

REPRENDRE LE CONTRÔLE

Mon Carnet de Bord

PROFIL A — Le Débutant

14 semaines pour retrouver force, énergie et autonomie après 50 ans

Martin Cloutier

PROFIL A — QUI ÊTES-VOUS ?

Vous n'avez pas d'habitude d'exercice régulière ou vous revenez après une longue absence. Vous débutez par une Phase 0 de 2 semaines (préparation) avant le programme de 12 semaines. Total : 14 semaines.

NOM

DATE DE DÉPART (PHASE 0)

DATE DÉPART PROGRAMME (SEMAINE 1)

POIDS DE DÉPART

TAILLE

ÂGE

FC MAX ESTIMÉE (220 - ÂGE)

ZONE 2 — FC CIBLE ($\times 0,65 - 0,70$)

Reprendre le contrôle — Martin Cloutier

Carnet Profil A

• Phase 0 — Préparation · Pre-S1 et Pre-S2 · Marche légère + Mobilité · Pas de musculation

Jour	Type	Activité
Lundi	Marche légère	15 min
Mardi	Mobilité	Routine complète — 10 min
Mercredi	Marche légère	15 min
Jeudi	Repos complet	—
Vendredi	Marche légère	20 min
Samedi	Mobilité	Routine complète — 15 min
Dimanche	Repos complet	—

• Phase 1 — Apprentissage · Semaines 1 à 4 · Musculation 3×/sem · Endurance Zone 1-2 : 15-18 min

Exercice	Séries × Rép.	Repos	Clé technique
Squat Chaise (haute)	2-3 × 8-10 rép.	90 s	Chaise haute derrière, bras croisés
Pont Fessier	2-3 × 10-12 rép.	90 s	Serrer les fesses, dos neutre
Pompes (mur)	2-3 × 8-10 rép.	90 s	Corps aligné, coudes à 45°
Tirage Élastique léger	2-3 × 10-12 rép.	90 s	Épaules basses, tirage doux
Planche sur les genoux	2-3 × 10-15 s	60 s	Bassin neutre, abdos engagés
Marche Fermier	2 × 20 s	60 s	Bouteilles 1 L, pas lents et contrôlés

• Phase 2 — Consolidation · Semaines 5 à 8 · Musculation 3×/sem · Endurance Zone 2 : 25 min

Exercice	Séries × Rép.	Repos	Clé technique
Squat Chaise (standard)	3 × 10-12 rép.	90 s	Sans appui des mains
Pont Fessier pause 2 s	3 × 10-12 rép.	90 s	Maintien 2 s en haut
Pompes (mur inclinées)	3 × 10-12 rép.	90 s	Mains plus basses sur le mur
Tirage Élastique	3 × 12-15 rép.	90 s	Résistance modérée
Planche avant-bras	3 × 20-25 s	60 s	Sur les pieds si possible
Marche Fermier	3 × 30 s	60 s	Haltères 1-2 kg

• Phase 3 — Intensification · Semaines 9 à 12 · Musculation 3×/sem · Endurance Zone 2 : 35 min

Exercice	Séries × Rép.	Repos	Clé technique
Squat Libre	3 × 12-15 rép.	90 s	Descente contrôlée, sans appui
Pont Fessier pause 3 s	3 × 10-12 rép.	90 s	Maintien 3 s en extension
Pompes (genoux, sol)	3 × 10-12 rép.	90 s	Corps aligné, coudes 45°
Rowing Haltères 2-3 kg	3 × 12-15 rép.	90 s	Dos incliné, tirage coudes arrière
Planche sur les mains	3 × 20-25 s	60 s	Corps rigide, pas de cambrure
Marche Fermier	3 × 30 s	60 s	Haltères 2-3 kg

● **Mobilité quotidienne — 10 à 15 min, chaque matin (y compris les jours de repos)**

#	Exercice	Dosage
1	Cercles de cheville	3 × 10 rép./sens, chaque côté
2	Montée sur les pointes	3 × 12-15 rép. — tenue 2 s au sommet
3	Rotation externe de hanche	3 × 10 rép./côté — couché sur le dos
4	Station sur un pied	3 × 30 s/côté — regard fixe
5	Marche talon-pointe	3 × 6 m aller-retour
6	Rotation thoracique en appui	3 × 8 rép./côté — à quatre pattes
7	Fente basse — fléchisseur de hanche	3 × 30 s/côté
8	Torsion vertébrale couchée	3 × 20-30 s/côté

Zone 2 : effort où vous pouvez parler, mais c'est légèrement difficile. FC cible : 60-70 % FC max. Activités au choix : marche rapide, vélo, elliptique, natation légère.

PRÉ-SEM.

1

PHASE 0 — PRÉPARATION

Marche légère + Mobilité · Pas de
muscultation · Activer le corps en douceur

Du _____

Au _____

Jour	Type	Activité planifiée	Durée réelle	Fait
Lundi	Marche légère	15 min	_____	
Mardi	Mobilité	Routine complète — 10 min	_____	
Mercredi	Marche légère	15 min	_____	
Jeudi	Repos complet	—	—	—
Vendredi	Marche légère	20 min	_____	
Samedi	Mobilité	Routine complète — 15 min	_____	
Dimanche	Repos complet	—	—	—

BILAN DE SEMAINE

SÉANCES COMPLÉTÉES /5

ÉNERGIE GLOBALE /10

OBSERVATION

PRÉ-SEM.

2

PHASE 0 — PRÉPARATION

Marche légère + Mobilité · Pas de
musclature · Activer le corps en douceur

Du _____

Au _____

Jour	Type	Activité planifiée	Durée réelle	Fait
Lundi	Marche légère	15 min	_____	
Mardi	Mobilité	Routine complète — 10 min	_____	
Mercredi	Marche légère	15 min	_____	
Jeudi	Repos complet	—	—	—
Vendredi	Marche légère	20 min	_____	
Samedi	Mobilité	Routine complète — 15 min	_____	
Dimanche	Repos complet	—	—	—

BILAN DE SEMAINE

SÉANCES COMPLÉTÉES /5

ÉNERGIE GLOBALE /10

OBSERVATION

SEM.

1

PHASE 1 — APPRENTISSAGE

Musculature 3x/sem · Endurance 2x/sem ·
Zone 1-2 : 15-18 min

Du _____

Au _____

Exercice · Cible	Charge S1 / S2 / S3	Rép. réalisés	NEP	Notes
Squat Chaise (haute) 2-3 × 8-10 rép. · 90 s				
Pont Fessier 2-3 × 10-12 rép. · 90 s				
Pompes (mur) 2-3 × 8-10 rép. · 90 s				
Tirage Élastique léger 2-3 × 10-12 rép. · 90 s				
Planche sur les genoux 2-3 × 10-15 s · 60 s				
Marche Fermier 2 × 20 s · bouteilles 1 L				

#	Date	Activité	Durée réelle	NEP	Fait	Notes
E1						
E2						

Récupération active : marche lente ou mobilité — environ 20 min

BILAN DE SEMAINE			
MUSCU /3	ENDURANCE /2	MOBILITÉ /7	ÉNERGIE /10
VICTOIRE DE LA SEMAINE			
OBSTACLE RENCONTRÉ			

SEM.

2

PHASE 1 — APPRENTISSAGE

Musculature 3x/sem · Endurance 2x/sem ·
Zone 1-2 : 15-18 min

Du _____

Au _____

Exercice · Cible	Charge S1 / S2 / S3	Rép. réalisés	NEP	Notes
Squat Chaise (haute) 2-3 × 8-10 rép. · 90 s				
Pont Fessier 2-3 × 10-12 rép. · 90 s				
Pompes (mur) 2-3 × 8-10 rép. · 90 s				
Tirage Élastique léger 2-3 × 10-12 rép. · 90 s				
Planche sur les genoux 2-3 × 10-15 s · 60 s				
Marche Fermier 2 × 20 s · bouteilles 1 L				

#	Date	Activité	Durée réelle	NEP	Fait	Notes
E1						
E2						

Récupération active : marche lente ou mobilité — environ 20 min

BILAN DE SEMAINE			
MUSCU /3	ENDURANCE /2	MOBILITÉ /7	ÉNERGIE /10
VICTOIRE DE LA SEMAINE			
OBSTACLE RENCONTRÉ			

SEM.

3

PHASE 1 — APPRENTISSAGE

Musculation 3×/sem · Endurance 2×/sem ·
Zone 1-2 : 15-18 min · Progresser si 3×12
confortables 2 séances de suite

Du _____

Au _____

Exercice · Cible	Charge S1 / S2 / S3	Rép. réalisés	NEP	Notes
Squat Chaise (haute) 2-3 × 8-10 rép. · 90 s				
Pont Fessier 2-3 × 10-12 rép. · 90 s				
Pompes (mur) 2-3 × 8-10 rép. · 90 s				
Tirage Élastique léger 2-3 × 10-12 rép. · 90 s				
Planche sur les genoux 2-3 × 10-15 s · 60 s				
Marche Fermier 2 × 20 s · bouteilles 1 L				

#	Date	Activité	Durée réelle	NEP	Fait	Notes
E1						
E2						

Récupération active : marche lente ou mobilité — environ 20 min

BILAN DE SEMAINE			
MUSCU /3	ENDURANCE /2	MOBILITÉ /7	ÉNERGIE /10
VICTOIRE DE LA SEMAINE			
OBSTACLE RENCONTRÉ			

SEM.

4

PHASE 1 — APPRENTISSAGE

Musculature 3x/sem · Endurance 2x/sem ·
Zone 1-2 : 15-18 min

Du _____

Au _____

Exercice · Cible	Charge S1 / S2 / S3	Rép. réalisés	NEP	Notes
Squat Chaise (haute) 2-3 × 8-10 rép. · 90 s				
Pont Fessier 2-3 × 10-12 rép. · 90 s				
Pompes (mur) 2-3 × 8-10 rép. · 90 s				
Tirage Élastique léger 2-3 × 10-12 rép. · 90 s				
Planche sur les genoux 2-3 × 10-15 s · 60 s				
Marche Fermier 2 × 20 s · bouteilles 1 L				

#	Date	Activité	Durée réelle	NEP	Fait	Notes
E1						
E2						

Récupération active : marche lente ou mobilité — environ 20 min

BILAN DE SEMAINE			
MUSCU /3	ENDURANCE /2	MOBILITÉ /7	ÉNERGIE /10
VICTOIRE DE LA SEMAINE			
OBSTACLE RENCONTRÉ			

Bilan de fin de Phase 1

Retestez les 4 tests du bilan initial — comparez avec votre point de départ

Test	Valeur de départ	Semaine 4	Progression
Test de la chaise (30 s)	_____	_____	_____
Marche 6 min	_____	_____	_____
Équilibre sur une jambe	_____	_____	_____
Sitting-Rising Test (/10)	_____	_____	_____
Poids	_____	_____	_____

DÉCISION — PASSAGE EN PHASE 2

Oui — je passe en Phase 2

Non — je répète certaines semaines de Phase 1

OBSERVATIONS — POINTS FORTS · POINTS À AMÉLIORER · AJUSTEMENTS PRÉVUS

SEM.

5

PHASE 2 — CONSOLIDATION

Musculature 3×/sem · Endurance 3×/sem ·
Zone 2 : 25 min

Du _____

Au _____

Exercice · Cible	Charge S1 / S2 / S3	Rép. réalisés	NEP	Notes
Squat Chaise (standard)				
3 × 10-12 rép. · 90 s				
Pont Fessier pause 2 s				
3 × 10-12 rép. · 90 s				
Pompes (mur inclinées)				
3 × 10-12 rép. · 90 s				
Tirage Élastique				
3 × 12-15 rép. · 90 s				
Planche avant-bras				
3 × 20-25 s · 60 s				
Marche Fermier				
3 × 30 s · hal. 1-2 kg				

#	Date	Activité	Durée réelle	NEP	Fait	Notes
E1						
E2						
E3						

BILAN DE SEMAINE			
MUSCU /3	ENDURANCE /3	MOBILITÉ /7	ÉNERGIE /10
VICTOIRE DE LA SEMAINE			
OBSTACLE RENCONTRÉ			

SEM.

6

PHASE 2 — CONSOLIDATION

Musculature 3×/sem · Endurance 3×/sem ·
Zone 2 : 25 min

Du _____

Au _____

Exercice · Cible	Charge S1 / S2 / S3	Rép. réalisés	NEP	Notes
Squat Chaise (standard)				
3 × 10-12 rép. · 90 s				
Pont Fessier pause 2 s				
3 × 10-12 rép. · 90 s				
Pompes (mur inclinées)				
3 × 10-12 rép. · 90 s				
Tirage Élastique				
3 × 12-15 rép. · 90 s				
Planche avant-bras				
3 × 20-25 s · 60 s				
Marche Fermier				
3 × 30 s · hal. 1-2 kg				

#	Date	Activité	Durée réelle	NEP	Fait	Notes
E1						
E2						
E3						

BILAN DE SEMAINE			
MUSCU /3	ENDURANCE /3	MOBILITÉ /7	ÉNERGIE /10
VICTOIRE DE LA SEMAINE			
OBSTACLE RENCONTRÉ			

SEM.

7

PHASE 2 — CONSOLIDATION

Musculature 3×/sem · Endurance 3×/sem ·
Zone 2 : 25 min

Du _____

Au _____

Exercice · Cible	Charge S1 / S2 / S3	Rép. réalisés	NEP	Notes
Squat Chaise (standard) 3 × 10-12 rép. · 90 s				
Pont Fessier pause 2 s 3 × 10-12 rép. · 90 s				
Pompes (mur inclinées) 3 × 10-12 rép. · 90 s				
Tirage Élastique 3 × 12-15 rép. · 90 s				
Planche avant-bras 3 × 20-25 s · 60 s				
Marche Fermier 3 × 30 s · hal. 1-2 kg				

#	Date	Activité	Durée réelle	NEP	Fait	Notes
E1						
E2						
E3						

BILAN DE SEMAINE			
MUSCU /3	ENDURANCE /3	MOBILITÉ /7	ÉNERGIE /10
VICTOIRE DE LA SEMAINE			
OBSTACLE RENCONTRÉ			

SEM.

8

PHASE 2 — CONSOLIDATION

Musculature 3×/sem · Endurance 3×/sem ·
Zone 2 : 25 min

Du _____

Au _____

Exercice · Cible	Charge S1 / S2 / S3	Rép. réalisés	NEP	Notes
Squat Chaise (standard) 3 × 10-12 rép. · 90 s				
Pont Fessier pause 2 s 3 × 10-12 rép. · 90 s				
Pompes (mur inclinées) 3 × 10-12 rép. · 90 s				
Tirage Élastique 3 × 12-15 rép. · 90 s				
Planche avant-bras 3 × 20-25 s · 60 s				
Marche Fermier 3 × 30 s · hal. 1-2 kg				

#	Date	Activité	Durée réelle	NEP	Fait	Notes
E1						
E2						
E3						

BILAN DE SEMAINE			
MUSCU /3	ENDURANCE /3	MOBILITÉ /7	ÉNERGIE /10
VICTOIRE DE LA SEMAINE			
OBSTACLE RENCONTRÉ			

Bilan de fin de Phase 2

Retestez les 4 tests — comparez Semaine 4 et Semaine 8

Test	Semaine 4	Semaine 8	Progression
Test de la chaise (30 s)			
Marche 6 min			
Équilibre sur une jambe			
Sitting-Rising Test (/10)			

DÉCISION — PASSAGE EN PHASE 3

Oui — je passe en Phase 3

Non — je répète certaines semaines de Phase 2

OBSERVATIONS — POINTS FORTS · POINTS À AMÉLIORER · AJUSTEMENTS PRÉVUS

SEM.

9

PHASE 3 — INTENSIFICATION

Musculature 3x/sem · Endurance 3x/sem ·
Zone 2 : 35 min

Du _____

Au _____

Exercice · Cible	Charge S1 / S2 / S3	Rép. réalisés	NEP	Notes
Squat Libre 3 × 12-15 rép. · 90 s				
Pont Fessier pause 3 s 3 × 10-12 rép. · 90 s				
Pompes (genoux, sol) 3 × 10-12 rép. · 90 s				
Rowing Haltères 2-3 kg 3 × 12-15 rép. · 90 s				
Planche sur les mains 3 × 20-25 s · 60 s				
Marche Fermier 3 × 30 s · hal. 2-3 kg				

#	Date	Activité	Durée réelle	NEP	Fait	Notes
E1						
E2						
E3						

BILAN DE SEMAINE			
MUSCU /3	ENDURANCE /3	MOBILITÉ /7	ÉNERGIE /10
VICTOIRE DE LA SEMAINE			
OBSTACLE RENCONTRÉ			

SEM.
10

PHASE 3 — INTENSIFICATION

Musculation 3×/sem · Endurance 3×/sem ·
Zone 2 : 35 min

Du _____

Au _____

Exercice · Cible	Charge S1 / S2 / S3	Rép. réalisés	NEP	Notes
Squat Libre 3 × 12-15 rép. · 90 s				
Pont Fessier pause 3 s 3 × 10-12 rép. · 90 s				
Pompes (genoux, sol) 3 × 10-12 rép. · 90 s				
Rowing Haltères 2-3 kg 3 × 12-15 rép. · 90 s				
Planche sur les mains 3 × 20-25 s · 60 s				
Marche Fermier 3 × 30 s · hal. 2-3 kg				

#	Date	Activité	Durée réelle	NEP	Fait	Notes
E1						
E2						
E3						

BILAN DE SEMAINE			
MUSCU /3	ENDURANCE /3	MOBILITÉ /7	ÉNERGIE /10
VICTOIRE DE LA SEMAINE			
OBSTACLE RENCONTRÉ			

SEM.

11

PHASE 3 — INTENSIFICATION

Musculation 3×/sem · Endurance 3×/sem ·
Zone 2 : 35 min

Du _____

Au _____

Exercice · Cible	Charge S1 / S2 / S3	Rép. réalisés	NEP	Notes
Squat Libre				
3 × 12-15 rép. · 90 s				
Pont Fessier pause 3 s				
3 × 10-12 rép. · 90 s				
Pompes (genoux, sol)				
3 × 10-12 rép. · 90 s				
Rowing Haltères 2-3 kg				
3 × 12-15 rép. · 90 s				
Planche sur les mains				
3 × 20-25 s · 60 s				
Marche Fermier				
3 × 30 s · hal. 2-3 kg				

#	Date	Activité	Durée réelle	NEP	Fait	Notes
E1						
E2						
E3						

BILAN DE SEMAINE

MUSCU /3	ENDURANCE /3	MOBILITÉ /7	ÉNERGIE /10
VICTOIRE DE LA SEMAINE			
OBSTACLE RENCONTRÉ			

SEM.
12

PHASE 3 — INTENSIFICATION

Musculation 3×/sem · Endurance 3×/sem ·
Zone 2 : 35 min

Du _____

Au _____

Exercice · Cible	Charge S1 / S2 / S3	Rép. réalisés	NEP	Notes
Squat Libre 3 × 12-15 rép. · 90 s				
Pont Fessier pause 3 s 3 × 10-12 rép. · 90 s				
Pompes (genoux, sol) 3 × 10-12 rép. · 90 s				
Rowing Haltères 2-3 kg 3 × 12-15 rép. · 90 s				
Planche sur les mains 3 × 20-25 s · 60 s				
Marche Fermier 3 × 30 s · hal. 2-3 kg				

#	Date	Activité	Durée réelle	NEP	Fait	Notes
E1						
E2						
E3						

BILAN DE SEMAINE			
MUSCU /3	ENDURANCE /3	MOBILITÉ /7	ÉNERGIE /10
VICTOIRE DE LA SEMAINE			
OBSTACLE RENCONTRÉ			

Bilan de fin de programme

Votre transformation en 14 semaines — comparez le début et la fin

Test	Valeur de départ	Semaine 12	Progression totale
Test de la chaise (30 s)	_____	_____	_____
Marche 6 min	_____	_____	_____
Équilibre sur une jambe	_____	_____	_____
Sitting-Rising Test (/10)	_____	_____	_____
Poids	_____	_____	_____

CE QUE J'AI ACCOMPLI — EN MES PROPRES MOTS

PROCHAINE ÉTAPE — MON OBJECTIF POUR LES 12 PROCHAINES SEMAINES

« J'ai choisi de reprendre le contrôle. Pendant 14 semaines, j'ai bâti une fondation solide de force, d'endurance et d'autonomie. Ce n'est pas la fin — c'est le point de départ. »

NOM

DATE DE FIN