étayent les recommandations générales ; elles ne constituent ni une approbation de VanityStrong ni une autorisation individualisée de pratiquer une activité physique. Révision éditoriale en novembre 2026. Les schémas de mouvement sont des illustrations pédagogiques originales de VanityStrong.

Faire le Fit Quiz gratuit

Explorer de véritables programmes d’entraînement

Recommandations de l’OMS sur l’activité
USDA MyPlate
Recommandations du CDC sur le sommeil

Une petite action. Une semaine réaliste. Un moyen de reprendre.