

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



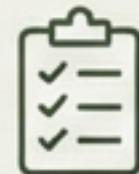
**Pompes
au mur**

**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.

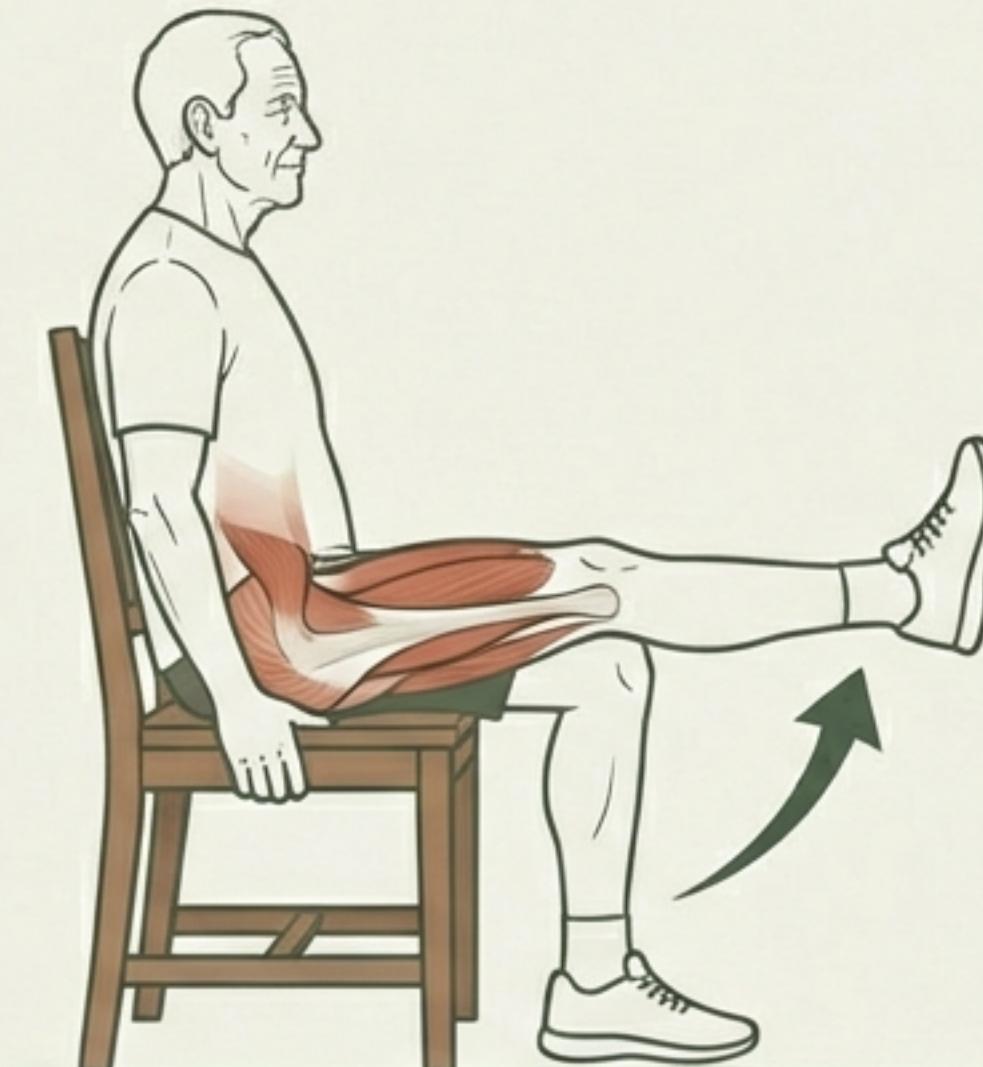
Descente : 2 secondes

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.

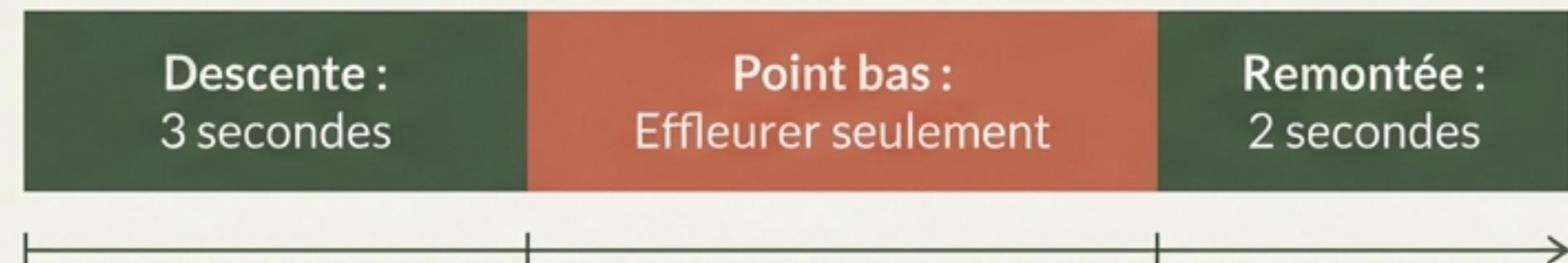
Mouvement

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.



Regardez
devant



Tempo

Montée : Jusqu'en haut

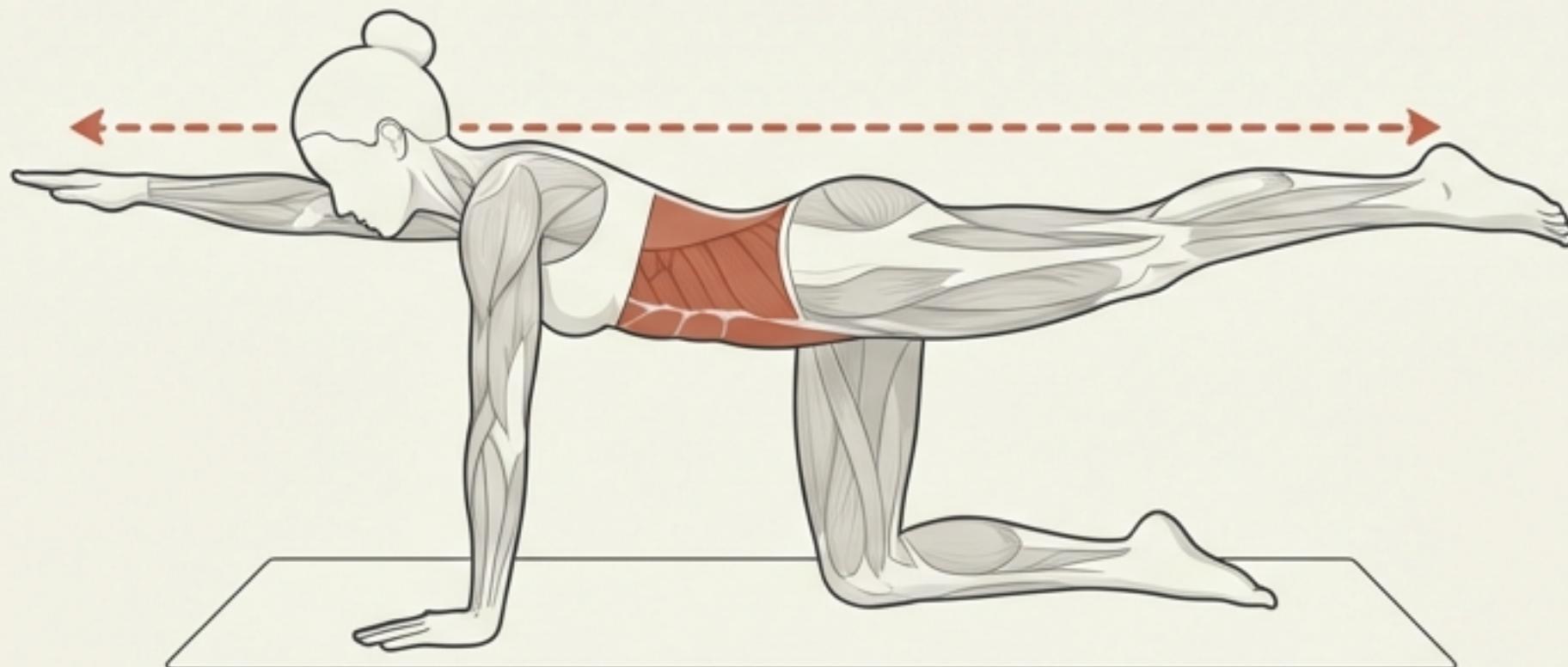
Maintien équilibre : 3 secondes

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	Focus : Maintien 3-5s
	Levées de jambes	10 répétitions par jambe	Focus : Ne pas toucher le sol
	Squats sur chaise	5 répétitions	Focus : Effleurer seulement
	Élévations talons	8 répétitions	Focus : Équilibre 3s
	Bird Dog	4 répétitions par côté	Focus : Dos plat



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).