

Le Spot Santé

PROGRAMME GRATUIT



Reprendre le sport en 8 semaines

Endurance et renforcement, séance par séance, pour revenir en forme sans se blesser

GUIDE PRATIQUE LE SPOT SANTÉ

Reprendre le sport en 8 semaines

Endurance et renforcement, séance par séance, pour revenir en forme sans se blesser

Au sommaire

- 01 Avant de commencer
- 02 Les règles du programme
- 03 L'endurance : choisissez votre activité
- 04 Le renforcement : six exercices au poids du corps
- 05 Le programme
- 06 Récupérer et tenir
- 07 Fiche : mes tests de départ et d'arrivée
- 08 Fiche : mon suivi hebdomadaire
- 09 Sources

Édité par PRODIF pour Le Spot Santé (spot-to-lab.fr). Rédaction : La rédaction Le Spot Santé. Version du 18 septembre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les notices des fabricants, les règles locales et les conditions de votre terrain. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

CHAPITRE 01

Avant de commencer

Une reprise réussie repose sur la progressivité. Ce programme est conçu pour des adultes en bonne santé qui n'ont pas pratiqué depuis plusieurs mois ou années.

Un avis médical est conseillé avant de commencer en cas de maladie chronique, de traitement au long cours, de symptômes à l'effort (douleur thoracique, essoufflement anormal, palpitations, malaise), après une blessure, une opération ou une grossesse, ou si vous avez plus de 40 ans environ et êtes inactif depuis longtemps.

Signaux d'arrêt immédiat : douleur ou oppression dans la poitrine, essoufflement inhabituel, palpitations, vertiges ou malaise. Arrêtez l'effort et consultez.

CHAPITRE 02

Les règles du programme

1. **Commencez en dessous de vos capacités :** la première semaine doit sembler facile.
2. **Augmentez la durée avant l'intensité.**
3. **Gardez au moins un jour de repos** entre deux séances de renforcement.
4. **Échauffez-vous** cinq minutes (marche, mobilisation des articulations) et terminez par cinq minutes de retour au calme.
5. **Distinguez courbatures et douleur :** les courbatures diffuses du lendemain sont normales, une douleur vive et localisée ne l'est pas.

CHAPITRE 03

L'endurance : choisissez votre activité

Marche active, vélo, natation, aquagym, rameur : choisissez ce qui vous plaît et vous est accessible. L'intensité visée est **modérée** : vous pouvez parler, mais pas chanter.

CHAPITRE 04

Le renforcement : six exercices au poids du corps

Exercice	Comment faire	Version facile
Squat	Pieds largeur de hanches, descendre comme pour s'asseoir, dos droit, remonter	S'asseoir et se relever d'une chaise
Pompes	Mains au sol largeur d'épaules, corps gainé, descendre la poitrine	Contre un mur ou sur les genoux
Gainage	Sur les avant-bras et les pointes de pied, corps aligné, tenir	Sur les genoux
Fentes	Un grand pas en avant, descendre le genou arrière, remonter	Petit pas, appui sur une chaise
Pont fessier	Allongé sur le dos, genoux fléchis, monter le bassin	Amplitude réduite

Exercice	Comment faire	Version facile
Montée de marche	Monter et descendre une marche, en alternant	Marche basse, appui sur la rampe

Respirez normalement pendant les exercices, sans bloquer votre souffle.
Un mouvement bien fait vaut mieux que dix mal faits.

CHAPITRE 05

Le programme

Semaines	Endurance	Renforcement
1	3 séances de 20 min	1 séance : 2 tours de 8 répétitions par exercice, gainage 15 s
2	3 séances de 25 min	1 séance : 2 tours de 10 répétitions, gainage 20 s
3	3 séances de 30 min	2 séances : 2 tours de 10 répétitions, gainage 20 s
4	3 séances de 30 min, une avec accélérations	2 séances : 3 tours de 10 répétitions, gainage 25 s
5	3 séances de 35 min	2 séances : 3 tours de 12 répétitions, gainage 30 s
6	3 séances de 40 min, une avec accélérations	2 séances : 3 tours de 12 répétitions, gainage 30 s
7	3 à 4 séances de 40 min	2 séances : 3 tours de 15 répétitions, gainage 40 s
8	3 à 4 séances de 45 min	2 séances : 3 tours de 15 répétitions, gainage 45 s

Prenez une à deux minutes de pause entre les tours. Si une semaine vous a semblé difficile, refaites-la avant de passer à la suivante.

CHAPITRE 06

Récupérer et tenir

- ☐ Dormir suffisamment : c'est pendant le sommeil que le corps récupère.
- ☐ S'hydrater avant, pendant et après l'effort.
- ☐ Manger varié, avec des protéines à chaque repas principal.
- ☐ Fixer ses séances dans l'agenda.
- ☐ Trouver un partenaire ou un cours collectif.
- ☐ Noter ses progrès chaque semaine.

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : mes tests de départ et d'arrivée

Durée de marche active sans pause (semaine 1)

Durée de marche active sans pause (semaine 8)

Nombre de squats sans pause (semaine 1)

Nombre de squats sans pause (semaine 8)

Durée de gainage (semaine 1)

Durée de gainage (semaine 8)

Escaliers montés sans essoufflement (semaine 1)

Escaliers montés sans essoufflement (semaine 8)

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : mon suivi hebdomadaire

Semaine 1 - séances / ressenti / douleurs

Semaine 2 - séances / ressenti / douleurs

Semaine 3 - séances / ressenti / douleurs

Semaine 4 - séances / ressenti / douleurs

Semaine 5 - séances / ressenti / douleurs

Semaine 6 - séances / ressenti / douleurs

Semaine 7 - séances / ressenti / douleurs

Semaine 8 - séances / ressenti / douleurs

RÉFÉRENCES

Sources

Organisation mondiale de la santé — activité physique

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Assurance Maladie — activité physique et santé

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/activite-physique-sante>