

PROGRAMME FEMME MUSCULATION APRÈS 60 ANS

12 semaines douces et progressives pour la force,
l'équilibre, les os et l'énergie du quotidien.

12 SEMAINES

3 × 30 MIN / SEM

SPÉCIAL 60 ANS ET +

- Conçu pour les articulations sensibles
- Travail de l'équilibre anti-chutes à chaque séance
- Renforcement osseux (ostéoporose) documenté
- Aucun matériel obligatoire, une chaise suffit

Bienvenue dans votre programme

Après 60 ans, le muscle devient votre assurance autonomie : il protège les os, prévient les chutes, maintient l'énergie et l'indépendance. La recherche est formelle — on se renforce à tout âge, et les gains sont même spectaculaires quand on démarre. Ce programme de 12 semaines a été pensé pour les femmes : progressif, doux pour les articulations, avec un travail d'équilibre systématique et des exercices réalisables avec une simple chaise.

Comment utiliser ce PDF

3 séances de 30 minutes par semaine, jamais deux jours de suite (ex. lundi/mercredi/vendredi). Chaque mouvement se fait LENTEMENT : 2 secondes de montée, 3 secondes de descente. L'essoufflement doit rester modéré : vous devez pouvoir parler. Les 4 premières semaines, faites 1 série de moins qu'indiqué si vous débutez complètement.

Les 5 règles qui font 80 % de vos résultats

- 1. La force protège tout le reste** — muscles forts = os sollicités = densité osseuse préservée. C'est le meilleur traitement non médicamenteux de l'ostéoporose.
- 2. L'équilibre se travaille** — 5 minutes par séance réduisent le risque de chute de 25 à 40 % selon les études. C'est intégré à chaque séance, ne le sautez pas.
- 3. La lenteur est votre alliée** — descendre lentement muscle davantage et protège les articulations. Personne ne chronomètre, la qualité prime.
- 4. Les protéines comptent plus qu'avant** — après 60 ans, le corps en utilise moins bien : visez 1,2 à 1,5 g par kilo et par jour, réparties sur 3 repas.
- 5. Écouter, pas s'écouter** — une gêne articulaire qui persiste = on adapte (amplitude réduite, variante assise). Une simple courbature = on continue.

Sécurité avant tout

Avant de commencer : un avis médical est recommandé, indispensable en cas d'ostéoporose diagnostiquée, de prothèse récente, d'hypertension non contrôlée ou de vertiges. Ayez toujours une chaise stable à portée de main pour les exercices d'équilibre.

L'échauffement type (8 à 10 minutes, avant chaque séance)

Ne le sautez jamais : il prépare les articulations, augmente la température musculaire et améliore immédiatement la qualité de vos premières séries.

Étape	Durée	Contenu
1. Marche sur place	3 min	Bras qui balancent naturellement, respiration ample.
2. Mobilité douce	3 min	Cercles d'épaules, de poignets, de chevilles ; rotations lentes du buste ; 8 répétitions chacun.
3. Réveil musculaire	2 min	Se lever/s'asseoir d'une chaise × 5, montées de talons × 10, marche talons-pointes le long d'un mur.

Semaines 1-4 — Fondations (avec appui)

Tout se fait avec la chaise comme alliée. 2 séries par exercice, 10-12 répétitions lentes, 60 à 90 s de repos.

Séance type (3 fois par semaine)

30 min

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Se lever / s'asseoir d'une chaise	2 × 10	60-90 s	Bras croisés si possible, sinon aidez-vous des accoudoirs. L'exercice le plus utile du monde réel.
Pompes contre le mur	2 × 8-10	60-90 s	À un grand pas du mur, corps droit, coudes vers le bas.
Montées de talons (tenir la chaise)	2 × 12	60 s	Montez lentement, 1 s de pause en haut : mollets et équilibre.
Rowing serviette (l'un tient, l'autre tire) ou élastique	2 × 10-12	60-90 s	Coudes qui frôlent le corps, épaules basses.
Extension de jambe assise	2 × 10 / jambe	60 s	Tendez la jambe, 2 s de pause, redescendez sur 3 s.
ÉQUILIBRE : tenir sur un pied (main sur chaise)	2 × 20 s / pied	—	Regard fixe devant vous. Trop facile ? Effleurez la chaise du bout du doigt.

Le bon rythme

Fin de série, vous devez sentir que les 2 dernières répétitions demandent un effort, sans douleur ni apnée. Trop facile pendant 2 séances de suite = ajoutez 2 répétitions.

Semaines 5-8 — Consolidation (moins d'appui, plus de volume)

3 séries par exercice. L'équilibre se complique. Ajoutez deux bouteilles d'eau de 50 cl à 1,5 L comme haltères si les mains libres deviennent faciles.

Séance type

32-35 min

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Squat sur chaise (frôler l'assise sans s'asseoir)	3 × 10-12	60-90 s	Descendez jusqu'à toucher légèrement, remontez sans élan.
Pompes sur meuble bas ou plan de travail	3 × 8-12	60-90 s	Un cran plus dur que le mur : le corps s'incline davantage.
Fentes statiques courtes (main sur chaise)	3 × 8 / jambe	60-90 s	Petit pas, descente partielle : on construit la tolérance du genou.
Rowing bouteilles penchée sur chaise	3 × 12	60-90 s	Une main en appui, dos plat, tirez la bouteille vers la hanche.
Développé épaules bouteilles assise	3 × 10-12	60 s	Poussez au-dessus de la tête sans cambrer.
ÉQUILIBRE : marche talon-pointe le long d'un mur	3 × 10 pas	—	Comme sur une poutre imaginaire, mur à portée de main.

Vos os vous disent merci

L'impact doux stimule l'os : ajoutez, si les genoux le permettent, 20 petites montées de talons « relâchées » (on se laisse retomber sur les talons) en fin de séance. C'est documenté pour la densité osseuse.

Semaines 9-12 — Autonomie (vers l'indépendance complète)

3 séries, mouvements sans appui quand c'est stable, et un test final pour mesurer le chemin parcouru.

Séance type

35 min

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Squat libre (chaise derrière, par sécurité)	3 × 12	60-90 s	La chaise n'est plus qu'un filet de sécurité.
Pompes genoux au sol (ou meuble bas)	3 × 8-12	60-90 s	Sur tapis, corps aligné genoux-épaules.
Fentes arrières alternées	3 × 8 / jambe	60-90 s	Sans appui si stable, sinon bout des doigts sur la chaise.
Rowing + développé (enchaînés, bouteilles)	3 × 10 + 10	90 s	Le combiné dos-épaules qui simplifie la séance.
Gainage sur les avant-bras, genoux au sol	3 × 20-30 s	60 s	Du ventre au dos, tout travaille.
ÉQUILIBRE : un pied, yeux ouverts puis fermés 5 s	3 × 20 s	—	Toujours près d'un appui. Les yeux fermés, 5 secondes suffisent.

Test de la semaine 12

Refaites le test de la semaine 1 : nombre de levers de chaise en 30 secondes. La moyenne des pratiquantes gagne 30 à 60 %. Notez aussi : escaliers plus faciles ? Courses portées sans y penser ? C'est ça, la vraie victoire.

L'assiette qui entretient le muscle après 60 ans

Le point critique à votre âge n'est pas de manger moins, mais de manger assez de protéines : 1,2 à 1,5 g par kilo et par jour (soit 75 à 95 g pour 65 kg), réparties sur les trois repas — le corps ne stocke pas les protéines du soir pour le lendemain.

Ajoutez les alliés des os : calcium (laitages, sardines, amandes, eaux calciques type Hépar/Contrex) et vitamine D (poissons gras + exposition au soleil ; une supplémentation hivernale est très souvent utile, parlez-en à votre médecin). Hydratez-vous sans attendre la soif : la sensation s'émousse avec l'âge.

Repas	Exemple riche en protéines
Petit-déjeuner	Fromage blanc + flocons d'avoine + fruits, ou 2 œufs + pain complet (20-25 g de protéines)
Déjeuner	120-140 g de poisson, volaille ou légumineuses + légumes + féculent (30-35 g)
Dîner	Omelette, sardines ou tofu + légumes + laitage en dessert (25-30 g)

Calculez vos chiffres exacts

Métabolisme de base, besoins caloriques, IMC, poids idéal : tous nos calculateurs gratuits sont sur fit-wave.com/category/outils-et-calculateurs/ — 2 minutes pour personnaliser ce programme à vos mensurations.

Votre carnet de suivi sur 12 semaines

Imprimez cette page (ou recopiez le tableau dans votre téléphone). Ce qui se mesure s'améliore : notez chaque séance, même imparfaite. La régularité bat l'intensité, toujours.

Semaine	Séances faites (ex. 3/3)	Charge ou réps clés	Poids corporel	Forme /10
S1				
S2				
S3				
S4				
S5				
S6				
S7				
S8				
S9				
S10				
S11				
S12				

Les questions que tout le monde se pose

N'est-ce pas dangereux de faire de la musculation à mon âge ?

C'est l'inverse : la recherche montre que le renforcement encadré est l'une des interventions les plus sûres et les plus bénéfiques après 60 ans. Le vrai danger documenté, c'est la sédentarité et la fonte musculaire qui l'accompagne.

J'ai de l'arthrose, puis-je suivre le programme ?

Dans la grande majorité des cas oui, en réduisant l'amplitude des mouvements qui gênent et en privilégiant la lenteur. Le renforcement fait d'ailleurs partie du traitement de l'arthrose. Validez avec votre médecin ou kiné.

Des résultats en combien de temps ?

La force progresse dès 3-4 semaines (c'est neurologique avant d'être musculaire). L'équilibre et l'aisance dans les escaliers suivent vers 6-8 semaines. Tenez les 12 semaines : c'est là que tout se consolide.

Faut-il continuer après les 12 semaines ?

Oui — c'est un mode de vie, pas une cure. Recommencez le cycle en ajoutant des répétitions ou du poids (bouteilles plus lourdes), ou rejoignez un cours collectif senior pour la dimension sociale.

Envie d'aller plus loin ?

Ce programme est volontairement généraliste. Pour un plan 100 %% adapté à votre emploi du temps, votre matériel et vos objectifs, découvrez le **programme personnalisé FitWave** sur fit-wave.com — et retrouvez des dizaines de guides gratuits sur le blog.