

PROGRAMME HOMME MUSCULATION APRÈS 60 ANS

12 semaines pour reconstruire force et muscle,
protéger les articulations et retrouver de l'énergie.

12 SEMAINES

3 SÉANCES / SEM

SPÉCIAL 60 ANS ET +

- Contre la sarcopénie : reconstruire le muscle qui fond
- Progressif : du poids du corps aux charges
- Articulations et dos ménagés à chaque exercice
- Volet nutrition & testostérone naturelle

Bienvenue dans votre programme

À partir de 60 ans, un homme sédentaire perd 1 à 2 % de sa masse musculaire par an — c'est la sarcopénie, et elle n'est pas une fatalité. Les études sur les 60-80 ans montrent des gains de force de 30 à 100 % après quelques mois de renforcement structuré. Ce programme de 12 semaines reconstruit méthodiquement votre force : d'abord les fondations articulaires, puis le muscle, puis la puissance qui sert au quotidien.

Comment utiliser ce PDF

3 séances par semaine, un jour de repos entre chaque (ex. lundi/mercredi/vendredi). Tempo lent : 2 s de montée, 3 s de descente. La règle d'or : terminer chaque série en se disant « j'aurais pu en faire 2 de plus ». Matériel idéal : deux haltères réglables ou des bouteilles/bidons ; tout fonctionne aussi au poids du corps.

Les 5 règles qui font 80 % de vos résultats

- 1. Le muscle est votre capital retraite** — chaque kilo de muscle conservé, c'est du métabolisme, de l'équilibre, de l'autonomie et des années de vie en bonne santé.
- 2. La progression graduée** — on augmente d'abord les répétitions, puis les séries, puis la charge. Jamais deux paramètres à la fois.
- 3. Les articulations d'abord** — échauffement complet systématique et amplitudes confortables : un homme de 60 ans progresse aussi vite qu'un jeune, il récupère juste un peu plus lentement.
- 4. Les jambes en priorité** — c'est là que la fonte est la plus rapide et la plus handicapante. Chaque séance commence par le bas du corps.
- 5. 1,2 à 1,6 g de protéines par kilo** — l'anabolisme répond moins bien qu'à 30 ans : compensez par la dose et la régularité.

Sécurité avant tout

Avis médical recommandé avant de démarrer, indispensable en cas d'antécédents cardiaques, d'hypertension, de hernie ou de prothèse. Ne bloquez jamais la respiration pendant l'effort (expirez en poussant) : c'est la consigne n°1 pour la tension artérielle.

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. Cardio doux	4 min	Marche rapide, vélo d'appartement ou escaliers lents : montez progressivement le rythme cardiaque.
2. Mobilité ciblée	3 min	Épaules (cercles, 10 par sens), hanches (rotations), genoux (flexions douces), poignets.
3. Activation	3 min	Levers de chaise × 8, pompes au mur × 8, marche talons-pointes 10 pas : le corps sait ce qui l'attend.

Semaines 1-4 — Réveil musculaire (fondations)

2 à 3 séries par exercice, 10-12 répétitions lentes, 90 s de repos. Objectif : réhabituer tendons et articulations avant de charger.

Séance type (3× / semaine)

30-35 min

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Squat sur chaise	3 × 10-12	90 s	Frôlez l'assise sans vous asseoir, remontez en poussant dans les talons.
Pompes plan de travail ou mur	3 × 10-12	90 s	Corps rigide de la tête aux talons.
Rowing haltère (appui sur chaise)	3 × 10-12 / bras	90 s	Dos plat, tirez le coude vers la hanche : le dos épais protège la posture.
Montées de talons	3 × 12-15	60 s	Tenez un appui, montée en 2 s, descente en 3 s.
Développé épaules assis (haltères légers)	3 × 10	90 s	Sans cambrer ; amplitude confortable, pas militaire.
Gainage incliné (mains sur table)	3 × 30 s	60 s	Plus doux pour les lombaires que la planche au sol.

Semaine 1 : vos tests de référence

Notez : levers de chaise en 30 s, pompes (plan de travail) max, temps d'équilibre sur un pied. Vous referez ces trois tests semaine 12 — les chiffres parlent mieux que le miroir.

Semaines 5-8 — Reconstruction (on charge progressivement)

3 séries partout, charges qui laissent 2 répétitions en réserve. Deux séances alternées A/B pour varier les stimulations.

Séance A

Lundi & vendredi (sem. impaires)

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Squat gobelet (haltère ou bidon)	3 × 10-12	90 s	La charge devant le buste aide à rester droit.
Pompes surélevées (marche d'escalier basse)	3 × 8-12	90 s	Descendez d'un niveau quand vous atteignez 12 propres.
Rowing 2 haltères penché	3 × 10-12	90 s	Buste à 45°, gainé ; tirez vers le nombril.
Fentes statiques (appui léger)	3 × 8 / jambe	90 s	Amplitude partielle puis complète au fil des semaines.
Curl biceps + extension triceps assis	3 × 10 + 10	60 s	Les bras aussi ont droit à leur part.

Séance B

Mercredi

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Soulevé de terre roumain haltères (léger)	3 × 10	90 s	Hanches en arrière, dos neutre : l'anti-lumbago par excellence, appris léger.
Développé épaules debout (léger)	3 × 10	90 s	Gainage actif, expirez en poussant.
Step-up sur marche basse	3 × 8 / jambe	90 s	Poussez dans le talon de la jambe qui monte, sans élan.
Tirage serviette isométrique + superman	3 × 20 s + 10	60 s	Tirez la serviette à deux mains 20 s fort, puis dos au sol.
Gainage genoux au sol	3 × 30-40 s	60 s	Progression naturelle vers la planche complète.

La respiration qui protège

Expirez TOUJOURS pendant l'effort (la poussée), inspirez au retour. Jamais d'apnée : c'est elle qui fait grimper la tension, pas l'haltère.

Semaines 9-12 — Puissance utile (le muscle qui sert)

On ajoute une intention de vitesse à la montée (toujours 3 s à la descente) : c'est la puissance, celle qui rattrape un trébuchement et monte les escaliers sans y penser.

Ajustements des semaines 9-12

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Tous les exercices A et B	3-4 séries	identique	Montée dynamique (1 s), descente lente (3 s) : le combo gagnant après 60 ans.
Squat gobelet	4 × 10	90 s	Un peu plus lourd chaque semaine si les 2 réps en réserve sont là.
Marche rapide ou vélo	2 × 20-30 min / sem	—	Les jours sans musculation : le cœur aussi s'entraîne.
Semaine 12 : refaites les 3 tests	—	—	Levers de chaise, pompes max, équilibre. Comparez, savourez, recommencez un cycle.

Résultats typiques à 12 semaines

Chez les hommes de 60-75 ans assidus : +30 à +60 % de force sur les jambes, 1 à 2,5 kg de muscle repris, meilleur sommeil et tension souvent améliorée. Le programme se recycle ensuite en augmentant simplement les charges.

Nutrition : reconstruire le muscle (et soutenir la testostérone)

Protéines : 1,2 à 1,6 g par kilo et par jour, réparties sur 3 repas d'au moins 30 g chacun — c'est le seuil qui déclenche la synthèse musculaire à votre âge. Un homme de 80 kg vise donc environ 100 à 125 g par jour.

Pour le terrain hormonal : dormez 7 h et plus, limitez l'alcool (gros ennemi de la testostérone), gardez des lipides de qualité (œufs, huile d'olive, poissons gras, oléagineux — les hormones se fabriquent à partir du cholestérol) et surveillez la vitamine D en hiver. Aucun complément « booster » ne remplace ces quatre leviers.

Repas	Exemple à ~30-40 g de protéines
Petit-déjeuner	3 œufs + pain complet + 1 fruit, ou fromage blanc 300 g + flocons + noix
Déjeuner	150 g de viande ou poisson + féculents + légumes + huile d'olive
Dîner	Sardines/maquereau ou lentilles-riz + légumes + yaourt grec

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

J'ai arrêté le sport depuis 20 ans, par où commencer ?

Exactement par la phase 1 de ce programme : elle est conçue pour repartir de zéro. Interdiction de sauter des étapes les 4 premières semaines, même si cela semble facile — vos tendons ont besoin de ce temps, pas vos muscles.

Puis-je aller en salle plutôt qu'à la maison ?

Bien sûr : remplacez pompes → développé machine, rowing haltère → rowing machine, squat gobelet → presse à cuisses. Les machines guidées sont même idéales pour débiter après 60 ans.

Mon dos est fragile, que remplacer ?

Le soulevé de terre roumain par le pont fessier au sol, et le rowing penché par le rowing appuyé sur chaise. Le gainage incliné reste votre meilleur ami. Et si douleur : kiné d'abord, programme ensuite.

La créatine, à mon âge ?

C'est l'un des compléments les mieux étudiés chez les seniors : 3 g par jour améliorent modestement force et masse en combinaison avec l'entraînement. Feu vert médical si vos reins vont bien.

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.