

# Force Fonctionnelle & Autonomie : Le Protocole de 5 Minutes

Un guide pratique pour renforcer l'indépendance et la sécurité après 65 ans.



Basé sur les dernières recherches en physiologie du vieillissement.



# Pourquoi la marche ne suffit pas

La marche est excellente pour le cœur, mais elle ne construit pas la force musculaire nécessaire pour prévenir les chutes ou se relever.



**La Marche (Cardio) :** Endurance, Santé cardiaque



**Ce Programme (Force Fonctionnelle) :** Équilibre,  
Prévention des chutes, Indépendance au quotidien

Ce programme cible **scientifiquement les muscles oubliés** qui  
**garantissent** votre liberté de mouvement.



# Les 5 Piliers de Votre Indépendance



**Pompes  
au mur**

**Levées de  
jambes**

**Squats  
modifiés**

**Élévations  
des talons**

**Extension  
opposée**

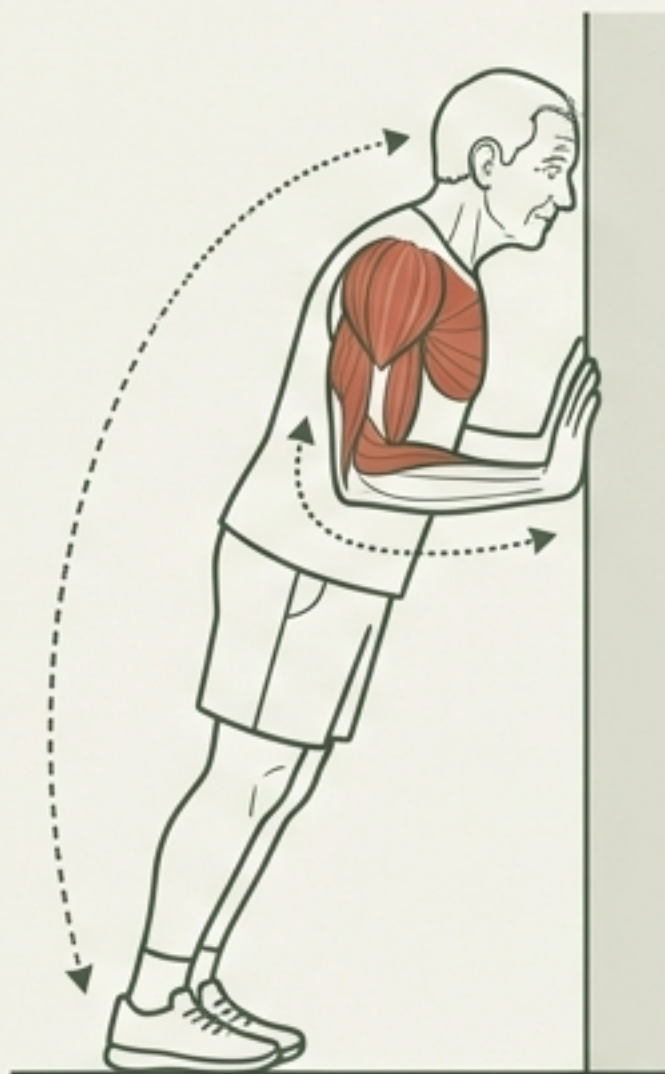


**Matériel requis :** Une chaise solide, un mur, un tapis confortable.



# 1. Pompes au mur avec maintien

**Objectif :** Améliorer le temps de réaction pour se rattraper efficacement en cas de trébuchement.



## Position

Face au mur, à distance de bras. Paumes à plat, hauteur et largeur des épaules. Pieds joints ou légèrement écartés.

## Mouvement

Penchez-vous vers le mur jusqu'à ce que le nez soit tout près. Repoussez pour revenir au départ.

Descente : 2 secondes

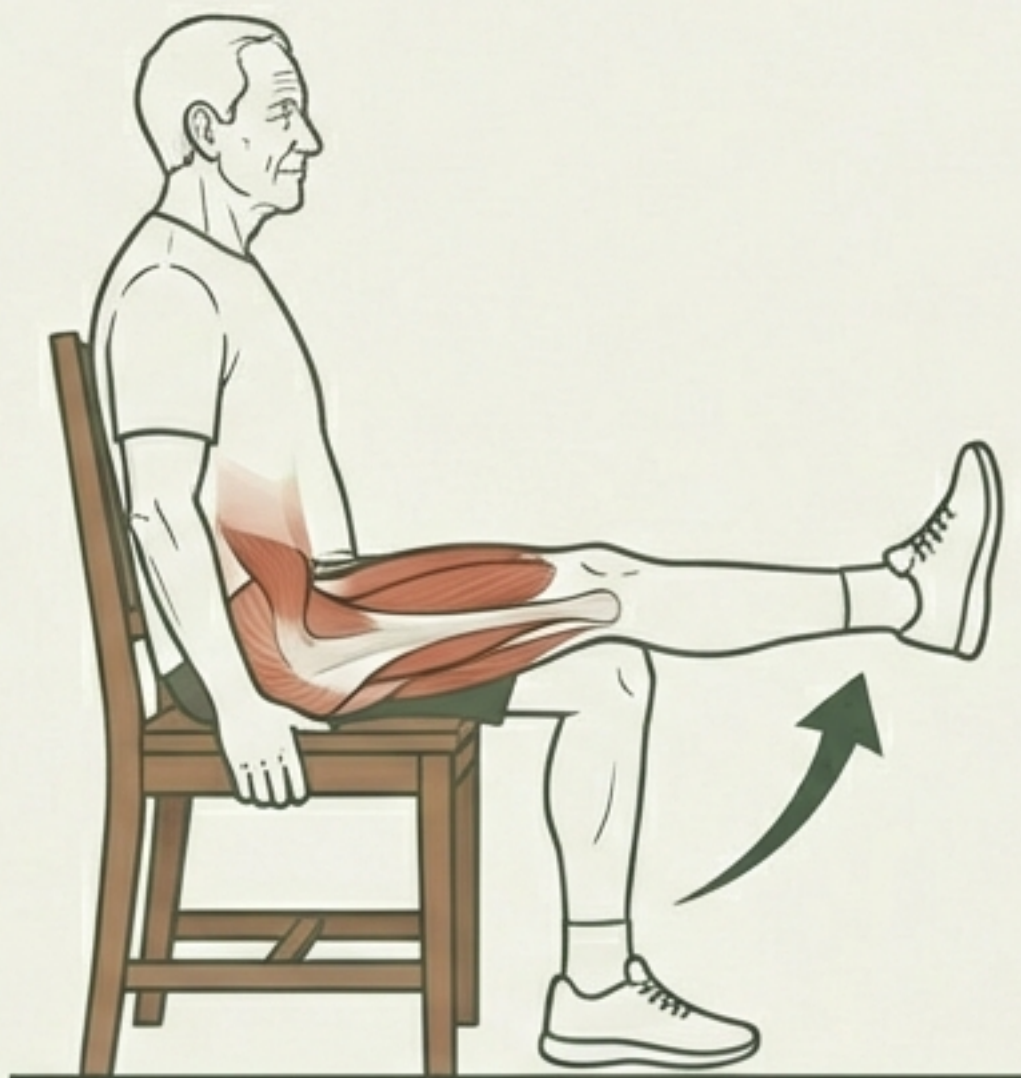
Maintien : 3 à 5 secondes (Crucial)

Remontée : 2 secondes



## 2. Levées de jambes assises avec résistance

**Objectif :** Renforcer les fléchisseurs de hanche pour faciliter la marche et la montée des escaliers.



### Position

Assis sur une chaise solide, dos droit contre le dossier, pieds à plat.

### Mouvement

Levez une jambe tendue (parallèle au sol si possible). Ne forcez pas. Redescendez sans poser le pied au sol entre les répétitions.

Montée : Lente

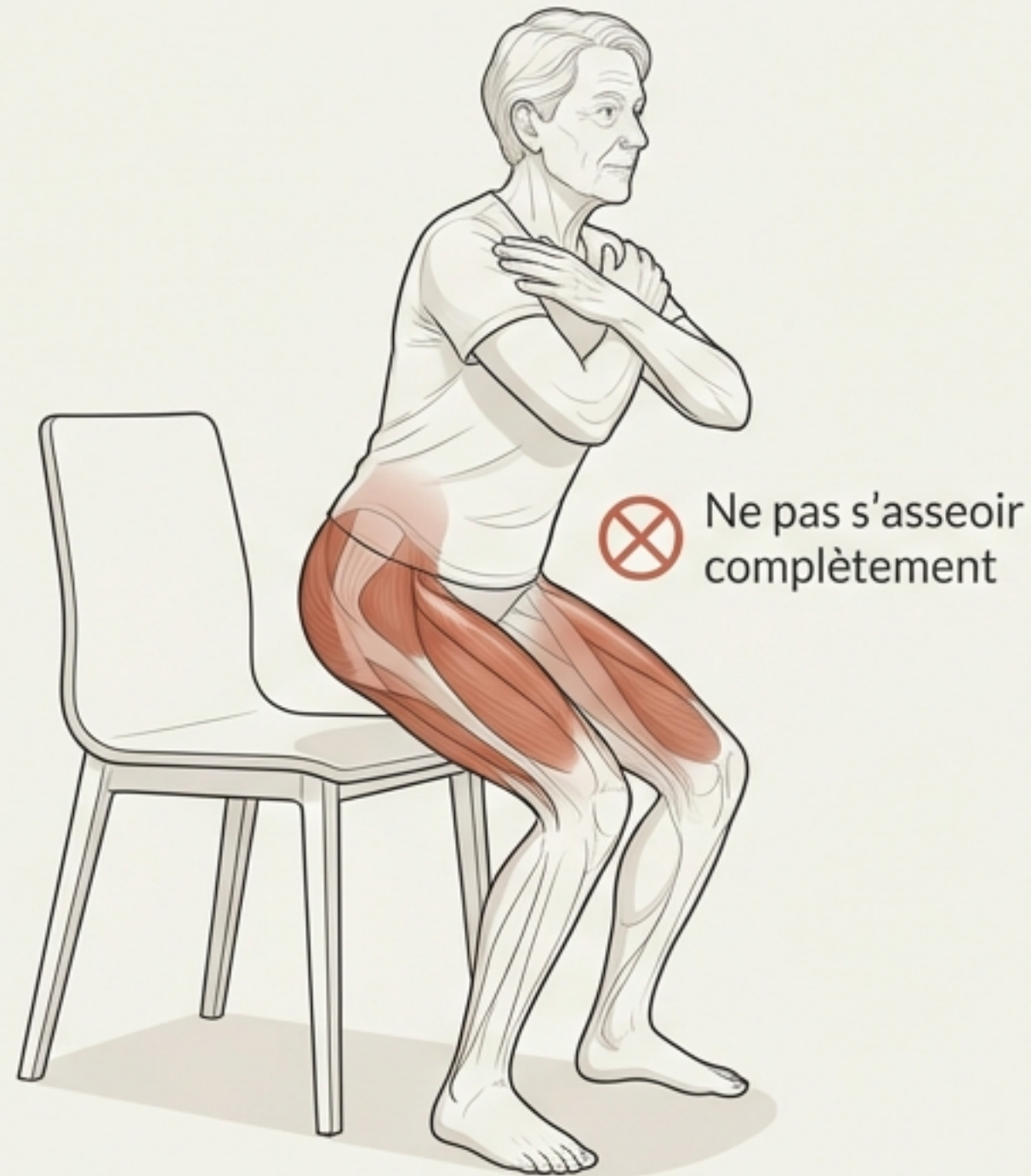
Maintien : 2 secondes

Descente : Contrôlée  
(sans toucher le sol)



# 3. Squats modifiés sur chaise

Objectif : Préserver la capacité fondamentale à s'asseoir et se lever sans aide.



## Position

Debout devant la chaise, pieds largeur des hanches, orteils légèrement ouverts. Bras croisés ou tendus pour l'équilibre.

## Mouvement

Poussez les hanches vers l'arrière ("fermer une porte avec le fessier"). Descendez jusqu'à effleurer la chaise sans vous asseoir. Remontez par les talons.

Descente :  
3 secondes

Point bas :  
Effleurer seulement

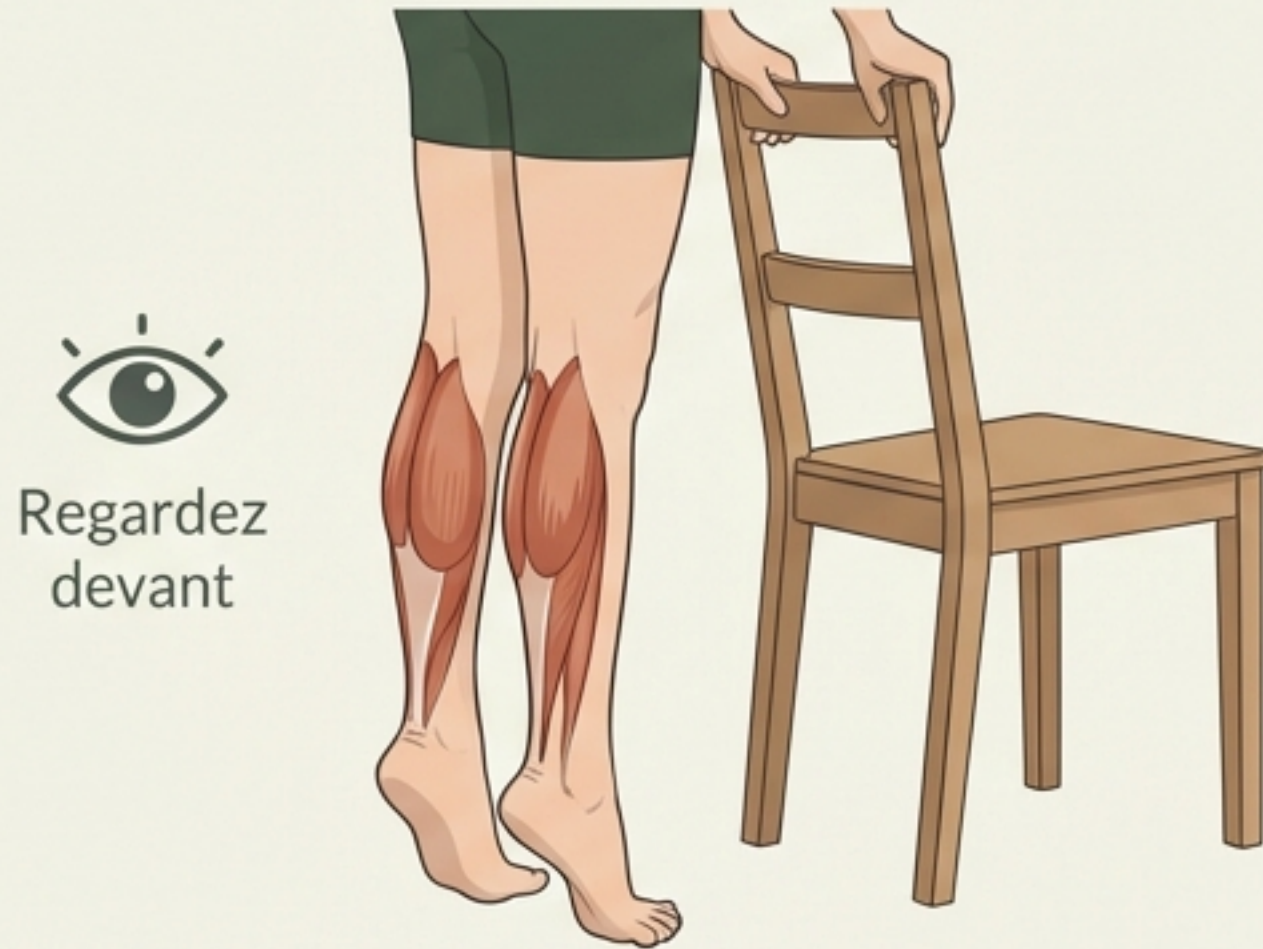
Remontée :  
2 secondes





# 4. Élévations des talons avec équilibre

**Objectif :** Stimuler la circulation, le système vestibulaire et l'équilibre statique.



## Position

Debout derrière la chaise, mains posées légèrement sur le dossier pour la sécurité.

## Mouvement

Montez sur la pointe des pieds le plus haut possible. Regardez droit devant vous (pas vos pieds).

## Tempo

Montée : Jusqu'en haut

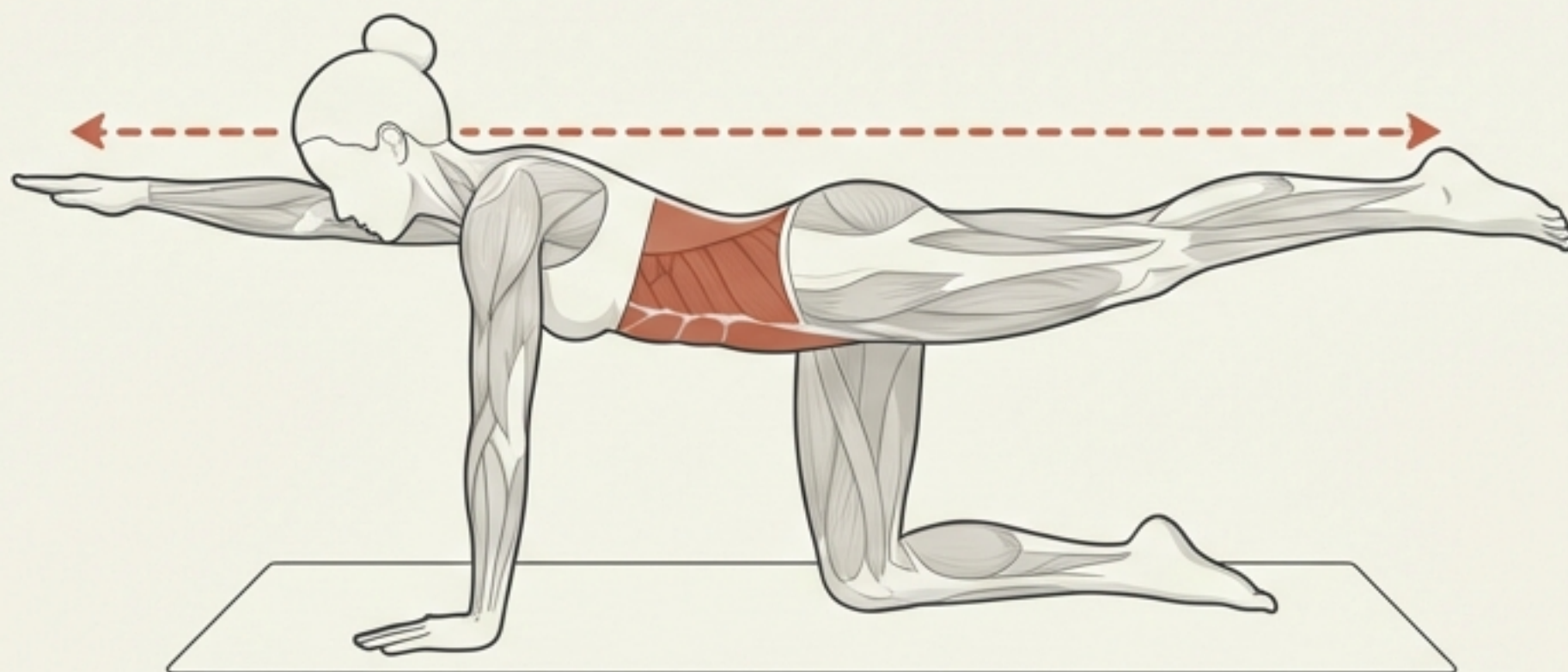
Maintien équilibre : 3 secondes

Descente : 3 secondes



## 5. Extension opposée (Bird Dog)

Objectif : Un travail complet de la stabilité du tronc, de la santé du dos et des fonctions cognitives.



### Position

À quatre pattes sur un tapis. Mains sous les épaules, genoux sous les hanches. Dos plat (ni cambré, ni rond).

### Mouvement

Levez simultanément le bras droit et la jambe gauche pour former une ligne droite. Gardez les hanches stables. Changez de côté.

Extension : Lente et simultanée






Maintien : 5 secondes

Retour : Lent



# Votre Tableau de Bord Quotidien

À effectuer chaque jour, ou au minimum 4 fois par semaine.

	Exercice	Répétitions	Focus
	Pompes au mur	8 répétitions	<b>Focus : Maintien 3-5s</b>
	Levées de jambes	10 répétitions par jambe	<b>Focus : Ne pas toucher le sol</b>
	Squats sur chaise	5 répétitions	<b>Focus : Effleurer seulement</b>
	Élévations talons	8 répétitions	<b>Focus : Équilibre 3s</b>
	Bird Dog	4 répétitions par côté	<b>Focus : Dos plat</b>





## L'investissement de 5 minutes

La régularité est la clé. Ces mouvements simples sont votre assurance pour une vie active et indépendante.

---

Source : Basé sur le 'Programme de Force Fonctionnelle pour Seniors'.

*Pour visualiser ces mouvements en vidéo, référez-vous à la source originale ([youtube.com/watch?v=4IBGp4mHGTY](https://youtube.com/watch?v=4IBGp4mHGTY)).*