

Programme de musculation 12 semaines — femme de 60 ans

Programme complet et à jour sur www.maisondupeps.com/blog/programme-musculation-femme-60-ans-12-semaines.html

Avant la première séance : le test du lever de chaise

- Asseyez-vous sur une chaise standard sans accoudoirs, dos droit, pieds à plat, bras croisés sur la poitrine. Levez-vous complètement puis rasseyez-vous, le plus grand nombre de fois possible en 30 secondes, sans vous aider des mains. Comptez les levers complets, une seule fois, et arrêtez au moindre vertige.
- **Moins de 8 levers** : commencez la phase 1 sans aucune charge additionnelle, et envisagez quatre à six semaines de gym douce avant d'entrer dans ce programme.
 - **De 8 à 14 levers** : entrez dans le programme tel qu'il est écrit.
 - **Plus de 14 levers** : entrez dans le programme et passez aux charges de la phase 2 dès la semaine 3.
- Le lever de chaise fait partie des tests retenus par le consensus européen EWGSOP2 comme alternative au dynamomètre (Cruz-Jentoft et al., *Age and Ageing*, 2019, PMID 30312372). Il sert à choisir un point de départ, pas à poser un diagnostic.

La règle des deux répétitions en réserve

La charge de départ correcte est celle qui vous permet de réaliser toutes les répétitions prévues en gardant **deux répétitions en réserve** : vous pourriez encore en faire deux de plus à la fin de la série. En pratique, une femme de 60 ans qui débute part le plus souvent du poids du corps ou d'haltères de 1 à 3 kg, et de la charge minimale de la machine sur les mouvements guidés.

Les trois phases

Tableau 1 — Les trois phases du programme

Phase	Semaines	Séances / semaine	Durée d'une séance	Matériel	Objectif de la phase
1. Adaptation	1 à 4	2	30 min	Chaise, step bas, élastique léger, haltères de 1 kg	Apprendre les 8 mouvements de base, laisser tendons et articulations s'adapter
2. Progression	5 à 8	3	35 à 40 min	Haltères de 2 à 4 kg, élastique moyen, step	Ajouter de la charge, passer de 2 à 3 séries, intégrer l'équilibre
3. Renforcement	9 à 12	3	45 min	Machines guidées (équivalent à domicile indiqué)	Charger davantage en sécurité et gagner en force sur les grands groupes musculaires

Charges de départ indicatives

Tableau 2 — Charges de départ indicatives, femme de 60 ans débutante

Exercice	Sans matériel	Avec haltères	Sur machine guidée	Répétitions visées
Squat sur chaise / presse à cuisses	Poids du corps	2 × 2 kg tenus le long du corps	Charge minimale, souvent 5 à 10 kg	10 à 12
Fente arrière ou montée sur step (10 à 15 cm)	Poids du corps	2 × 2 à 4 kg	Mouvement libre, pas de machine	8 à 10 par jambe
Développé épaules assis	Deux bouteilles d'eau de 50 cl	2 × 1 à 2 kg	Charge minimale, souvent 5 kg	10
Tirage horizontal (rowing)	Élastique léger fixé à une poignée de porte	2 × 2 à 3 kg, buste penché en appui	Charge minimale, souvent 5 à 10 kg	10 à 12
Développé poitrine guidé	Pompes contre le mur	2 × 2 kg, allongée sur le dos	Charge minimale, souvent 5 à 10 kg	10 à 12
Extension de jambes	Extension assise sans charge	Lest de cheville de 1 kg	Charge minimale, souvent 5 kg	12
Élévations sur pointes de pieds (mollets)	Poids du corps, mains en appui sur un dossier	2 × 2 à 3 kg	Charge minimale	15
Gainage sur les avant-bras	Poids du corps, en appui sur les genoux	Sans charge	Sans machine	3 × 15 à 30 s

Notez vos charges réelles dans les colonnes vierges des pages suivantes : c'est ce carnet de bord qui rend la progression visible, et qui vous permet au bout de douze semaines de reprendre en semaine 5 avec les charges atteintes.

Phase 1 — semaines 1 à 4

Tableau 3 — Semaines 1 à 4 : deux séances par semaine

Séance	Exercice	Séries x répétitions	Repos entre les séries	Charge semaines 1-2	Charge semaines 3-4	Ma charge	Fait le
Séance A — lundi							
A1	Échauffement : marche ou vélo	5 min	—	Allure de conversation	Allure de conversation		
A2	Squat sur chaise	2 × 10	90 s	Poids du corps	Poids du corps		
A3	Développé épaules assis	2 × 10	60 s	Sans charge	1 kg par main		
A4	Tirage horizontal à l'élastique	2 × 12	60 s	Élastique léger	Élastique léger		
A5	Élévations sur pointes de pieds	2 × 15	60 s	Poids du corps	Poids du corps		
A6	Gainage avant-bras, appui genoux	3 × 15 s	60 s	Poids du corps	3 × 20 s		
A7	Retour au calme : étirements	5 min	—	—	—		
Séance B — jeudi							
B1	Échauffement : marche ou vélo	5 min	—	Allure de conversation	Allure de conversation		
B2	Montée sur step de 10 à 15 cm	2 × 8 par jambe	90 s	Poids du corps	Poids du corps		
B3	Pompes contre le mur	2 × 10	60 s	Poids du corps	Pieds reculés de 10 cm		
B4	Extension de jambes assise	2 × 12	60 s	Sans charge	Lest de cheville 1 kg		
B5	Abduction de hanche debout à l'élastique	2 × 12 par côté	60 s	Élastique léger	Élastique léger		
B6	Gainage latéral, appui genoux	2 × 15 s par côté	60 s	Poids du corps	2 × 20 s		
B7	Retour au calme : étirements	5 min	—	—	—		

« Ma charge » : le poids réellement utilisé. « Fait le » : la date de la séance.

Phase 2 — semaines 5 à 8

Tableau 4 — Semaines 5 à 8 : trois séances par semaine

Séance	Exercice	Séries x répétitions	Repos entre les séries	Charge semaines 5-6	Charge semaines 7-8	Ma charge	Fait le
Séance A — lundi, bas du corps							
A1	Échauffement : marche ou vélo	8 min	—	Allure de conversation	Allure de conversation		
A2	Squat sur chaise lesté	3 x 10	60 s	2 x 2 kg	2 x 3 kg		
A3	Montée sur step	3 x 10 par jambe	60 s	2 x 2 kg	2 x 4 kg		
A4	Extension de jambes assise	3 x 12	60 s	Lest 1 kg	Lest 2 kg		
A5	Élévations sur pointes de pieds	3 x 15	60 s	2 x 3 kg	2 x 4 kg		
A6	Gainage avant-bras	3 x 25 s	60 s	Poids du corps	3 x 30 s		
Séance B — mercredi, haut du corps							
B1	Échauffement : marche ou rameur	8 min	—	Allure de conversation	Allure de conversation		
B2	Développé épaules assis	3 x 10	60 s	2 x 2 kg	2 x 3 kg		
B3	Tirage horizontal	3 x 12	60 s	Élastique moyen ou 2 x 3 kg	2 x 4 kg		
B4	Développé poitrine allongée	3 x 10	60 s	2 x 2 kg	2 x 3 kg		
B5	Extension de triceps assise	2 x 12	60 s	1 kg	2 kg		
B6	Retour au calme : étirements	5 min	—	—	—		
Séance C — vendredi, circuit complet + cardio							
C1	Circuit des 6 mouvements de base	2 tours x 10	45 s entre les ateliers	Charges de la semaine, allégées d'un cran	Idem		
C2	Équilibre sur une jambe, main en appui	3 x 20 s par jambe	30 s	Poids du corps	3 x 30 s		
C3	Cardio modéré : marche rapide ou vélo	15 à 20 min	—	Allure où l'on peut parler	20 min		
C4	Retour au calme : étirements	5 min	—	—	—		

« Ma charge » : le poids réellement utilisé. « Fait le » : la date de la séance.

Phase 3 — semaines 9 à 12

Tableau 5 — Semaines 9 à 12 : trois séances en machines guidées

Séance	Exercice (machine)	Séries x répétitions	Repos	Charge semaines 9-10	Charge semaines 11-12	Équivalent à domicile	Ma charge	Fait le
Séance A — lundi, bas du corps								
A1	Échauffement : vélo ou marche	8 min	—	Allure de conversation	Allure de conversation	Marche dans le quartier		
A2	Presse à cuisses	3 x 10	90 s	Charge minimale + 1 cran	+ 2 crans	Squat sur chaise lesté, 2 x 4 kg		
A3	Extension de jambes	3 x 10	90 s	Charge minimale + 1 cran	+ 2 crans	Extension assise, lest de cheville 2 kg		
A4	Mollets sur machine ou sur une marche	3 x 15	60 s	Charge minimale	+ 1 cran	Élévations sur une marche, haltères en main		
A5	Gainage avant-bras	3 x 30 s	60 s	Poids du corps	3 x 40 s	Identique		
Séance B — mercredi, haut du corps								
B1	Échauffement : rameur ou marche	8 min	—	Allure de conversation	Allure de conversation	Marche rapide		
B2	Tirage horizontal assis	4 x 8	90 s	Charge minimale + 1 cran	+ 2 crans	Élastique fixé à une poignée de porte		
B3	Développé poitrine guidé	3 x 10	90 s	Charge minimale + 1 cran	+ 2 crans	Pompes contre le mur, pieds reculés		
B4	Développé épaules guidé	3 x 10	90 s	Charge minimale	+ 1 cran	Haltères de 3 à 4 kg, assise		
B5	Retour au calme : étirements	5 min	—	—	—	Identique		
Séance C — vendredi, circuit + équilibre								
C1	Circuit sur 6 machines	2 tours x 10	45 s entre les postes	70 % des charges des séances A et B	Idem	Circuit élastique et poids du corps		
C2	Équilibre sur une jambe, un appui à portée de main	3 x 30 s par jambe	30 s	Poids du corps, main effleurant l'appui	Sans poser la main si vous êtes stable	Identique, face à un plan de travail ou au dossier d'une chaise		
C3	Cardio modéré	20 min	—	Allure où l'on peut parler	20 min	Marche rapide		
C4	Retour au calme : mobilité et étirements	10 min	—	—	—	Identique		

« Ma charge » : le poids réellement utilisé. « Fait le » : la date de la séance.