UN GUIDE GRATUIT · À VOTRE RYTHME

10 minutes pour toi — 7 jours pour reprendre le mouvement

Je vous propose une semaine simple pour remettre du mouvement dans vos journées : trois routines de renforcement et de mobilité, entrecoupées de marche et de récupération.

Par Marie Lamy · Coaching sportif à Saint-Didier-au-Mont-d'Or, Lyon et dans les Monts d'Or

Le PDF est accessible sans formulaire et sans inscription à une newsletter.

Comment utiliser ce programme

Chaque routine dure 10 minutes : 1 minute pour commencer doucement, 8 minutes d'exercices et de repos, puis 1 minute pour ralentir. Pour chacun des quatre mouvements, faites deux séries de 30 secondes avec 30 secondes de repos après chaque série : huit intervalles au total. Comptez environ 6 à 10 répétitions contrôlées par intervalle, ou partagez le temps entre les deux côtés. Pour l'équilibre, tenez 15 à 20 secondes de chaque côté. Les répétitions restent lentes et confortables.

Respirez librement tout au long des mouvements, sans retenir votre souffle. Choisissez les variantes faciles autant que nécessaire. Le but est de reprendre une habitude, pas de réussir chaque exercice parfaitement.

JOUR 1 · ROUTINE A

Jambes, poussée et équilibre

Faites les quatre exercices ci-dessous, deux séries de 30 secondes chacun, avec 30 secondes de repos après chaque série. Réservez 1 minute au début pour vous installer et 1 minute à la fin pour ralentir.

JOUR 2 · MARCHE TRANQUILLE

Sortir ou marcher chez soi

Marchez 10 à 20 minutes à une allure qui vous permet de parler. Si vous préférez rester chez vous, alternez marche sur place et déplacements faciles. Vous pouvez aussi simplement récupérer.

JOUR 3 · ROUTINE B

Hanches, dos et mobilité

Faites les quatre exercices de la routine B, deux séries de 30 secondes chacun, avec 30 secondes de repos entre les séries. Réduisez l'amplitude si vous en avez besoin.

JOUR 4 · RÉCUPÉRATION

Garder une journée légère

Choisissez une marche confortable de 10 à 20 minutes ou quelques mouvements doux de chevilles, d'épaules et de hanches. Rien n'est à rattraper si vous préférez vous reposer.

JOUR 5 · ROUTINE C

Force douce et coordination

Faites les quatre exercices de la routine C, deux séries de 30 secondes chacun, avec 30 secondes de repos entre les séries. Gardez un appui à portée de main pour l'équilibre.

JOUR 6 · MARCHE AU CHOIX

Reprendre l'air ou bouger chez soi

Marchez 10 à 20 minutes à votre rythme ou choisissez une activité quotidienne qui vous fait bouger tranquillement. Faites une pause si vous en ressentez le besoin.

JOUR 7 · RÉCUPÉRATION ET BILAN

Noter vos repères

Prenez quelques minutes pour noter les mouvements que vous avez aimés, ceux que vous souhaitez adapter et le moment où bouger vous semble le plus facile. Choisissez ensuite une routine à refaire la semaine prochaine.

ROUTINE A · 10 MINUTES

Routine A · jambes, poussée et équilibre

01 · Assis-debout depuis une chaise

Pieds sous les genoux, penchez légèrement le buste et levez-vous sans élan. Rasseyez-vous lentement.

Option plus facile : utilisez les mains sur les cuisses ou choisissez une chaise plus haute.

02 · Pompes au mur

Mains au mur à hauteur de poitrine. Pliez les coudes en rapprochant le buste, puis repoussez le mur.

Option plus facile : rapprochez les pieds du mur et réduisez l'amplitude.

03 · Pont fessier

Allongée sur le dos, genoux pliés, poussez doucement dans les pieds pour décoller le bassin, puis reposez-le.

Option plus facile : faites le mouvement sur une petite amplitude ou restez assise et contractez doucement les fessiers.

04 · Marche sur place

Debout près d'un appui stable, levez alternativement les pieds à une hauteur confortable.

Option plus facile : faites la marche assise ou transférez simplement le poids d'un pied à l'autre.

Dosage : 2 séries de 30 secondes par exercice, avec 30 secondes de repos après chaque série. Repère : 6 à 10 répétitions confortables par intervalle ; pour les mouvements alternés, partagez le temps entre les côtés. Une minute pour démarrer doucement et une minute pour terminer tranquillement.

ROUTINE B · 10 MINUTES

Routine B · hanches, dos et mobilité

01 · Charnière de hanches

Debout, mains sur les hanches, reculez le bassin en gardant le dos confortable, puis revenez debout.

Option plus facile : faites le geste assise, en inclinant doucement le buste vers l'avant.

02 · Glissé des bras au mur

Dos près du mur, faites glisser les bras vers le haut dans une amplitude agréable, puis redescendez.

Option plus facile : bougez un bras après l'autre et arrêtez avant toute gêne.

03 · Pas latéraux

Faites deux ou trois petits pas de côté, puis revenez. Gardez les genoux souples et le mouvement contrôlé.

Option plus facile : déplacez un pied de côté puis ramenez-le, près d'un appui.

04 · Mobilité de cheville

Assise ou debout avec appui, avancez doucement un genou au-dessus du pied sans décoller le talon, puis changez de côté.

Option plus facile : dessinez de petits cercles avec les chevilles en position assise.

Dosage : 2 séries de 30 secondes par exercice, avec 30 secondes de repos après chaque série. Repère : 6 à 10 répétitions confortables par intervalle ; pour les mouvements alternés, partagez le temps entre les côtés. Une minute pour démarrer doucement et une minute pour terminer tranquillement.

ROUTINE C · 10 MINUTES

Routine C · force douce et coordination

01 · Fente arrière courte avec appui

Une main sur une chaise, reculez un pied de quelques centimètres puis revenez. Alternez les côtés.

Option plus facile : gardez les deux pieds au sol et pliez légèrement les genoux.

02 · Pompes au mur avec pause

Réalisez une pompe au mur et marquez une courte pause quand les coudes sont pliés, sans bloquer la respiration.

Option plus facile : rapprochez les pieds du mur et faites une amplitude réduite.

03 · Extension de hanche debout

Avec les mains sur un appui, tendez doucement une jambe derrière vous sans cambrer, puis alternez.

Option plus facile : faites de petits mouvements ou contractez les fessiers sans lever le pied.

04 · Équilibre avec appui

Près d'un mur ou d'une chaise, transférez le poids sur une jambe et décollez légèrement l'autre pointe de pied.

Option plus facile : gardez les deux pieds au sol et déplacez le poids d'un côté à l'autre.

Dosage : 2 séries de 30 secondes par exercice, avec 30 secondes de repos après chaque série. Repère : 6 à 10 répétitions confortables par intervalle ; pour les mouvements alternés, partagez le temps entre les côtés. Une minute pour démarrer doucement et une minute pour terminer tranquillement.

Pour continuer après ces sept jours

Si cette semaine vous convient, reprenez une ou deux routines lors de la semaine suivante. Vous pouvez ajouter une ou deux répétitions, ou agrandir légèrement un mouvement — choisissez une seule progression à la fois. Gardez les pauses et les versions faciles si elles vous aident.

Si un mouvement déclenche une douleur vive, des vertiges ou un essoufflement inhabituel, arrêtez-vous. En cas de grossesse, de reprise après accouchement ou de consigne médicale particulière, demandez conseil à votre équipe de suivi avant de commencer.

À GARDER PRÈS DE VOUS

Une semaine, dix minutes à la fois.

Télécharger le PDF gratuit

Vous souhaitez un point de départ adapté à votre pratique ? Écrivez-moi pour parler d'une séance découverte à 45 €.