

MARTINE LEMARCHAND

@martinefaitsagym

Gym douce avec chaise

pour les
60 ans
et plus



Le programme antisédentarité

**56 jours - 56 exercices
56 vidéos**

DBS

MARTINE LEMARCHAND

@martinefaitsagym

Gym douce avec chaise

pour les
60 ans
et plus

Le programme antisédentarité

**56 jours - 56 exercices
56 vidéos**

DBS

Les exercices et les conseils présentés dans ce livre ne valent pas pour consultation.
Si des douleurs apparaissent, il faut consulter un professionnel de la santé.

Pour toute information sur notre fonds et nos nouveautés,
consultez notre site web :
www.deboecksuperieur.com

L'accès aux ressources numériques associées à cet ouvrage est **personnel et inaccessible**. Il est soumis aux conditions d'utilisation en vigueur accessible sur le site de De Boeck Supérieur et peut être interrompu à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

© De Boeck Supérieur s.a., 2026
15, allée de la 2^e DB, F-75015 Paris
Rue de Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Maquette intérieure et mise en page : CW Design
Illustrations réalisées à partir des photos © Martine Lemarchand

Tous droits réservés pour tous pays.
Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale, Paris : avril 2026
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2026/13647/060 ISBN : 978-2-8073-7167-5

Parce que l'union fait la force,
et que l'échange est encourageant,
rejoignez notre fabuleuse communauté
de gym douce avec chaise sur

facebook

<https://www.facebook.com/martinefaitsagym/>



La chaîne YouTube

[http://youtube.com/
@martinefaitsagym](http://youtube.com/@martinefaitsagym)



Le site web

[https://www.martine
faitsagymdouce.fr/site](https://www.martinefaitsagymdouce.fr/site)



SOMMAIRE

1.	Pourquoi bouger ?	9
2.	Comment utiliser ce guide pratique ?	21
3.	Programme remise en forme	31

SEMAINE 1

1.	Marcher sur place	34
2.	Monter et descendre une épaule	36
3.	Explorer son dos	38
4.	Faire glisser une main le long d'un bras	40
5.	Plier et déplier son genou	42
6.	S'opposer à la montée d'un genou	44
7.	Tirez vers le haut un bras	46

SEMAINE 2

8.	Faire des cercles en partant des coudes	50
9.	Bouger d'avant en arrière le bassin	52
10.	Ramasser un objet en squat	54
11.	Tendre une jambe	56
12.	Hausser et abaisser les épaules	58

- 
- | | | |
|-----|--|----|
| 13. | Suivre du regard l'ouverture d'un bras | 60 |
| 14. | Plaquer son genou contre soi | 62 |

SEMAINE 3

- | | | |
|-----|---|----|
| 15. | Monter le genou avec rotation de pied | 66 |
| 16. | Bouger vos hanches dans toutes les directions | 68 |
| 17. | S'opposer à l'ouverture latérale d'un genou | 70 |
| 18. | Faire « un stop » bras tendu | 72 |
| 19. | S'opposer à la poussée d'un poing | 74 |
| 20. | Plaquer un genou contre son buste | 76 |
| 21. | Pencher le buste en avant et tendre un bras | 78 |

SEMAINE 4

- | | | |
|-----|---|----|
| 22. | Balancer une jambe d'avant en arrière | 82 |
| 23. | Ouvrir un genou sur un côté | 84 |
| 24. | Monter sur demi-pointes de pieds | 86 |
| 25. | Écraser les paumes de main l'une contre l'autre | 88 |
| 26. | Croisez et décroisez les coudes | 90 |
| 27. | Se pencher en avant, un pied l'un sur l'autre | 92 |
| 28. | Faire un enroulé/déroulé du dos | 94 |

SEMAINE 5

29.	Lever genou et bras simultanément	98
30.	Faire des squats	100
31.	Faire des balayages de la cuisse	102
32.	S'opposer à une pression des mains	104
33.	S'incliner sur un côté	106
34.	« S'aimer »	108
35.	Relâcher les tensions dans les épaules	110

SEMAINE 6

36.	Effectuer des fentes avant	114
37.	Faire des petits battements en fente arrière	116
38.	Faire des cercles avec la jambe	118
39.	Basculer votre dos vers l'arrière	120
40.	Éternuer dans votre coude	122
41.	Pousser un coude vers l'arrière	124
42.	Alterner la posture de yoga « du chat » et de « la vache »	126

SEMAINE 7

- 43. Monter le genou pour le toucher avec sa main opposée 130
- 44. Faire des battements du pied en ouverture latérale 132
- 45. Faire pivoter un genou 134
- 46. Faire la « marionnette » avec un genou 136
- 47. Étirer une jambe tendue sur le côté 138
- 48. Faire des mouvements « pendulaires » avec son bras 140
- 49. Faire une flexion latérale du buste bras tendu 142

SEMAINE 8

- 50. Faire une bascule de jambe puis monter un genou 146
- 51. Basculer d'une jambe à l'autre latéralement 148
- 52. Pédales assis 150
- 53. Faire des extensions-flexions des coudes 152
- 54. Faire le tour de sa tête avec une main 154
- 55. Entrelacer les doigts pour s'étirer dans toutes les directions 156
- 56. Séparer le ciel et la terre 158

1

POURQUOI BOUGER ?

1 *La Sédentarité*

Aujourd'hui, un point commun à une grande partie de l'humanité est l'explosion des outils technologiques, l'omniprésence d'internet et le temps toujours plus important passé sur les réseaux sociaux.

Son corollaire est la montée en puissance de **la sédentarité**.

Elle correspond « au temps passé en position assise ou allongée dans la journée, hors temps de sommeil ».

(Que ce soit sur le lieu de travail ou à l'école, lors des déplacements en transports motorisés ou lors des loisirs, notamment sur les écrans.)

En moyenne, les adultes restent assis **12 heures** par jour pendant les jours de travail et **9 heures** pendant les jours de repos.

Rester assis pendant de longues périodes peut avoir des conséquences négatives sur notre santé avec des risques accrus :

- de maladies cardiaques,
- de cancer,
- de diabète de type 2.

qui sont responsables de près de trois quarts des décès dans le monde.

(Source : Organisation Mondiale de la Santé)

SPORTIF VS. SÉDENTAIRE

Être sportif ne signifie pas nécessairement être actif tout au long de la journée.

Il est possible qu'une personne pratiquant régulièrement du sport puisse également être sédentaire.

Une personne qui court trois fois par semaine et qui fait du renforcement musculaire est certainement sportive.

Cependant, si elle passe de longues périodes assise ou immobile (dans la journée), elle peut toujours être considérée comme sédentaire.

Le simple fait de faire de l'exercice intensif le week-end, ne suffit pas à garantir une bonne santé.

C'est un peu comme l'analogie du brossage des dents : « pour des dents saines c'est le brossage tous les jours et pas que une heure le dimanche » (Source : Pr. François CARRÉ).

Le syndrome du sportif sédentaire est une réalité pour de nombreux individus.

Pour être en bonne santé, il est donc essentiel d'introduire plus de mouvements dans notre vie quotidienne.

... en mettant en place certains gestes :

- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator.
- Faire nos trajets courts à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture.
- Sortir le chien un peu plus longtemps que d'habitude.
- Descendre un arrêt de bus ou de métro plus tôt et finir à pied.
- Accompagner les petits enfants à l'école à pied.
- Faire une balade digestive le soir autour de son quartier.
- Faire des pauses toutes les deux heures pour aller boire.
- Jardiner, faire un potager si l'on peut.
- Se balader dans un parc ou en forêt pour garder au maximum le contact avec la nature.
- Passer l'aspirateur ou faire le ménage.
- Faire 10 à 15 minutes par jour une activité physique adaptée...

2 Définir ses objectifs et donc sa motivation

Quand j'interroge mes pratiquant(e)s en début d'année de nombreux **objectifs** émergent :

- Perdre du ventre, réduire les bouées, affiner les hanches (oui même chez mes pratiquantes plus âgées ce souci esthétique ou culturel remonte fortement).
- Réduire les douleurs.
- Avoir envie de retrouver les copines, de passer un bon moment ensemble.
- Pouvoir continuer à faire les tâches quotidiennes.
- Limiter son mal de dos, empêcher les douleurs de hanches, de bras...
- Continuer à jardiner, à entretenir sa maison avec entrain et énergie.
- Améliorer son sommeil, pouvoir se rendormir après réveil.
- Bouger ses épaules qui ont subi des opérations après rupture des ligaments.
- Ne plus vouloir ressentir un état d'épuisement récurrent, profond.
- Reprendre une activité normale après prothèse de genoux ou de hanches...

La liste est longue, mais peu importe. Tout cela pour vous montrer que les objectifs, les motivations sont multiples et variés.

Ils méritent tous d'être entendus, sans exception. Ils sont légitimes, et il n'y a aucun jugement à porter dessus.

La difficulté apparaît plutôt quand ces objectifs ne sont pas clairement définis.

Car l'effort à fournir, à maintenir pour atteindre son ou ses buts en sera plus difficile. Plus l'objectif est clairement défini, plus on pourra engager de l'énergie, de l'envie.

Donc de **la motivation**.

Ce qui va permettre d'apporter **de la régularité dans la durée**.

Car avec le recul, je me rends bien compte que c'est la clé de toute chose.

Pour que les choses s'ancrent sur le long terme, **il faut du temps et de la continuité**.

Et déjà, je peux vous dire « BRAVO » d'avoir acheté ce livre.

C'est un premier point encourageant, motivant d'envisager de faire de l'exercice, 10 à 15 minutes tous les jours pendant 8 semaines.

L'idée de ce programme est de vous aider à prendre de bonnes habitudes, d'en faire un peu tous les jours pour engranger, capitaliser les bénéfices.

De renouer avec votre corps, que vous ressentiez que le meilleur investissement pour votre santé est de bouger, de vous mettre en mouvement.

D'autant plus que l'on progresse en âge.

Soyons vigilants à la rapidité des méthodes ou programme qui en 15 jours vous font perdre du poids ou vous remettent d'aplomb.

Si une maladie chronique ou des douleurs vous ont amené à un parcours de soin qui ressemble à un parcours du combattant, j'entends qu'il est facile de se laisser bercer par les sirènes de solutions instantanées ou magiques.

Changer ses habitudes, son regard peut être compliqué.

Prendre du recul, se détacher, ne plus être la tête dans « le guidon » mais avancer pas à pas, jour après jour, peut paraître insurmontable.

Et pourtant sur le long terme c'est beaucoup plus bénéfique et gratifiant.

Parfois le mot « discipline » ou « effort » sont devenus épidermiques.

Ils sont assimilés à « de vieilles méthodes », à « des valeurs rétrogrades », à du « dogme ».

“Et il n’y a pas d’âge pour prendre sa vie en main, pour « s’aimer » et se dire que personne d’autre à part nous ne pourra prendre soin de nous.”

Et pourtant la discipline peut être envisagée sous un aspect d'état de « présence consciente », cet état « d'encrage », de « rigueur », « d'assiduité » qui est une force de liberté.

C'est souvent un moyen de construire une vie stable, de se projeter sans pression sur une vie future en bonne santé et en pleine capacité.

La sédentarité fragilise le corps avec l'âge : perte de force, d'équilibre, de mobilité, risque accru de chute.

Pourtant, beaucoup de seniors renoncent à bouger par crainte de se faire mal ou parce que les exercices proposés ne sont pas adaptés.

Ce livre propose **un programme anti-sédentarité simple et efficace en 8 semaines pour rester en forme, en douceur, avec une chaise en soutien.**

Accessible et progressif, il permet de prendre soin de son corps sans mise au sol, sans pression et sans recherche de performance.

À qui s'adresse ce programme ?

- Aux seniors qui souhaitent bouger en toute sécurité, sans aller au sol
- À ceux qui veulent préserver force, équilibre et mobilité
- Aux personnes en quête d'une pratique rassurante, progressive et adaptée
- À tous ceux qui veulent se faire du bien, à leur rythme



Vous trouverez dans cet ouvrage :

- 56 exercices accessibles
- Une méthode pas à pas, illustrée et enrichie de vidéos explicatives
- Des explications claires et de nombreux conseils pratiques
- Des variantes pour adapter les exercices à votre condition physique

Martine Lemarchand est enseignante en activité physique adaptée (EAPA) et accompagne les seniors depuis plus de 20 ans. Elle est connue du grand public à travers sa chaîne YouTube « Martine fait sa gym douce avec chaise », suivie par des milliers de seniors.

Toujours sur le terrain, elle intervient auprès des seniors en EHPAD, dans les clubs du troisième âge et en structures spécialisées, et transmet une expertise concrète, issue de la pratique quotidienne. Elle est également auteure de plusieurs guides pratiques, dont *Gym douce en position assise* (2013) et *Bien vieillir : équilibre et prévention des chutes* (2017).

14,90 €

ISBN : 978-2-8073-7167-5



De Boeck Supérieur s'engage
durablement
pour l'environnement

