

Gym douce à la maison : le programme en 3 fiches

Une séance complète de 30 à 40 minutes, sans matériel

Ces fiches d'exercices de gym douce sont pensées pour être imprimées et gardées à portée de main. Aucun équipement spécial, aucun niveau minimum : une chaise stable sans accoudoirs suffit.

1. **Fiche 1** : Mobilité articulaire et échauffement (10 à 15 minutes)
2. **Fiche 2** : Renforcement musculaire (15 à 20 minutes)
3. **Fiche 3** : Étirements et retour au calme (10 minutes)

Le bon rythme

Une séance de 30 à 40 minutes, trois fois par semaine. Respectez l'ordre des fiches : échauffement, renforcement, étirements. Trop difficile ? Réduisez le nombre de répétitions ou passez à la version assise.

Le conseil du coach

Avant de commencer, préparez votre espace : retirez les tapis glissants, assurez-vous qu'une chaise stable est à portée, posez un verre d'eau à côté.

À noter

Ces fiches sont un guide d'initiation, pas un protocole thérapeutique. Si vous ressentez une douleur vive pendant un exercice, arrêtez et consultez un médecin ou un kinésithérapeute avant de reprendre. En cas de pathologie cardio-vasculaire, de fracture récente ou de diabète non stabilisé, demandez l'avis de votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices.

Imprimez chaque fiche sur une feuille A4, glissez-la dans une pochette plastique et affichez-la là où vous la verrez avant chaque séance.

Gym douce, fiche 1 : Mobilité articulaire et échauffement

10 à 15 minutes

L'échauffement mobilise les articulations progressivement et prépare les muscles à l'effort sans les brusquer. Debout ou assis selon votre aisance : une chaise sans accoudoirs, à hauteur confortable, suffit pour les versions assises.

Exercice	Position de départ	Répétitions	Point de vigilance
Rotation de chevilles	Assis, pied légèrement décollé du sol	10 cercles par sens, par cheville	Mouvement lent et fluide, sans à-coup
Flexion-extension du genou	Assis, dos droit, mains sur les cuisses	10 par jambe	Ne pas verrouiller le genou en extension
Rotations d'épaules	Debout ou assis	10 vers l'avant, 10 vers l'arrière	Épaules relâchées, cou non crispé
Inclinaisons latérales de la tête	Assis, dos droit, regard droit devant	5 à 8 de chaque côté	Amplitude douce, sans forcer les cervicales
Marche sur place	Debout, une main sur le dossier de chaise	1 à 2 minutes	Genoux levés modérément, respiration régulière

Le conseil du coach

Avant de commencer, préparez votre espace : retirez les tapis glissants, assurez-vous qu'une chaise stable est à portée, posez un verre d'eau à côté.

À noter

Ces fiches sont un guide d'initiation, pas un protocole thérapeutique. Si vous ressentez une douleur vive pendant un exercice, arrêtez et consultez un médecin ou un kinésithérapeute avant de reprendre. En cas de pathologie cardio-vasculaire, de fracture récente ou de diabète non stabilisé, demandez l'avis de votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices.

Mon suivi : cochez chaque séance (3 par semaine)

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Séances	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐

Fiches gratuites proposées par VitaliHome, coaches sportifs à domicile diplômés en activité physique adaptée.

Version en ligne : vitalihome.fr/blog/exercices-gym-douce-pdf

Un enseignant APA chez vous, séance d'1 h :

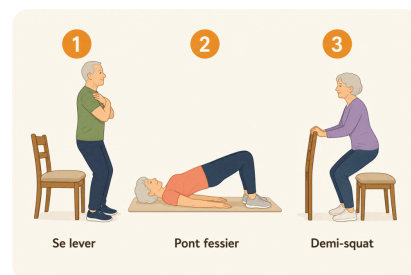
06 44 60 88 28

44 € après crédit d'impôt, sans engagement

Gym douce, fiche 2 : Renforcement musculaire

15 à 20 minutes

Le renforcement en gym douce ne vise pas la performance, il vise la stabilité : se lever d'un fauteuil, monter un escalier, porter un sac. Jambes, fessiers et sangle abdominale, de façon progressive.



Exercice	Comment faire	Répétitions
Lever de chaise	Assis au bord de la chaise, pieds à plat et légèrement écartés dans l'axe des genoux, bras croisés sur la poitrine. Levez-vous sans vous aider des mains, puis asseyez-vous lentement en contrôlant la descente.	5 au début, puis jusqu'à 10 au fil des séances
Pont fessier	Allongé sur le dos, genoux fléchis à environ 90°, pieds à plat. Soulevez le bassin jusqu'à former une ligne droite des épaules aux genoux, maintenez 2 à 3 secondes, redescendez lentement. Un tapis fin ou une couverture pliée rend la position plus confortable.	8 à 10
Demi-squat avec appui	Debout face au dossier de la chaise, les deux mains posées dessus. Descendez les fesses vers l'arrière comme pour vous asseoir sans toucher la chaise, puis remontez. Dos droit, genoux dans l'axe des orteils.	8 à 10
Élévation latérale de jambe	Debout, une main sur le dossier de la chaise. Soulevez une jambe tendue sur le côté, à une vingtaine de centimètres du sol, puis redescendez en contrôlant.	10 par jambe

Bon à savoir Expirez à l'effort (quand vous montez, poussez ou contractez) et inspirez au retour. Une respiration régulière évite les blocages.

À noter Ces fiches sont un guide d'initiation, pas un protocole thérapeutique. Si vous ressentez une douleur vive pendant un exercice, arrêtez et consultez un médecin ou un kinésithérapeute avant de reprendre. En cas de pathologie cardio-vasculaire, de fracture récente ou de diabète non stabilisé, demandez l'avis de votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices.

Mon suivi : cochez chaque séance (3 par semaine)

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Séances	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐

Fiches gratuites proposées par VitaliHome, coachs sportifs à domicile diplômés en activité physique adaptée.

Version en ligne : vitalihome.fr/blog/exercices-gym-douce-pdf

Un enseignant APA chez vous, séance d'1 h :

06 44 60 88 28

44 € après crédit d'impôt, sans engagement

Gym douce, fiche 3 : Étirements et retour au calme

10 minutes

Les étirements concluent la séance et favorisent la récupération. Chaque position se maintient 20 à 30 secondes, sans douleur et sans rebond, en respirant régulièrement.

Exercice	Comment faire	Durée
Ischio-jambiers	Assis sur le bord de la chaise, une jambe tendue devant vous, talon au sol, orteils vers le plafond. Penchez doucement le buste vers l'avant depuis la hanche, dos droit.	25 secondes, puis l'autre jambe
Mollets	Debout, les deux mains à plat contre un mur. Reculez un pied d'environ 60 cm, posé à plat, genou arrière tendu, jusqu'à sentir l'étirement dans le mollet.	20 à 30 secondes par jambe
Ouverture thoracique	Assis, doigts entrelacés derrière la nuque : ouvrez doucement les coudes vers l'extérieur en inspirant, ramenez-les en expirant.	5 fois
Relâchement du cou	Assis, faites lentement pivoter la tête d'une épaule vers l'autre, sans aller en hyperextension. Terminez par trois respirations profondes.	Lentement, puis 3 respirations profondes

À noter

Ces fiches sont un guide d'initiation, pas un protocole thérapeutique. Si vous ressentez une douleur vive pendant un exercice, arrêtez et consultez un médecin ou un kinésithérapeute avant de reprendre. En cas de pathologie cardio-vasculaire, de fracture récente ou de diabète non stabilisé, demandez l'avis de votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices.

Mon suivi : cochez chaque séance (3 par semaine)

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Séances	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐

Fiches gratuites proposées par VitaliHome, coachs sportifs à domicile diplômés en activité physique adaptée.

Version en ligne : vitalihome.fr/blog/exercices-gym-douce-pdf

Un enseignant APA chez vous, séance d'1 h :

06 44 60 88 28

44 € après crédit d'impôt, sans engagement