

# SEANCE DE 7 MINUTES

## Semaine 1

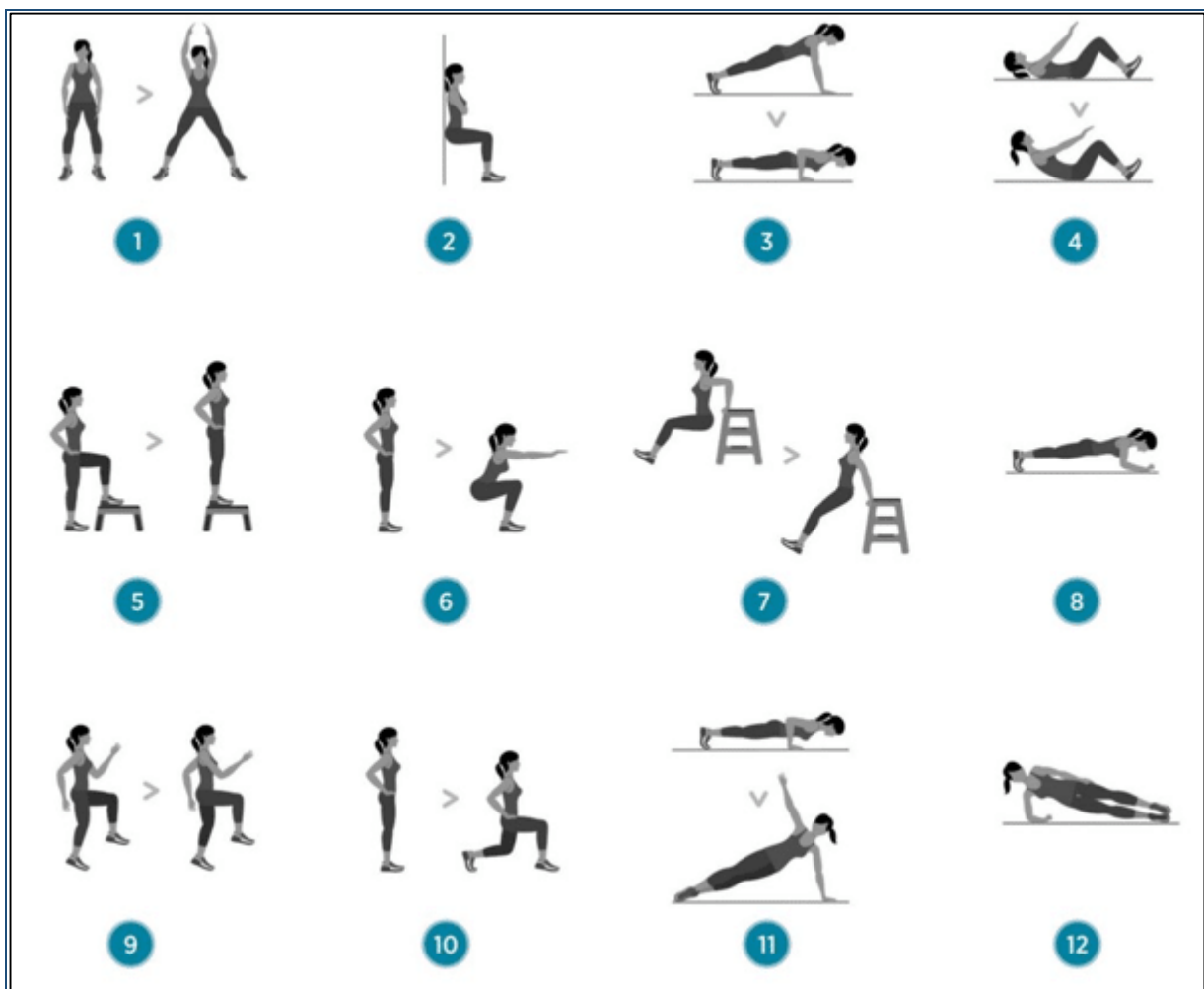
S'entretenir pour rester en forme pendant cette longue période forcée où tu dois rester à ton domicile : en effet pour garder la forme et le moral (très important) il est important de pratiquer une activité physique ; elle ne demandera pas de matériel mais juste un pantalon de jogging, un tee-shirt et des baskets ;

Vous êtes prêt ? c'est parti !

## En quoi consiste cette fameuse séance de 7 minutes ?

Elle est très simple à réaliser et comprend 12 exercices à effectuer pendant 30 secondes chacun, selon l'intensité qui te convient (faire le maximum de répétitions en 30 secondes) ; entre chaque exercice tu as 10 secondes de récupération.

## La séance de 7 minutes : les 12 exercices



## 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.

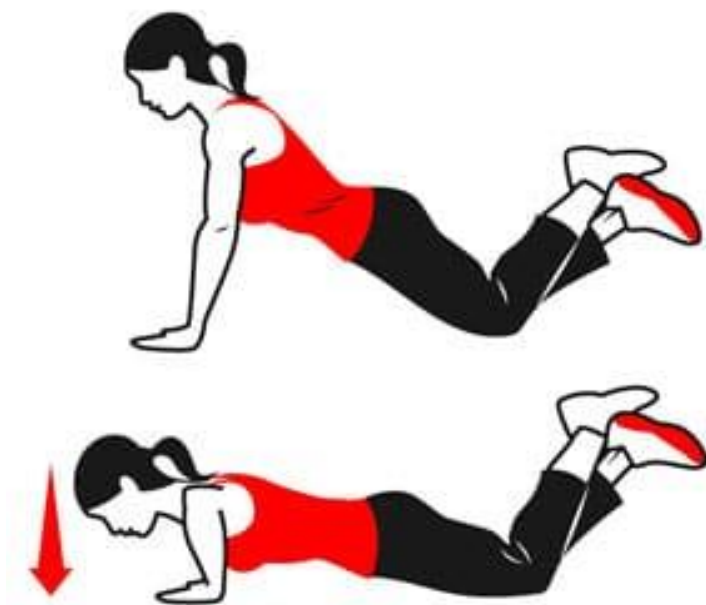
## 2. La chaise

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. **Éviter 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. Attention à ne pas faire travailler la nuque, garder la tête immobile.

## 5. Monter et descendre d'une chaise

Toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d'une chaise (ou d'un step ou d'une marche d'escalier). Prévoyez une chaise stable !

## 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 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 chaise

Ou 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 avec les **abdominaux et les fessiers contractés**. Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes. Attention ne pas faire la tour Eiffel avec les fesses pointées ou le pont avec le ventre qui touche le sol !

## 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**. 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**. Changer de bras à chaque pompe. Si trop difficile vous pouvez toujours faire la pompe sur les genoux.

## 12. La planche latérale

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

Pour vous aider vous pouvez lancer avec votre portable un Tabata 30/10 : il s'agit d'une séquence musicale qui te donne un rythme de travail et qui est plus ludique et plus pratique qu'un chronomètre :

- taper sur you tube « tabata 30/10 » et tu auras toutes sortes de musiques plus ou moins rapides.

**BON COURAGE**