

REPRENDRE LE CONTRÔLE

# Mon Carnet de Bord

## PROFIL C — L'actif à ses heures

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

Martin Cloutier

### PROFIL C — QUI ÊTES-VOUS ?

Vous vous entraînez déjà de façon occasionnelle ou irrégulière. Vous pouvez marcher 45 minutes sans difficulté et vous avez une base musculaire minimale. Vous entrez en Phase 1 avec une intensité plus élevée que les Profils A et B.

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 ( $\times 0,70$ )

Reprendre le contrôle — Martin Cloutier

Carnet Profil C

• Phase 1 — Apprentissage · Semaines 1 à 4 · Musculation 3×/sem · Endurance 2×/sem · Zone 2 : 25-30 min

Exercice	Séries × Rép.	Repos	Clé technique
Squat Libre	3 × 10-12 rép.	90 s	Descente contrôlée, sans appui
Pont Fessier pause 2 s	3 × 10-12 rép.	90 s	Maintien 2 s en extension complète
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 avant-bras	3 × 20-25 s	60 s	Corps rigide, bassin neutre
Marche Fermier	3 × 30 s	60 s	Haltères au choix, épaules en arrière

• Phase 2 — Consolidation · Semaines 5 à 8 · Musculation 3×/sem · Endurance 3×/sem · Zone 2 : 35 min

Exercice	Séries × Rép.	Repos	Clé technique
Goblet Squat 4-6 kg	3 × 12-15 rép.	90 s	Haltère contre poitrine, descente profonde
Pont Fessier pause 3 s	3 × 10-12 rép.	90 s	Maintien 3 s en extension complète
Pompes sol (complets)	3 × 8-12 rép.	90 s	Corps aligné, amplitude complète
Rowing Haltères 4-6 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 4-6 kg	3 × 30 s	60 s	Haltères 4-6 kg, épaules en arrière

• Phase 3 — Intensification · Semaines 9 à 12 · Musculation 3×/sem · Endurance 3×/sem · Zone 2 : 45 min

Exercice	Séries × Rép.	Repos	Clé technique
Goblet Squat 6-8 kg	3 × 12-15 rép.	90 s	Haltère 6-8 kg, descente profonde
Pont Fessier 1 jambe	3 × 8-10 rép./côté	90 s	Alterner, hanche stable
Pompes sol (complets)	3 × 10-15 rép.	90 s	Amplitude complète, rythme contrôlé
Rowing Haltères 6-8 kg	3 × 12-15 rép.	90 s	+2 kg vs Phase 2, dos droit
Planche Latérale	3 × 20-25 s/côté	60 s	Anti-rotation, coude sous l'épaule
Marche Fermier 6-10 kg	3 × 30 s	60 s	Haltères 6-10 kg, posture irréprochable

• 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	<b>Rotation thoracique en appui</b>	3 × 8 rép./côté — à quatre pattes
7	<b>Fente basse — fléchisseur de hanche</b>	3 × 30 s/côté
8	<b>Torsion vertébrale couchée</b>	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

Musculature 3×/sem · Endurance 2×/sem ·  
Zone 2 : 25-30 min

Du \_\_\_\_\_

Au \_\_\_\_\_

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

#	Date	Activité	Durée réelle	NEP	Fait	Notes
E1						
E2						

Récupération active : marche lente 20 min ou mobilité *Fait*

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

SEM.

2

## PHASE 1 — APPRENTISSAGE

Musculature 3×/sem · Endurance 2×/sem ·  
Zone 2 : 25-30 min

Du \_\_\_\_\_

Au \_\_\_\_\_

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

#	Date	Activité	Durée réelle	NEP	Fait	Notes
E1						
E2						

Récupération active : marche lente 20 min ou mobilité *Fait*

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

SEM.

3

## PHASE 1 — APPRENTISSAGE

Musculature 3×/sem · Endurance 2×/sem ·  
Zone 2 : 25-30 min

Du \_\_\_\_\_

Au \_\_\_\_\_

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

#	Date	Activité	Durée réelle	NEP	Fait	Notes
E1						
E2						

Récupération active : marche lente 20 min ou mobilité *Fait*

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

SEM.

4

## PHASE 1 — APPRENTISSAGE

Musculature 3×/sem · Endurance 2×/sem ·  
Zone 2 : 25-30 min

Du \_\_\_\_\_

Au \_\_\_\_\_

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

#	Date	Activité	Durée réelle	NEP	Fait	Notes
E1						
E2						

Récupération active : marche lente 20 min ou mobilité *Fait*

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

*Note de progression anticipée : Si la Phase 1 vous semble trop facile avant la semaine 4 (vous atteignez systématiquement le haut des fourchettes de répétitions avec une bonne technique), vous pouvez passer à la Phase 2 sans attendre la fin de la semaine 4.*

### OBSERVATIONS — POINTS FORTS · POINTS À AMÉLIORER · AJUSTEMENTS PRÉVUS

---



---



---



---



---



---

SEM.

5

## PHASE 2 — CONSOLIDATION

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

Du \_\_\_\_\_

Au \_\_\_\_\_

Exercice · Cible	Charge S1 / S2 / S3	Rép. réalisés	NEP	Notes
<b>Goblet Squat 4-6 kg</b> 3 × 12-15 rép. · 90 s				
<b>Pont Fessier pause 3 s</b> 3 × 10-12 rép. · 90 s				
<b>Pompes sol (complets)</b> 3 × 8-12 rép. · 90 s				
<b>Rowing Haltères 4-6 kg</b> 3 × 12-15 rép. · 90 s				
<b>Planche sur les mains</b> 3 × 25-30 s · 60 s				
<b>Marche Fermier 4-6 kg</b> 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.

6

## PHASE 2 — CONSOLIDATION

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

Du \_\_\_\_\_

Au \_\_\_\_\_

Exercice · Cible	Charge S1 / S2 / S3	Rép. réalisés	NEP	Notes
<b>Goblet Squat 4-6 kg</b> 3 × 12-15 rép. · 90 s				
<b>Pont Fessier pause 3 s</b> 3 × 10-12 rép. · 90 s				
<b>Pompes sol (complets)</b> 3 × 8-12 rép. · 90 s				
<b>Rowing Haltères 4-6 kg</b> 3 × 12-15 rép. · 90 s				
<b>Planche sur les mains</b> 3 × 25-30 s · 60 s				
<b>Marche Fermier 4-6 kg</b> 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.

7

## PHASE 2 — CONSOLIDATION

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

Du \_\_\_\_\_

Au \_\_\_\_\_

Exercice · Cible	Charge S1 / S2 / S3	Rép. réalisés	NEP	Notes
<b>Goblet Squat 4-6 kg</b> 3 × 12-15 rép. · 90 s				
<b>Pont Fessier pause 3 s</b> 3 × 10-12 rép. · 90 s				
<b>Pompes sol (complets)</b> 3 × 8-12 rép. · 90 s				
<b>Rowing Haltères 4-6 kg</b> 3 × 12-15 rép. · 90 s				
<b>Planche sur les mains</b> 3 × 25-30 s · 60 s				
<b>Marche Fermier 4-6 kg</b> 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.

8

## PHASE 2 — CONSOLIDATION

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

Du \_\_\_\_\_

Au \_\_\_\_\_

Exercice · Cible	Charge S1 / S2 / S3	Rép. réalisés	NEP	Notes
<b>Goblet Squat 4-6 kg</b> 3 × 12-15 rép. · 90 s				
<b>Pont Fessier pause 3 s</b> 3 × 10-12 rép. · 90 s				
<b>Pompes sol (complets)</b> 3 × 8-12 rép. · 90 s				
<b>Rowing Haltères 4-6 kg</b> 3 × 12-15 rép. · 90 s				
<b>Planche sur les mains</b> 3 × 25-30 s · 60 s				
<b>Marche Fermier 4-6 kg</b> 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 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 3×/sem · Endurance 3×/sem ·  
Zone 2 : 45 min

Du \_\_\_\_\_

Au \_\_\_\_\_

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

Musculation 3×/sem · Endurance 3×/sem ·  
Zone 2 : 45 min

Du \_\_\_\_\_

Au \_\_\_\_\_

Exercice · Cible	Charge S1 / S2 / S3	Rép. réalisés	NEP	Notes
<b>Goblet Squat 6-8 kg</b> 3 × 12-15 rép. · 90 s				
<b>Pont Fessier 1 jambe</b> 3 × 8-10 rép./côté · 90 s				
<b>Pompes sol (complets)</b> 3 × 10-15 rép. · 90 s				
<b>Rowing Haltères 6-8 kg</b> 3 × 12-15 rép. · 90 s				
<b>Planche Latérale</b> 3 × 20-25 s/côté · 60 s				
<b>Marche Fermier 6-10 kg</b> 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 3x/sem · Endurance 3x/sem ·  
Zone 2 : 45 min

Du \_\_\_\_\_

Au \_\_\_\_\_

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

Musculation 3×/sem · Endurance 3×/sem ·  
Zone 2 : 45 min

Du \_\_\_\_\_

Au \_\_\_\_\_

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