

La séance de 7 minutes à domicile (à réaliser en présence d'un adulte !)

Si tu ne peux pas faire de sport régulièrement, ni marcher 30 minutes par jour dehors, voici une solution pour toi, pour retirer **un maximum de bénéfices pour ta santé, ton humeur et tes performances intellectuelles**, en faisant seulement **7 minutes de sport par jour chez toi, à ton domicile.**

Tu peux aussi proposer à ta famille d'y participer (en fonction de l'état de santé !).

Plusieurs études montrent que ces entraînements de faible durée mais de forte intensité sont bénéfiques pour la santé.

Et ce, avec des séances aussi courtes et sans, ou très peu de matériel.

Quelle est donc cette fameuse séance de 7 minutes ?

Elle est très simple et consiste à faire **12 exercices pendant 30 secondes chacun, à l'intensité maximale dont tu es capable (faire le maximum de répétitions en 30 secondes), et en prenant 10 secondes de repos entre chaque exercice.**

Ce qui fait : exercice 1 = 30 sec / récupération 10 sec / exercice 2 = 30 sec / récupération 10 sec / exercice 3 = 30 sec / récupération 10 sec...

Quelques conseils avant de commencer :

- Se mettre en **tenue de sport** et veiller à **avoir assez de place autour de toi** ; utiliser un **tapis de sol** (tapis de gym, tapis de salon, serviette de toilette pliée en 2...) parce que sur le carrelage ou le parquet, cela peut faire mal à la longue.
- S'assurer d'avoir compris les termes utilisés (dans le doute, tu peux faire une recherche sur Internet ou envoyer un message à ton professeur d'EPS)
- Pour ne pas se blesser, dans la plupart de ces exercices, le **dos doit être droit** (maintenir la colonne vertébrale alignée).
- Bien s'appliquer dans la réalisation des exercices, arrêter l'exercice si la technique se dégrade.
- **Souffler** (expirer) au moment où l'on produit l'effort.
- Pour vérifier si la position est correcte, **se placer devant un miroir ou se faire corriger par son entourage.**
- Dans un premier temps, réaliser la séance 2 à 3 fois par semaine, avec un jour de récupération entre chaque séance (ex : séance 1 = lundi ; séance 2 = mercredi ; séance 3 = vendredi). Puis progressivement, augmenter la fréquence tous les 2 jours avec un jour de repos entre (ex : séances lundi et mardi, puis jeudi et vendredi...) ...

- Adapter certains exercices à vos possibilités (Ex : réaliser 30 secondes de pompes sur les genoux au lieu des pompes « classiques », en veillant à l'alignement genoux/bassin/ épaules).

- Si la séance est trop difficile, augmenter le temps de récupération (20 sec ou 30 sec) et/ou diminuer un peu le temps d'effort (20 sec).

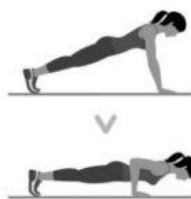
Les 12 exercices sont :



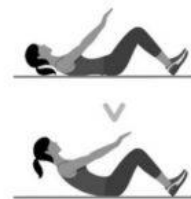
1



2



3



4



5



6



7



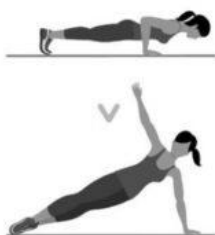
8



9



10



11



12

1. Les Jumpings Jacks

Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.

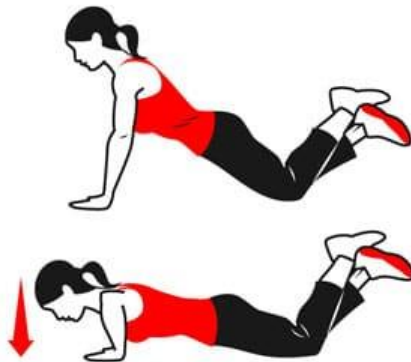
2. La chaise

Tu t'assois contre un mur, **les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur**. Le dos est collé au mur.

3. Les pompes

En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. **Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé**, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais **doivent rester le long du corps** de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci.

Si les pompes « classiques » sont trop difficiles pour toi, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder **un bon alignement genoux-bassin-épaules**.



4. Les abdominaux

Allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de main au-dessus des genoux. Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplates au sol. **Eviter les abdos avec les mains derrière la nuque** car, au fil des répétitions et de la fatigue, on a tendance à tirer sur la nuque.

5. Monter et descendre d'une marche d'escalier (Hauteur = 20 cm environ)

Toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d'une marche (ou d'un step ou d'une caisse solide).

6. Les squats

Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour **amener les cuisses à l'horizontale**. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds (les genoux ne doivent pas dépasser les pointes de pieds). Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à **contracter les abdominaux et les fessiers**.

7. Les dips sur un banc

(ou une marche d'escalier). Tu es dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Tu tiens en équilibre sur tes mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90 degrés. Ensuite, tu remontes à la force de tes triceps jusqu'à ce que tes bras soient tendus. Puis tu redescends et ainsi de suite pendant 30 secondes.

8. La planche

En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé (**alignement Tronc/Bassin/Jambes**) avec les **abdominaux et les fessiers contractés**. Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes.

9. Course sur place

Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener **les cuisses à l'horizontale**. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit.

10. Les fentes

Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener **la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol** (le genou de la jambe avancée ne doit pas dépasser la pointe du pied). Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.

11. Pompes avec rotations

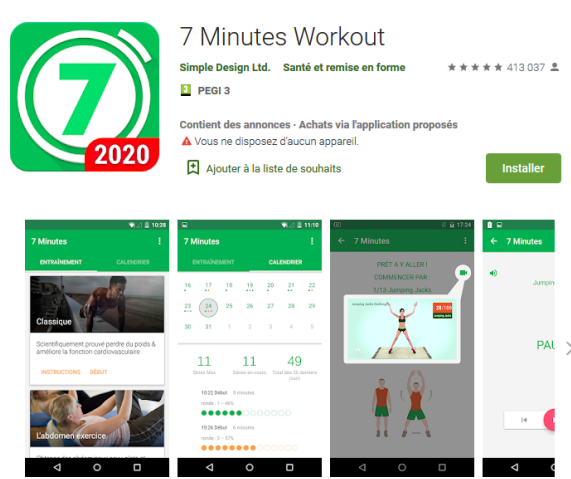
A la fin de chaque pompe, **lever un bras au ciel en pivotant** (tout en restant gainé). Changer de bras à chaque pompe.

12. La planche latérale

En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste = à l'aplomb de l'épaule), **le corps gainé**, l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté.

2 ressources pour t'aider à faire cette séance de 7 minutes :

1) En tapant « **7 minutes workout** » dans le gestionnaire d'applications de ton smartphone, tu trouveras de nombreuses **applications gratuites** pour t'accompagner dans cette séance à domicile. Tu n'as qu'à te laisser guider au rythme de ton smartphone qui t'annonce l'exercice que tu dois faire et le timing des **30 secondes d'effort** et des **10 secondes de récupération**.



2) Tu peux aussi utiliser **cette vidéo** pour te guider lorsque tu fais cette séance de 7 minutes :

https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY_as8

BONNE SÉANCE à toi ;)