

REPRENDRE LE CONTRÔLE

Mon Carnet de Bord

PROFIL B — L'Actif du Quotidien

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

Martin Cloutier

PROFIL B — QUI ÊTES-VOUS ?

Vous êtes actif au quotidien (marche, jardinage, activités légères) mais sans programme d'entraînement structuré. Vous marchez 30 minutes sans difficulté. Vous entrez directement en Phase 1 — sans pré-programme de préparation.

NOM	DATE DE DÉPART
POIDS DE DÉPART	TAILLE
ÂGE	FC MAX ESTIMÉE (220 - ÂGE)
ZONE 2 — FC CIBLE ($\times 0,65$)	ZONE 2 — FC CIBLE ($\times 0,70$)

• Phase 1 — Apprentissage · Semaines 1 à 4 · Musculation 3×/sem · Endurance Zone 2 : 20-22 min

Exercice	Séries × Rép.	Repos	Clé technique
Squat libre	2-3 × 10-12 rép.	90 s	Descente contrôlée (Squat Chaise si besoin)
Pont Fessier	2-3 × 10-12 rép.	90 s	Serrer les fesses, dos neutre
Pompes inclinées (comptoir)	2-3 × 10-12 rép.	90 s	Corps aligné, coudes 45°
Tirage Élastique	2-3 × 10-12 rép.	90 s	Épaules basses, tirage vers poitrine
Planche avant-bras	2-3 × 20-25 s	60 s	Corps rigide (Genoux si besoin)
Marche Fermier	2-3 × 30 s	60 s	Haltères 2-3 kg, épaules en arrière

• Phase 2 — Consolidation · Semaines 5 à 8 · Musculation 3×/sem · Endurance Zone 2 : 30 min

Exercice	Séries × Rép.	Repos	Clé technique
Squat Libre	3 × 12-15 rép.	90 s	Sans appui de chaise, descente contrôlée
Pont Fessier pause 3 s	3 × 10-12 rép.	90 s	Maintien 3 s en extension complète
Pompes (sol)	3 × 8-12 rép.	90 s	Corps aligné, coudes 45°
Rowing Haltères 2-5 kg	3 × 12-15 rép.	90 s	Dos incliné, tirage coudes arrière
Planche sur les mains	3 × 25-30 s	60 s	Corps rigide, pas de cambrure
Marche Fermier	3 × 30 s	60 s	Haltères 3-5 kg

• Phase 3 — Intensification · Semaines 9 à 12 · Musculation 3×/sem · Endurance Zone 2 : 40 min

Exercice	Séries × Rép.	Repos	Clé technique
Goblet Squat	3 × 12-15 rép.	90 s	Haltère contre poitrine
Pont Fessier 1 jambe	3 × 8-10 rép./côté	90 s	Alterner, hanche stable
Pompes (sol)	3 × 8-12 rép.	90 s	Genoux si besoin
Rowing Haltères (prog.)	3 × 12-15 rép.	90 s	+1-2 kg vs Phase 2
Planche Latérale	3 × 20 s/côté	60 s	Anti-rotation, coude sous l'épaule
Marche Fermier	3 × 30 s	60 s	Haltères 6-8 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.

SEM.

1

PHASE 1 — APPRENTISSAGE

Musculation 3×/sem · Endurance 2×/sem · Récupération active 1×

Du _____

Au _____

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

#	Date	Activité	Durée réelle	NEP	Fait	Notes
E1						
E2						

Récupération active (jeudi) — marche lente ou mobilité guidée — 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

Même programme que S1 · Progression si 3×12 confortables 2 séances de suite

Du _____

Au _____

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

#	Date	Activité	Durée réelle	NEP	Fait	Notes
E1						
E2						

Récupération active (jeudi) — marche lente ou mobilité guidée — 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

Même programme · La régularité prime sur l'intensité

Du _____

Au _____

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

#	Date	Activité	Durée réelle	NEP	Fait	Notes
E1						
E2						

Récupération active (jeudi) — marche lente ou mobilité guidée — 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

Dernière semaine Phase 1 · Tests de fin de phase à faire en fin de semaine

Du _____

Au _____

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

#	Date	Activité	Durée réelle	NEP	Fait	Notes
E1						
E2						

Récupération active (jeudi) — marche lente ou mobilité guidée — environ 20 min

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

Bilan de fin de Mois 1

Point de réévaluation obligatoire

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 À LA PHASE 2

Oui — je passe à la Phase 2

Non — je répète certaines semaines de Phase 1

OBSERVATIONS — POINTS FORTS · POINTS À AMÉLIORER · AJUSTEMENTS PRÉVUS

SEM.

5

PHASE 2 — CONSOLIDATION

Nouveaux exercices · Charges légères · Endurance 3×/sem · 30 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 (sol) 3 × 8-12 rép. · 90 s				
Rowing Haltères 3 × 12-15 rép. · hal. 2-5 kg				
Planche sur les mains 3 × 25-30 s · 60 s				
Marche Fermier 3 × 30 s · hal. 3-5 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

Progresser en charges dès que 3×15 rép. confortables

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 (sol) 3 × 8-12 rép. · 90 s				
Rowing Haltères 3 × 12-15 rép. · hal. 2-5 kg				
Planche sur les mains 3 × 25-30 s · 60 s				
Marche Fermier 3 × 30 s · hal. 3-5 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

Maintenir la progression · Endurance 3×/sem · 30 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 (sol) 3 × 8-12 rép. · 90 s				
Rowing Haltères 3 × 12-15 rép. · hal. 2-5 kg				
Planche sur les mains 3 × 25-30 s · 60 s				
Marche Fermier 3 × 30 s · hal. 3-5 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

Dernière semaine Phase 2 · Tests de fin de phase à faire en fin de semaine

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 (sol) 3 × 8-12 rép. · 90 s				
Rowing Haltères 3 × 12-15 rép. · hal. 2-5 kg				
Planche sur les mains 3 × 25-30 s · 60 s				
Marche Fermier 3 × 30 s · hal. 3-5 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 Mois 2

Point de réévaluation obligatoire

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 À LA PHASE 3

Oui — je passe à la Phase 3

Non — je répète certaines semaines de Phase 2

OBSERVATIONS — POINTS FORTS · POINTS À AMÉLIORER · AJUSTEMENTS PRÉVUS

SEM.

9

PHASE 3 — INTENSIFICATION

Musculature 3×/sem · Endurance 3×/sem · Zone 2 : 40 min

Du _____

Au _____

Exercice · Cible	Charge S1 / S2 / S3	Rép. réalisés	NEP	Notes
Goblet Squat 6-8 kg 3 × 12-15 rép. · 90 s				
Pont Fessier 1 jambe 3 × 8-10 rép./côté · 90 s				
Pompes sol (complets) 3 × 10-15 rép. · 90 s				
Rowing Haltères 6-8 kg 3 × 12-15 rép. · 90 s				
Planche Latérale 3 × 20-25 s/côté · 60 s				
Marche Fermier 6-10 kg 3 × 30 s · 60 s				

#	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

Musculature 3×/sem · Endurance 3×/sem · Zone 2 : 40 min

Du _____

Au _____

Exercice · Cible	Charge S1 / S2 / S3	Rép. réalisés	NEP	Notes
Goblet Squat 6-8 kg 3 × 12-15 rép. · 90 s				
Pont Fessier 1 jambe 3 × 8-10 rép./côté · 90 s				
Pompes sol (complets) 3 × 10-15 rép. · 90 s				
Rowing Haltères 6-8 kg 3 × 12-15 rép. · 90 s				
Planche Latérale 3 × 20-25 s/côté · 60 s				
Marche Fermier 6-10 kg 3 × 30 s · 60 s				

#	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

Musculature 3×/sem · Endurance 3×/sem · Zone 2 : 40 min

Du _____

Au _____

Exercice · Cible	Charge S1 / S2 / S3	Rép. réalisés	NEP	Notes
Goblet Squat 6-8 kg 3 × 12-15 rép. · 90 s				
Pont Fessier 1 jambe 3 × 8-10 rép./côté · 90 s				
Pompes sol (complets) 3 × 10-15 rép. · 90 s				
Rowing Haltères 6-8 kg 3 × 12-15 rép. · 90 s				
Planche Latérale 3 × 20-25 s/côté · 60 s				
Marche Fermier 6-10 kg 3 × 30 s · 60 s				

#	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

Musculature 3×/sem · Endurance 3×/sem · Zone 2 : 40 min

Du _____

Au _____

Exercice · Cible	Charge S1 / S2 / S3	Rép. réalisés	NEP	Notes
Goblet Squat 6-8 kg 3 × 12-15 rép. · 90 s				
Pont Fessier 1 jambe 3 × 8-10 rép./côté · 90 s				
Pompes sol (complets) 3 × 10-15 rép. · 90 s				
Rowing Haltères 6-8 kg 3 × 12-15 rép. · 90 s				
Planche Latérale 3 × 20-25 s/côté · 60 s				
Marche Fermier 6-10 kg 3 × 30 s · 60 s				

#	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 12 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 12 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