



SPORT SANTÉ ADAPTÉ

Activité physique adaptée · Le Havre & à distance

GUIDE GRATUIT

Bouger après 60 ans

10 repères essentiels pour bouger
en sécurité, sans se tromper

- **Fondé sur les recommandations officielles**
OMS · HAS · Santé publique France · INCa
- **Écrit par un enseignant en APA diplômé**
Licence STAPS APA-Santé · expérience en centre de soins de suite
- **Concret et applicable dès aujourd'hui**
Repères simples, illustrés, sans jargon

Xavier Amlon

Enseignant en APA · 5 ans auprès des personnes âgées

sportsanteadapte.fr

Ce que vous allez trouver ici

Ce guide rassemble dix repères concrets pour reprendre ou maintenir une activité physique après 60 ans, en sécurité. Chaque repère s'appuie sur des recommandations d'institutions publiques — Organisation mondiale de la Santé, Haute Autorité de Santé, Santé publique France, Institut national du cancer — dont les références figurent en fin de guide.

150 min

d'activité modérée
par semaine (OMS)

2×

renforcement
musculaire / semaine

1 à 2 %

de muscle perdu
par an sans activité

174 824

hospitalisations
pour chute en 2024

Repères OMS 2020 ; données Santé publique France 2024.

Les 10 repères

1

Parlez-en d'abord à votre médecin

6

La marche, alliée du quotidien

2

La régularité prime sur l'intensité

7

Écoutez les signaux de votre corps

3

L'échauffement n'est pas optionnel

8

Progressez par paliers

4

L'équilibre : votre assurance autonomie

9

Bougez accompagné

5

Renforcement musculaire, 2 fois par semaine

10

Être accompagné par un professionnel formé

Qui suis-je ?

Je m'appelle Xavier Amlon. Je suis **enseignant en Activité Physique Adaptée** (licence STAPS APA-Santé, Université de Rouen Normandie) et coach sportif au Havre. J'ai exercé plusieurs années en **centre de soins de suite et de réadaptation**, auprès de personnes âgées sujettes aux chutes et de patients suivis pour des affections métaboliques — une expérience hospitalière qui nourrit aujourd'hui ma pratique à domicile. J'accompagne au quotidien des personnes atteintes de maladies chroniques, en parcours de soin ou avançant en âge, **à domicile en Seine-Maritime comme à distance partout en France**. Je suis également formé au Sport & Cancer, à la marche nordique et à l'Éducation Thérapeutique du Patient.

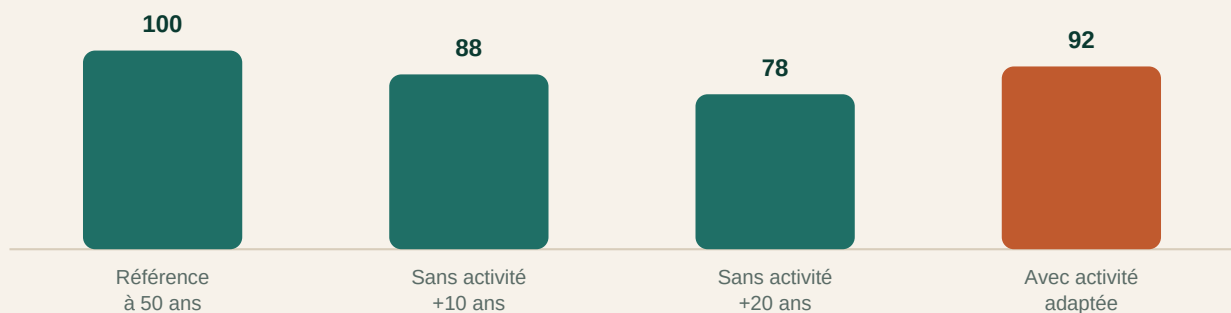
Important : ce guide a une vocation d'information générale. Il ne remplace ni un avis médical, ni un bilan individualisé. Les bénéfices décrits varient selon les personnes, les pathologies et les traitements en cours. Toute reprise d'activité se fait **en complément — jamais en remplacement — de votre suivi médical**.

Ce que dit la recherche

Trois constats font aujourd'hui consensus dans la littérature scientifique et dans les recommandations des autorités de santé.

1. Le muscle se perd — mais il se regagne

Après 50 ans, en l'absence d'activité, la masse musculaire diminue d'environ 1 à 2 % par an : c'est la **sarcopénie**. Ce n'est pas une fatalité. Les travaux sur l'entraînement en résistance montrent des gains de force possibles à tout âge, y compris après 80 ans, dès lors que la charge est adaptée et progressive.



*Illustration schématique du capital musculaire (base 100). Ordre de grandeur, non prédictif.
Source : Haute Autorité de Santé, référentiel « avancée en âge » ; OMS, lignes directrices activité physique et sédentarité, 2020.*

2. Les chutes sont un enjeu majeur — et évitable en partie

En 2024, Santé publique France a recensé **174 824 hospitalisations** et **20 148 décès** en lien avec une chute chez les 65 ans et plus, des chiffres en hausse respective de 20,5 % et 18 % par rapport à 2019. L'OMS estime qu'environ un tiers des personnes âgées chutent chaque année. Or l'entraînement de l'équilibre figure parmi les interventions de prévention les mieux documentées.

Source : Santé publique France, bulletin du 12 mars 2026, données 2015-2024 ; OMS.

3. L'activité physique est reconnue comme un outil de soin

Depuis la loi du 26 janvier 2016, complétée par celle du 2 mars 2022, un médecin peut **prescrire une activité physique adaptée** aux patients en affection de longue durée : c'est le « sport sur ordonnance ». La Haute Autorité de Santé publie des référentiels de prescription par pathologie (diabète de type 2, hypertension, obésité, maladie coronaire, BPCO, AVC, sclérose en plaques...). L'Institut national du cancer, de son côté, conclut à des bénéfices sur la fatigue, la qualité de vie, la tolérance aux traitements et le risque de récurrence.

Source : HAS, « Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé » ; INCa, rapport 2017.

Les 10 repères

REPÈRE 1

Parlez-en d'abord à votre médecin

C'est le point de départ non négociable, surtout si vous n'avez pas bougé depuis longtemps, si vous vivez avec une pathologie (cardiaque, diabète, cancer, maladie neurologique...) ou si vous prenez un traitement régulier. Votre médecin connaît votre dossier : il peut identifier les précautions utiles et, le cas échéant, vous prescrire de l'activité physique adaptée.

En pratique : lors de votre prochain rendez-vous, posez la question simplement : « Est-ce que je peux reprendre une activité physique, et y a-t-il des choses à éviter dans mon cas ? »

En séance avec moi — je travaille volontiers en lien avec votre médecin ou votre kinésithérapeute, et je peux lui transmettre un compte rendu de votre bilan initial si vous le souhaitez.

Source : HAS, guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique chez l'adulte.

REPÈRE 2

La régularité prime sur l'intensité

L'OMS recommande aux adultes, y compris après 65 ans, au moins **150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée par semaine** — ou 75 minutes d'activité soutenue — auxquelles s'ajoutent des séances de renforcement musculaire au moins deux fois par semaine. Ces minutes peuvent être fractionnées : plusieurs blocs de 10 à 15 minutes comptent autant qu'une séance longue.

Trois séances modérées valent mieux qu'un effort unique et épuisant : c'est la répétition, pas la performance, qui produit les adaptations.

Une semaine type conforme aux repères de l'OMS



● Endurance modérée (marche rapide, vélo...)

● Renforcement musculaire — au moins 2 fois par semaine

Schéma indicatif. La répartition réelle doit être adaptée à votre état de santé et à vos capacités.

En séance avec moi — nous calons ensemble un rythme réaliste — c'est souvent le point de bascule entre une reprise qui tient et une reprise qui s'arrête au bout de trois semaines.

Source : OMS, lignes directrices sur l'activité physique et la sédentarité, 2020.

REPÈRE 3

L'échauffement n'est pas optionnel

Avec l'âge, muscles et tendons demandent quelques minutes de plus pour être prêts à l'effort. Cinq à dix minutes de mouvements doux et progressifs — marche sur place, mobilisation des épaules, des hanches, des chevilles — réduisent le risque de blessure et rendent la séance plus confortable. Le retour au calme, en fin de séance, suit la même logique.

En pratique : règle simple : on commence doucement et on accélère seulement une fois le corps réchauffé, jamais l'inverse.

REPÈRE 4

L'équilibre : votre assurance autonomie

La peur de tomber pousse à bouger moins, ce qui affaiblit encore l'équilibre et augmente le risque de chute : c'est un cercle vicieux bien identifié. L'entraînement de l'équilibre et de la proprioception — la perception de votre corps dans l'espace — fait partie des interventions les plus efficaces pour le rompre.

L'OMS recommande explicitement aux 65 ans et plus d'intégrer, au moins trois fois par semaine, des activités mettant l'accent sur l'équilibre et la coordination.

En pratique : ces exercices doivent toujours être réalisés en sécurité, à proximité d'un appui stable. C'est précisément le type de travail qu'un professionnel formé met en place avec vous, en le dosant à votre niveau.

En séance avec moi — le travail de l'équilibre occupe une place centrale dans mes séances à domicile — c'est aussi celui qui rassure le plus vite, parce que les progrès se ressentent dans les gestes du quotidien.

Source : OMS, 2020 ; Santé publique France, surveillance des chutes chez les 65 ans et plus.

REPÈRE 5

Le renforcement musculaire, deux fois par semaine

Le muscle, c'est ce qui vous permet de porter vos courses, de monter un escalier, de vous relever d'une chaise. L'OMS recommande d'y consacrer au moins deux séances hebdomadaires sollicitant les principaux groupes musculaires. Les études montrent que des gains de force restent possibles à tout âge.

Aucun équipement coûteux n'est nécessaire pour débiter : le poids du corps, des bandes élastiques ou de simples bouteilles d'eau suffisent, à condition que les mouvements soient choisis et dosés selon vos capacités.

En séance avec moi — le choix des exercices et de la charge se décide après le bilan initial : c'est ce qui distingue un programme individualisé d'une fiche d'exercices trouvée en ligne.

Source : OMS, 2020 ; HAS, référentiels d'aide à la prescription d'activité physique.

REPÈRE 6

La marche, alliée du quotidien

Accessible, gratuite et sans matériel, la marche régulière contribue à la santé cardiovasculaire, à l'humeur et au sommeil. La marche nordique, avec ses bâtons, ajoute un travail du haut du corps et un meilleur maintien ; les appuis sur bâtons soulagent par ailleurs les articulations des membres inférieurs, ce qui la rend intéressante en cas de gêne articulaire.

En pratique : commencez par des sorties courtes que vous êtes certain de tenir, puis allongez progressivement. L'objectif : terminer avec l'envie d'y retourner.

En séance avec moi — je suis diplômé en marche nordique (brevet fédéral niveau 1) et je peux vous initier à la technique, seul ou en duo, sur les parcours du Havre et des environs.

REPÈRE 7

Écoutez les signaux de votre corps

Une fatigue musculaire après l'effort est normale. En revanche, certains signaux imposent d'arrêter immédiatement et de consulter : **douleur ou oppression dans la poitrine, essoufflement inhabituel, vertiges, palpitations, douleur articulaire vive et persistante**. En contexte de cancer, l'INCa signale également la fatigue inhabituelle et la baisse de vigilance comme signes de mauvaise tolérance, devant conduire à alléger temporairement la pratique.



→ En endurance, visez la zone verte foncée : c'est là que les bénéfices sont les mieux documentés.

En séance avec moi — apprendre à lire ces signaux fait partie de l'accompagnement : c'est ce qui vous rend progressivement autonome et confiant dans votre pratique.

Source : INCa, Bénéfices de l'activité physique pendant et après un cancer, 2017 ; HAS.

REPÈRE 8

Progressiez par paliers

L'erreur la plus fréquente à la reprise consiste à vouloir retrouver en trois semaines le niveau d'il y a dix ans. Le corps s'adapte, mais à son rythme. Augmentez **un seul paramètre à la fois** — la durée, ou la fréquence, ou l'intensité — et par petites touches.

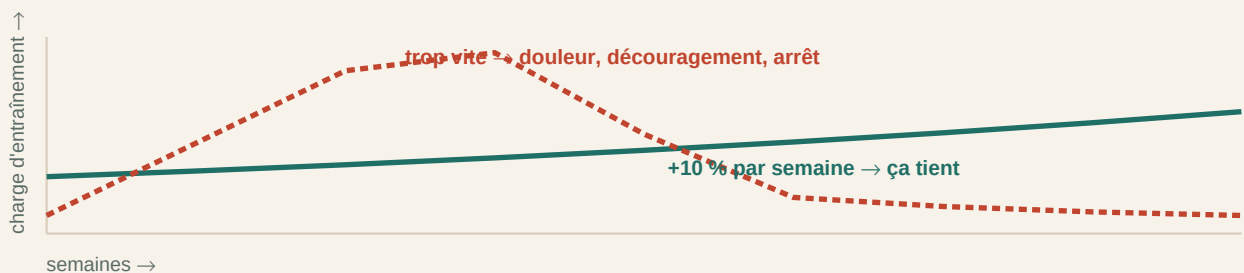


Schéma illustratif : une progression modérée mais continue produit, sur la durée, davantage de résultats qu'une reprise brutale suivie d'un arrêt.

En pratique : après une interruption (maladie, vacances), reprenez un cran en dessous du niveau où vous vous étiez arrêté.

REPÈRE 9

Bougez accompagné

L'activité partagée cumule deux bénéfices : le mouvement et le lien social, dont l'effet sur la santé et le moral est lui aussi documenté. À deux ou en petit groupe, la motivation tient mieux dans la durée et la séance devient un rendez-vous attendu plutôt qu'une contrainte repoussée.

En séance avec moi — les séances en duo (conjoint, ami, voisin) sont possibles et souvent très motivantes — le tarif est alors partagé entre les deux participants.

REPÈRE 10

Faites-vous accompagner par un professionnel formé

Un **enseignant en Activité Physique Adaptée** suit un cursus universitaire STAPS spécifiquement dédié à l'accompagnement des personnes dont l'état de santé demande des précautions : maladies chroniques, cancer, pathologies neurologiques, avancée en âge.

Sa méthode repose sur trois temps : un **bilan initial** de vos capacités, de vos objectifs et de vos contraintes ; un **programme individualisé et progressif** ; puis des **ajustements réguliers** au fil de votre évolution, en lien avec votre médecin si nécessaire.

En pratique : les séances d'APA réalisées à domicile par un organisme de Services à la Personne déclaré ouvrent droit à un crédit d'impôt de 50 %. Avec l'avance immédiate de l'URSSAF, si vous êtes éligible, vous ne réglez que la moitié dès la première séance.

Source : Loi du 26 janvier 2016 ; article 199 sexdecies du Code général des impôts.

Et maintenant ?

Le plus difficile n'est pas de continuer : c'est de commencer. Si vous vous reconnaissez dans ce guide — reprise après une pause, maladie chronique, envie de préserver votre autonomie — la suite logique tient en une étape.

Le bilan initial

Une évaluation complète de votre condition physique, de vos objectifs et de vos contraintes, chez vous, sans engagement. C'est à partir de là que se construit un programme qui vous corresponde vraiment.

25 € après crédit d'impôt (50 € avant).

À domicile

Le Havre et Seine-Maritime

Séances individuelles ou en duo, chez vous ou en extérieur. Éligible au crédit d'impôt Services à la Personne de 50 %.

En ligne, partout en France

Dès 50 €

Programme personnalisé construit après un questionnaire par téléphone, séances envoyées par e-mail ou WhatsApp. Suivi mensuel en option (24,90 €/mois, sans engagement).

Prendre contact

WhatsApp / Téléphone : 07 64 44 45 15

E-mail : xavier.amlon.sport@gmail.com

Site : sportsanteadapte.fr

Sport Santé Adapté — Xavier Amlon · Enseignant en APA (licence STAPS APA-Santé, Université de Rouen Normandie) · Expérience d'enseignant APA en SSR/CSSR · Le Havre & Seine-Maritime · Organisme de Services à la Personne déclaré n° SAP923942494

Sources et références

· Organisation mondiale de la Santé — Lignes directrices sur l'activité physique et la sédentarité, 2020 ; aide-mémoire « Activité physique » (who.int).

· Haute Autorité de Santé — Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte, guide et référentiels par pathologie (has-sante.fr).

· Santé publique France — Hospitalisations et mortalité en lien avec une chute chez les personnes de 65 ans et plus, données 2015-2024, bulletin du 12 mars 2026.

· Institut national du cancer — Bénéfices de l'activité physique pendant et après un cancer : des connaissances scientifiques aux repères pratiques, 2017.

· Assurance Maladie (ameli.fr) — Activité physique et santé : adultes et seniors.

· Loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé ; loi n° 2022-296 du 2 mars 2022.

© 2026 Sport Santé Adapté — Xavier Amlon. Ce guide est offert : vous pouvez le partager tel quel. Sa reproduction ou sa modification à des fins commerciales est interdite. Contenu informatif ne remplaçant pas un avis médical ; les données citées renvoient aux publications mentionnées ci-dessus et peuvent être actualisées par leurs auteurs.