Santé Sports Société

Bien-être & Sport 65+

GUIDE GRATUIT

Mon carnet de reprise après 65 ans

Conseils • Programme progressif • Suivi personnel

- Reprendre en douceur
- Bouger en toute sécurité
- Un programme de 4 semaines
- Mon carnet de suivi
- Conseils et motivation



8 pages pratiques et imprimables

Un guide simple et concret pour retrouver forme, énergie et plaisir de bouger !

Mon carnet de reprise après 65 ans

Bien démarrer

Mes objectifs et mes sensations



Pourquoi je reprends une activité ?

- ☐ Retrouver la forme et l'énergie
- ☐ Améliorer ma santé et ma mobilité
- ☐ Me sentir plus autonome
- ☐ Gérer mon poids
- ☐ Me faire plaisir et me détendre
- ☐ Partager une activité (amis, famille...)
- ☐ Autre : _____

Mon point de départ

Mon âge : ..... ans

Mon poids (facultatif) : ..... kg

Mon niveau actuel :

- ☐ Sédentaire
- ☐ Peu actif
- ☐ Actif (marche, vélo...)

Mes objectifs personnels

D'ici 4 semaines, je souhaite :

- ☐ Marcher plus longtemps (ex. : ..... min)
- ☐ Me sentir plus à l'aise au quotidien
- ☐ Améliorer ma souplesse
- ☐ Gagner en endurance
- ☐ Autre : _____

Mes sensations aujourd'hui

Sur une échelle de 1 à 10, comment je me sens ?

Énergie :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Souplesse :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Moral :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mon engagement

☑ *Je m'engage à reprendre une activité physique régulière, en douceur et à mon rythme.*

Signature : _____

L'essentiel : se faire du bien, sans se comparer, en respectant ses sensations !

Mon carnet de reprise après 65 ans

3/8

Préparer ma reprise en douceur



Les bons réflexes pour une reprise sûre, progressive et durable !

Je prends quelques précautions

- [ ] Je fais le point sur ma santé (médecin si besoin).
- [ ] Je reprends progressivement, sans forcer.
- [ ] J'écoute mes sensations (fatigue, douleurs...).
- [ ] Je choisis une tenue et des chaussures adaptées.
- [ ] Je m'hydrate avant, pendant et après l'effort.

Mon échauffement (5 à 10 min)

Je prépare mon corps en douceur.



Cou et épaules
(rotations douces)



Épaules
(cercles lents)



Buste
(inclinaisons légères)



Hanches et jambes
(montées de genoux douces)

Les clés d'une reprise réussie

- ✓ **Progressivité :** des efforts courts et réguliers.
- ✓ **Plaisir :** une activité qui me motive.
- ✓ **Régularité :** mieux vaut 3 séances courtes que 1 trop intense.
- ✓ **Écoute :** je respecte les signaux de mon corps.

Mon conseil

Commencez par 10 à 20 minutes d'activité (marche, vélo doux, exercices légers) et augmentez progressivement, en fonction de votre forme.

Une bonne préparation, c'est la clé du plaisir et de la progression !

Mon carnet de reprise après 65 ans

4/8

Mon premier programme de marche

4 semaines pour reprendre progressivement et en confiance !



Les objectifs

- ✓ Reprendre une activité régulière
- ✓ Améliorer mon endurance
- ✓ Me sentir plus en forme
- ✓ Préparer de plus longues sorties

Mon programme progressif sur 4 semaines

Semaine	Durée par séance	Fréquence	Mon suivi ✓
Semaine 1	10 à 15 minutes	3 fois par semaine	☐ ☐ ☐
Semaine 2	15 à 20 minutes	3 fois par semaine	☐ ☐ ☐
Semaine 3	20 à 25 minutes	3 à 4 fois par semaine	☐ ☐ ☐ ☐
Semaine 4	25 à 30 minutes	4 fois par semaine	☐ ☐ ☐ ☐



Le conseil d'Antoine

« Marchez à une allure qui vous permet de parler facilement. La régularité compte davantage que la vitesse. »

À retenir

- ☑ Choisissez un parcours agréable et sûr.
- ☑ Portez des chaussures confortables.
- ☑ Hydratez-vous avant et après la marche.
- ☑ Écoutez vos sensations et adaptez si besoin.

Un rythme régulier, des sorties plus longues et le plaisir de bouger !

LE POULS ET LA MONTRE

Un repère utile pour mieux s'entraîner et doser ses efforts.





La montre, un repère

Elle permet de suivre votre pouls, d'ajuster l'intensité et de constater vos progrès.

Mais ce n'est pas un juge

Votre ressenti, votre souffle et votre capacité à parler pendant l'effort sont tout aussi importants que le chiffre.

L'essentiel

Avancer progressivement, rester à l'écoute de votre corps et bien récupérer entre les séances.

PROGRAMME CARDIO DOUX

1. Commencez par une durée adaptée (10 à 15 minutes).
2. Alternez marche active et récupération (rythme plus lent).
3. Augmentez progressivement la durée et l'intensité selon vos sensations.



Le conseil d'Antoine :

« Écoutez votre souffle autant que votre montre. »

Les mesures et estimations de fréquence cardiaque ne sont pas des objectifs médicaux personnalisés.

POUR ALLER PLUS LOIN : https://www.santesportssociete.fr/programme-cardio-senior.html

Mon carnet de reprise après 65 ans

6/8

Mes progrès : les reconnaître et les suivre

Pas besoin de performance pour constater des progrès réels !



Des signes simples qui montrent que je progresse

- ✓ Je marche plus longtemps, avec aisance.
- ✓ Ma respiration est plus facile.
- ✓ Je me sens plus en forme au quotidien.
- ✓ Je récupère plus vite après l'effort.
- ✓ J'ai plus d'énergie et **un meilleur moral.**

Mes indicateurs de suivi

Endurance : durée ou distance de marche qui augmente.

Souffle : je suis moins essoufflé sur le même parcours.

Forme générale : plus d'énergie, meilleure récupération, sommeil de qualité.

Avec une montre cardio *(c'est un plus, pas une obligation)*



Une montre (ex. Garmin) peut m'aider à suivre mes progrès :

- ✓ fréquence cardiaque,
- ✓ durée et distance,
- ✓ qualité du sommeil,
- ✓ récupération (Body Battery),
- ✓ évolution de ma forme.

Ces données sont des repères utiles, mais l'essentiel reste mes sensations et mon bien-être au quotidien.

Mon carnet de suivi *(exemple à compléter)*

Semaine	Durée / Distance	Ressenti (1 à 10)	Commentaires
S1	.....	.....	.....
S2	.....	.....	.....
S3	.....	.....	.....
S4	.....	.....	.....

Mon conseil

Notez chaque semaine vos sensations et vos petites réussites. C'est très motivant de voir sa progression, même par petites étapes !

Suivre ses progrès, c'est rester motivé, se faire plaisir et continuer à avancer, à son rythme !

Mon carnet de reprise après 65 ans

Rester motivé et en faire une habitude

La régularité, c'est le secret du succès !



Mes sources de motivation

- [ ] Me sentir en meilleure santé.
- [ ] Rester autonome et actif plus longtemps.
- [ ] Partager une activité (famille, amis, club...).
- [ ] Découvrir de nouveaux parcours.
- [ ] Me fixer de petits défis personnels.

Mes bonnes habitudes

1. **Planifier mes séances** (jours et durée).
2. **Choisir des horaires** qui me conviennent.
3. **Préparer mon équipement** à l'avance.
4. **Varier les parcours** (nature, ville, bord de mer...).
5. **Rester à l'écoute de mon corps** et m'adapter si besoin.

Le plaisir de partager



- [ ] Marcher à deux ou en groupe, c'est plus motivant et plus sûr.
- [ ] Échanger, partager et garder le lien social.
- [ ] Rejoindre un club ou des sorties locales.

Mes petits défis *(à adapter à mon niveau)*

- [ ] Marcher 3 fois par semaine pendant 4 semaines.
- [ ] Augmenter progressivement la durée (ex. + 5 min/semaine).
- [ ] Découvrir un nouveau parcours.
- [ ] Participer à une marche locale ou à un événement (rando, nature...).



Mes récompenses

- ✓ Le plaisir d'avoir bougé.
- ✓ Une meilleure forme et plus d'énergie.
- ✓ Un moral plus positif.
- ✓ La satisfaction de progresser à mon rythme.

Le plus important : garder le plaisir de bouger, sans pression et sur la durée !

Mon carnet de reprise après 65 ans

Conclusion : à vous de continuer !



Vous avez maintenant les clés pour reprendre une activité physique, à votre rythme, en toute sécurité et avec plaisir !

Ce qu'il faut retenir

- Reprendre en douceur et progressivement.
- Écouter ses sensations et respecter son corps.
- Bouger régulièrement, même un peu.
- Suivre ses progrès (carnet, sensations, montre...).
- Garder le plaisir, la motivation et le lien social.

Vos prochains pas

1. Continuez votre programme de marche sur 4 semaines.
2. Notez vos sensations et vos progrès.
3. Ajustez progressivement la durée et l'intensité.
4. Découvrez nos prochains guides pour aller plus loin !

Pour aller plus loin...



Retrouvez sur notre site **www.santesportssociete.fr** des conseils, des programmes détaillés, des guides pratiques et d'autres ressources pour rester actif, en forme et en bonne santé après 65 ans.



Découvrez notre magazine numérique !

Des articles, des témoignages, des conseils d'experts et des programmes adaptés aux 65+.

Restez informé !

Abonnez-vous gratuitement à notre newsletter pour recevoir nos prochains guides, nos conseils et les nouvelles éditions du magazine.

Merci de votre confiance et bonne continuation dans votre reprise !

Bouger, c'est préserver sa santé, rester autonome et profiter pleinement de la vie, à tout âge !