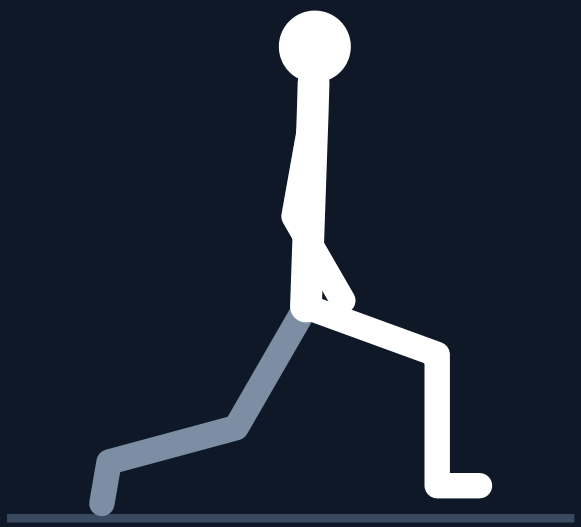
Forme Maison

ÉDITION NOVEMBRE 2026

GUIDE GRATUIT · PDF

7 JOURS POUR REPRENDRE LE SPORT CHEZ SOI

Une semaine progressive, sans matériel et sans sauts : l'échauffement, 8 exercices expliqués, un plan jour par jour et une grille de suivi.



7

01 Avant de commencer
02 Doser l'effort
03 Échauffement et retour au calme
04 Les 8 exercices
05 Le plan jour par jour
06 Grille de suivi et suite

Rédigé par l'équipe Forme Maison · éditeur Vistaro

homeshape.fr

SOMMAIRE

VOTRE SEMAINE

01 AVANT DE COMMENCER 3

02 DOSER L'EFFORT SANS APPAREIL 4

03 ÉCHAUFFEMENT ET RETOUR AU CALME 5

L'échauffement de 6 minutes 5

Le retour au calme de 5 minutes 5

04 LES 8 EXERCICES DE LA SEMAINE 6

05 LE PLAN JOUR PAR JOUR 8

06 MA GRILLE DE LA SEMAINE 10

Mes tests 10

07 ET APRÈS ? LES SEMAINES 2 À 4 11

· SOURCES, LIENS ET LICENCE 12

Chapitre 1

AVANT DE COMMENCER

Cette semaine n'a qu'un but : remettre le corps en mouvement sans le brusquer, et retrouver l'habitude. Sept jours, des séances de 15 à 35 minutes, aucun matériel, aucun saut. Pas de défi chronométré, pas de promesse de silhouette : on apprend les bons gestes et on finit la semaine avec un plan pour la suite.

Ce guide ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. Consultez un médecin avant de reprendre une activité si besoin : douleur, maladie chronique, traitement, grossesse ou post-partum, longue pause, ou au moindre doute. Arrêtez l'effort et demandez un avis médical en cas de douleur dans la poitrine, d'essoufflement anormal, de palpitations ou de malaise.

FAITES LE POINT AVANT LE JOUR 1

Demandez l'avis de votre médecin **avant** de commencer si l'une de ces situations vous concerne :

- [ ] maladie du cœur, des poumons, diabète, hypertension ou autre maladie chronique ;
- [ ] traitement en cours, ou douleur articulaire ou dorsale persistante ;
- [ ] grossesse, ou accouchement récent (la rééducation passe d'abord) ;
- [ ] plusieurs années sans activité, surtout si vous visez ensuite des efforts intenses : les cardiologues du sport conseillent un bilan avant une reprise intense après 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes ;
- [ ] malaise, douleur thoracique ou essoufflement inhabituel lors d'efforts récents.

LE MATÉRIEL DE LA SEMAINE

- Un tapis ou une serviette épaisse pliée en deux.
- Une chaise stable, **sans roulettes**, dossier calé contre un mur.
- Un pan de mur libre.
- Des chaussures de sport, ou pieds nus sur un sol non glissant (pas de chaussettes sur parquet).
- Une bouteille d'eau et un minuteur (celui du téléphone suffit).

L'ESPACE

Environ 2 m sur 1 m, sans meuble à angle vif à portée de bras. Aérez la pièce.

LES TROIS RÈGLES DE LA SEMAINE

1. **Toujours s'échauffer** et finir par un retour au calme (chapitre 3).
2. **Rester entre 4 et 6 sur 10** d'effort : vous devez pouvoir parler.
3. **Arrêter au premier signal d'alerte** : douleur dans la poitrine, essoufflement anormal, palpitations, malaise, vertige.

FIÈVRE, GRIPPE, NUIT BLANCHE ?

Pas d'effort soutenu si vous avez de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre et courbatures), comme le rappellent les cardiologues du sport. Décalez simplement le programme : ce n'est pas une semaine « ratée ».

Chapitre 2

DOSER L'EFFORT SANS APPAREIL

Pas besoin de cardiofréquencemètre. La Haute Autorité de santé décrit l'intensité d'un effort avec une note de pénibilité sur 10 et avec le « test de la parole ». C'est ce repère que l'on utilise toute la semaine.

Intensité	Pénibilité ressentie	Test de la parole	Dans ce guide
Faible	3 à 4 sur 10	Pas d'essoufflement, pas de transpiration	Échauffement, retour au calme, jour 4
Modérée	5 à 6 sur 10	Conversation possible, phrases complètes	Circuits des jours 3 et 5, marche active
Élevée	7 à 8 sur 10	Conversation difficile	Pas cette semaine
Très élevée	plus de 8 sur 10	Conversation impossible	Pas cette semaine

D'après le tableau des intensités du guide de la HAS sur la prescription d'activité physique. Les notes sont subjectives : c'est voulu, elles s'adaptent à votre forme du jour.

LE TEST DE LA PAROLE EN PRATIQUE

Pendant un exercice, dites à voix haute une phrase entière, par exemple votre adresse. Si elle sort d'une traite, vous êtes en zone faible ou modérée. Si vous devez reprendre votre souffle au milieu, ralentissez.

COURBATURE OU DOULEUR ?

Courbature : raideur diffuse dans un muscle travaillé, qui apparaît 24 à 48 h après et diminue en quelques jours. Normal en reprise.

Douleur : vive, localisée, dans une articulation, qui augmente avec le mouvement ou apparaît pendant l'effort. On arrête l'exercice concerné et on demande un avis si elle persiste.

CE QUE DISENT LES RECOMMANDATIONS

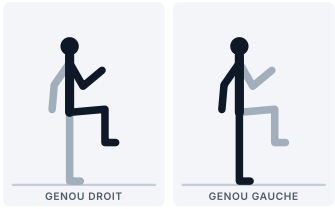
Pour les adultes, l'OMS recommande au moins 150 à 300 minutes d'activité d'intensité modérée par semaine (ou 75 à 150 minutes d'intensité soutenue), et des exercices de renforcement musculaire sollicitant les principaux groupes musculaires au moins deux jours par semaine. Après 65 ans, elle ajoute au moins trois jours par semaine d'activités variées qui travaillent l'équilibre et la force. Elle rappelle aussi que faire un peu d'activité vaut mieux que ne rien faire. Cette semaine vous place sur cette trajectoire sans la viser d'emblée : environ 2 h 30 d'activité au total, dont deux séances de renforcement.

Chapitre 3

ÉCHAUFFEMENT ET RETOUR AU CALME

La HAS recommande au moins 5 à 10 minutes d'échauffement progressif, d'intensité légère à modérée, et autant de récupération en fin de séance. Ces deux routines servent tous les jours de la semaine.

L'ÉCHAUFFEMENT DE 6 MINUTES



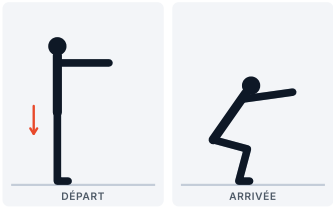
1. MARCHE GENOUX HAUTS · 1 MIN 30

Commencez lentement, montez le rythme sur la fin.



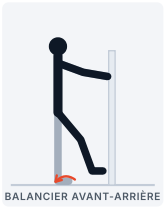
2. CERCLES DE BRAS · 45 S

10 grands cercles vers l'avant, 10 vers l'arrière.



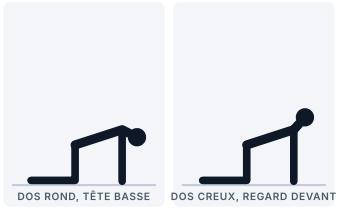
3. SQUAT LENT · 45 S

Amplitude confortable, sans forcer, 8 à 10 répétitions.



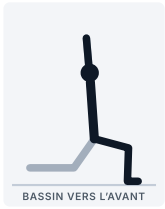
4. BALANCIER DE JAMBE · 1 MIN

Une main au mur, 10 balanciers par jambe, amplitude croissante.



5. CHAT-VACHE · 45 S

À quatre pattes, enrouler puis creuser le dos en douceur.

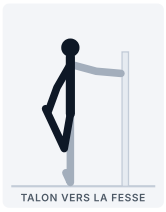


6. FENTE BASSE BRAS LEVÉS · 1 MIN

30 s par côté, bassin qui avance doucement.

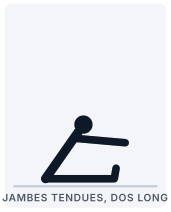
LE RETOUR AU CALME DE 5 MINUTES

Une minute de marche lente pour faire redescendre le souffle, puis quatre étirements tenus 30 secondes par côté, sans à-coups, à une tension supportable.



CUISSES (AVANT)

Talon vers la fesse, genoux côte à côte.



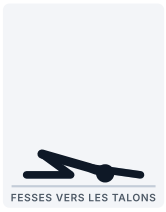
ARRIÈRE DES CUISSES

Assis, dos long, mains vers les tibias.



POITRINE

Avant-bras au mur, buste qui tourne doucement.



DOS

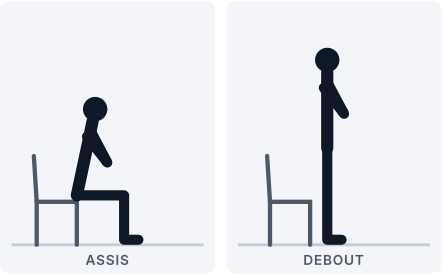
Posture de l'enfant, respiration lente.

Chapitre 4

LES 8 EXERCICES DE LA SEMAINE

Huit mouvements simples, choisis pour être silencieux, faisables dans un salon et couvrir tout le corps : jambes, poussée, dos, gainage et un peu de cardio. Chacun a une version plus facile et une version plus difficile : choisissez celle qui vous laisse finir la série avec une bonne technique.

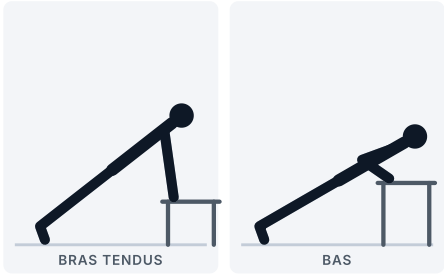
A · ASSIS-DEBOUT SUR CHAISE



- Chaise stable, dossier contre un mur, pieds à plat écartés largeur de hanches.
- Buste penché vers l'avant pour se lever, sans élan ni appui des mains.
- Se rasseoir en contrôlant : fesses en arrière, effleurer l'assise, repartir.

Plus facile : Assise plus haute (coussin ferme), ou une main sur la cuisse.
Plus difficile : Descente lente sur 3 s, puis squat sans chaise.

B · POMPES INCLINÉES



- Mains sur un support stable et non roulant : plan de travail, table lourde, marche d'escalier.
- Corps aligné de la tête aux talons, fessiers serrés.
- Descendre la poitrine vers le bord, coudes à 45°.

Plus facile : Support plus haut.
Plus difficile : Support plus bas, puis pompes sur les genoux ou classiques.

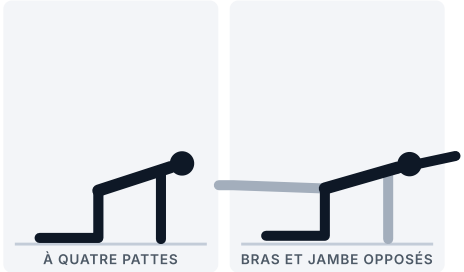
C · PONT FESSIER



- Allongé sur le dos, talons à une vingtaine de centimètres des fesses.
- Pousser dans les talons pour lever le bassin jusqu'à l'alignement épaules-hanches-genoux.
- Serrer les fessiers en haut 1 à 2 s ; côtes basses.

Plus facile : Amplitude réduite.
Plus difficile : Pause de 3 s en haut, puis pont une jambe.

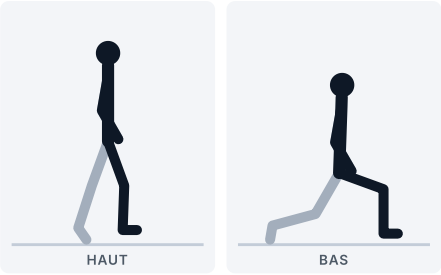
D · BIRD DOG (QUADRUPÉDIE OPPOSÉE)



- À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches.
- Allonger un bras et la jambe opposée jusqu'à l'horizontale.
- Le bassin ne bouge pas (imaginer un verre d'eau posé sur le bas du dos).

Plus facile : Bras seul, puis jambe seule.
Plus difficile : Ramener coude et genou sous le ventre entre deux extensions.

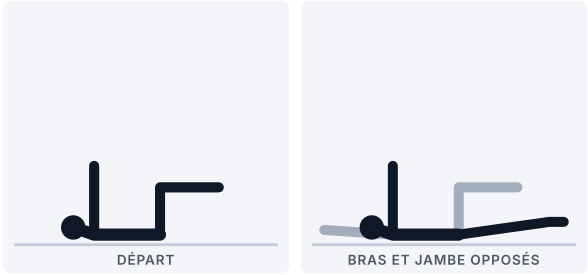
E · FENTE STATIQUE (SPLIT SQUAT)



- Pieds écartés d'avant en arrière, largeur de hanches de côté ; on ne bouge plus les pieds.
- Descendre verticalement, comme un ascenseur.
- Talon avant ancré, talon arrière levé.

Plus facile : Amplitude réduite, main sur un appui.
Plus difficile : Fente arrière ou pause en bas.

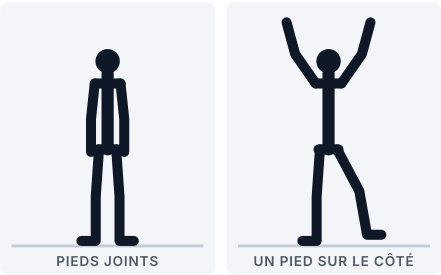
F · DEAD BUG (INSECTE MORT)



- Sur le dos, bras vers le plafond, hanches et genoux à 90°.
- Bas du dos posé, côtes basses.
- Allonger un bras et la jambe opposée en soufflant, sans que le dos se creuse ; revenir, changer de côté.

Plus facile : Bouger seulement les jambes, ou seulement les bras.
Plus difficile : Mouvement plus lent, pause 2 s bras et jambe allongés.

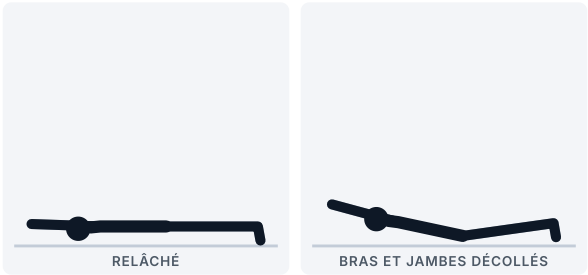
G · STEP JACK (JUMPING JACK SANS SAUT)



- Écarter un pied sur le côté en levant les bras, revenir, alterner les côtés.
- Rythme soutenu mais contrôlé.

Plus facile : Bras jusqu'à l'horizontale seulement.
Plus difficile : Jumping jack sauté.

H · SUPERMAN



- À plat ventre, bras tendus devant.
- Décoller bras, poitrine et jambes de quelques centimètres, regard vers le sol.
- Tenir 2 à 3 s, relâcher.

Plus facile : Bras seuls, puis jambes seules.
Plus difficile : Tenue plus longue, ou enchaîner avec le nageur.

Pompes : si le plan de travail est encore trop difficile, faites les pompes au mur. Le support doit être lourd et immobile ; jamais une chaise sur un parquet ni une table pliante.

Chapitre 5

LE PLAN JOUR PAR JOUR

Les jours sont numérotés, pas datés : commencez quand vous voulez. Si un jour saute, reprenez simplement au suivant. Le format « circuit » veut dire qu'on enchaîne les exercices les uns après les autres, puis qu'on recommence le tour.

JOUR 1 · FAIRE LE POINT

20 min

Objectif : découvrir les gestes et noter un point de départ, sans chercher la performance.

1. Échauffement de 6 minutes.
2. **Test 1 :** nombre d'assis-debout (A) en 30 secondes, avec une technique propre.
3. **Test 2 :** planche sur les genoux (ou complète), durée tenue jusqu'à 45 s maximum, sans que le bassin s'affaisse.
4. **Test 3 :** 2 minutes de marche genoux hauts à rythme vif, puis note de pénibilité sur 10.
5. Essayez chaque exercice A à H une fois, 5 répétitions, pour choisir votre version.
6. Retour au calme de 5 minutes. Notez les résultats dans la grille du chapitre 6.

Adapter : si un test est inconfortable, notez « non fait » : ce n'est pas un échec, c'est une information.

JOUR 2 · MARCHE ACTIVE

25 à 35 min

Objectif : faire tourner le cœur à intensité modérée.

Marche dehors à allure « pressée », comme pour attraper un bus sans courir : 5 min tranquilles, 20 à 25 min à 5-6 sur 10, 5 min tranquilles. Pas de sortie possible ? 4 blocs de 5 minutes de marche genoux hauts et de step jack (G) alternés, 1 minute de pause entre les blocs.

Adapter : débutant complet : 15 minutes suffisent. À l'aise : ajoutez une côte ou des escaliers.

JOUR 3 · CIRCUIT A, TOUT LE CORPS

25 min

Objectif : premier renforcement musculaire complet.

Exercice	Travail	Récupération
A · Assis-debout	8 à 12 répétitions	30 s
B · Pompes inclinées	6 à 10 répétitions	30 s
C · Pont fessier	10 à 12 répétitions	30 s
D · Bird dog	6 par côté, lent	1 min 30 avant le tour suivant

Échauffement, puis **2 tours** (3 si vous terminez à 5 sur 10 ou moins), puis retour au calme. Arrêtez chaque série quand il reste 2 ou 3 répétitions « en réserve ».

Adapter : plus facile : versions faciles et 2 tours. Plus difficile : versions difficiles et tempo lent à la descente (3 secondes).

JOUR 4 · MOBILITÉ ET RÉCUPÉRATION

15 à 20 min

Objectif : aider le corps à absorber les deux premières séances.

Échauffement de 6 minutes en version très douce, puis 2 tours de : chat-vache 1 min, fente basse bras levés 30 s par côté, squat lent tenu en bas 3 × 10 s (mains sur une chaise si besoin), posture de l'enfant 1 min. Finir par 10 minutes de marche si possible.

Adapter : en cas de courbatures marquées, c'est précisément le bon jour : bouger doucement soulage souvent mieux que l'immobilité.

JOUR 5 · CIRCUIT B, TOUT LE CORPS

25 min

Objectif : compléter avec d'autres mouvements et un peu de cardio.

Exercice	Travail	Récupération
E · Fente statique	6 à 10 par jambe	30 s
F · Dead bug	6 par côté, lent	30 s
G · Step jack	40 secondes	30 s
H · Superman	8 répétitions, 2 s tenues	30 s
B · Pompes inclinées	6 à 10 répétitions	1 min 30 avant le tour suivant

Échauffement, **2 à 3 tours**, retour au calme.

Adapter : genoux sensibles : fente avec une main sur le dossier et amplitude réduite. À l'aise : 3 tours et versions difficiles.

JOUR 6 · CARDIO DOUX SANS SAUT

20 à 25 min

Objectif : travailler le souffle sans bruit ni impact.

Échauffement, puis **8 cycles** de : 1 minute « active » à 6 sur 10 (step jack, marche genoux hauts ou boxe dans le vide, en alternant) et 1 minute de marche lente sur place. Retour au calme.

Adapter : plus facile : 5 cycles, minute active à 5 sur 10. Plus difficile : 10 cycles, ou 40 s actives / 20 s lentes.

JOUR 7 · BILAN ET SUITE

20 min

Objectif : mesurer le chemin parcouru et préparer la semaine suivante.

Échauffement, puis refaites les trois tests du jour 1 dans les mêmes conditions. Remplissez la grille du chapitre 6 : effort ressenti, sommeil, envie de continuer. Terminez par le retour au calme et choisissez votre plan pour la semaine 2 (chapitre 7).

Adapter : les chiffres peuvent bouger peu en une semaine : la régularité est le vrai résultat.

Chapitre 6

MA GRILLE DE LA SEMAINE

Cochez, notez, et soyez honnête : cette page sert à ajuster, pas à juger. Effort et ressenti sur 10.

Jour	Fait	Durée	Effort /10	Énergie avant /10	Notes : douleur, version choisie, envie
Jour 1	☐				
Jour 2	☐				
Jour 3	☐				
Jour 4	☐				
Jour 5	☐				
Jour 6	☐				
Jour 7	☐				

MES TESTS

Test	Jour 1	Jour 7	Ce que j'observe
Assis-debout en 30 s			
Planche (genoux ou complète), durée			
Marche genoux hauts 2 min : pénibilité /10			
Version des pompes réussie (mur, plan de travail, genoux)			

CE QUI A BIEN MARCHÉ

CE QUE JE CHANGE LA SEMAINE PROCHAINE

Chapitre 7

ET APRÈS ? LES SEMAINES 2 À 4

Gardez la même structure trois semaines de plus, en ne changeant qu'**un seul paramètre à la fois**, et seulement si la séance précédente s'est terminée à 6 sur 10 ou moins :

Semaine	Renforcement (circuits A et B)	Cardio et marche	Repère
2	3 tours au lieu de 2	Marche 30 min et 8 cycles de cardio doux	Même exercices, mêmes versions
3	Passer à la version supérieure sur 1 ou 2 exercices	2 marches de 30 min + 1 séance de cardio doux	Ajouter une 3e séance de renforcement si tout va bien
4	Tempo 3 s à la descente sur les exercices de jambes et les pompes	10 cycles de cardio doux	Refaire les tests du jour 1

GARDER L'HABITUDE

- Fixez des créneaux dans l'agenda comme des rendez-vous.
- Préparez la tenue la veille, posée près du tapis.
- Règle des 5 minutes : commencez l'échauffement ; si l'envie ne vient pas, vous avez le droit d'arrêter.
- Notez chaque séance : voir la grille se remplir motive.

POUR ALLER PLUS LOIN

Le guide **Programme 8 semaines sans matériel, 3 niveaux** prend la suite de cette semaine : tests de niveau, 35 fiches d'exercices illustrées, les 8 semaines détaillées séance par séance pour chacun des 3 niveaux et un tableau de suivi. Avec des haltères et des élastiques, le **Programme haltères et élastiques 12 semaines** vous accompagne ensuite. Tous deux sont présentés sur homeshape.fr.

SÉANCES GRATUITES SUR LE SITE POUR VARIER

- Réveil musculaire en 10 minutes
- Gainage débutant en 20 minutes
- Cardio sans saut en appartement
- Jambes et fessiers sans matériel
- Mobilité des hanches

SOURCES, LIENS ET LICENCE

SOURCES CONSULTÉES LE 08/11/2026

1. Organisation mondiale de la santé, lignes directrices 2020 sur l'activité physique et la sédentarité, synthèse publiée dans le British Journal of Sports Medicine (2020, vol. 54, p. 1451-1462). pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7719906/
2. OMS Europe, « Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'œil ». www.who.int/europe/fr/publications/i/item/9789240014886
3. Haute Autorité de santé, « Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes » (tableaux d'intensité, échauffement et récupération). www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-10/guide_aps_vf.pdf
4. Club des cardiologues du sport, « Les 10 règles d'or » (document diffusé par la FFME). www.ffme.fr/wp-content/uploads/2019/06/regles-or-cardiosport.pdf
5. Santé.fr (ministère chargé de la Santé), « Sport : bienfaits et recommandations pour les adultes ». www.sante.fr/sport-bienfaits-et-recommandations-pour-les-adultes

Les recommandations peuvent évoluer : la version en ligne de chaque source fait foi. Les repères chiffrés de ce guide sont des ordres de grandeur pour adultes en bonne santé, pas des prescriptions individuelles.

SUR LE SITE

- Accueil Forme Maison
- Toutes les séances guidées
- Reprendre le sport : plan progressif de 4 semaines
- Garder la motivation pour le sport
- Aménager un coin sport en appartement
- Courbatures (DOMS) : définition

LES AUTRES GUIDES FORME MAISON

- **Programme 8 semaines sans matériel, 3 niveaux** · le programme complet au poids du corps
- **Programme haltères et élastiques 12 semaines** · avec tableur de suivi .xlsx
- **Équiper sa salle à la maison selon son budget et sa place** · configurations par surface et par budget
- **Carnet d'entraînement 12 semaines** · imprimable A4

Tous les guides sont présentés sur homeshape.fr.

Licence d'utilisation. Ce document est destiné à un usage personnel. Vous pouvez l'imprimer pour vous-même. Toute revente, diffusion, mise en ligne, copie ou partage, même partiel et même gratuit, est interdite sans accord écrit de l'éditeur.

Avertissement santé. Ce guide donne des conseils généraux d'activité physique pour adultes. Il ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé et ne constitue ni un diagnostic ni un traitement. Consultez un médecin avant de reprendre une activité si besoin. Aucun résultat n'est garanti, en particulier aucune perte de poids.

Éditeur : Vistaro, pour le site Forme Maison (homeshape.fr). Contact : vistarofr@gmail.com. Rédaction : l'équipe Forme Maison. Édition du 8 novembre 2026.