

## 7 MINUTES A LA MAISON



Dans ce contexte très particulier de gestion de crise du Covid-19 et avec la fermeture de tous les établissements scolaires, nous pensons qu'il est essentiel de **continuer une pratique physique.**

Pourquoi ?

En confinement dans ton appartement ou dans ta maison tu te rendras compte que de **bouger te fera du bien, à la fois physiquement mais aussi mentalement.**

Avec un corps et une tête en bonne santé tu seras plus **concentré pour continuer tes cours à la maison** et aussi **de meilleure humeur.**

**Comment fait-on ?**

## PRINCIPE

Nous proposons un entraînement quotidien de 7 minutes.

Cet entraînement à faire **TOUS LES JOURS** comporte 12 exercices.

Chaque exercice est à faire pendant **30 secondes**, à une intensité maximale.

Puis après les 30 secondes, prendre **10 secondes de repos** (pas une de plus ! ) et passer à l'exercice suivant (qui dure 30 s puis 10 de repos) et ainsi de suite.

## MATERIEL

Pas besoin d'altères ni de banc de musculation. Le seul outil de travail est ici **TON CORPS**.

A la rigueur tu peux utiliser un petit tapis si tu en possèdes un pour être plus confortable...

Prendre une bouteille d'eau et une petite serviette si tu en ressens l'utilité.

Et un chronomètre !

## CONSEILS

N'hésite pas à mettre de la musique qui te plaît. En te motivant elle peut te faire augmenter tes capacités !

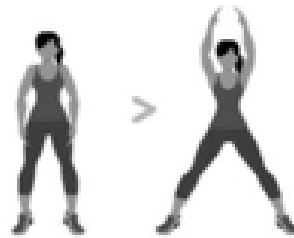
N'hésite pas non plus à proposer cet entraînement à tes proches. « Plus on est de fous plus on rit ».

Vu que tu vas être mené à toucher le sol et autre, après la séance **ON SE LAVE LES MAINS !**

**A VOS MARQUES.....PRETS ? .....PARTEZ !**

## 1<sup>er</sup> EXERCICE

### 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<sup>ème</sup> EXERCICE

### 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 et donc les épaules aussi !

Les mains sont soit le long du corps soit croisés devant la poitrine.

Les pieds sont dans l'axe bien à plat.

### 3<sup>ème</sup> EXERCICE

## 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<sup>ème</sup> EXERCICE

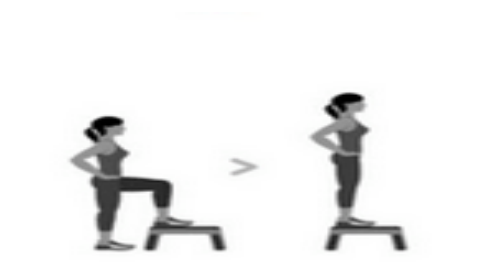
### LES ABDOMINAUX



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<sup>ème</sup> EXERCICE

### DESCENDRE MONTER 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)

## 6<sup>ème</sup> EXERCICE

### LES SQUATS

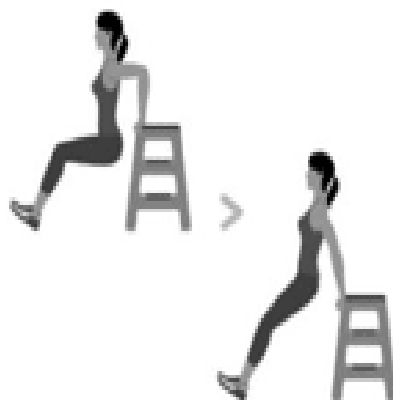


Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour **amener les cuisses à l'horizontale**. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée,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



## 7<sup>ème</sup> EXERCICE

### 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<sup>ème</sup> EXERCICE

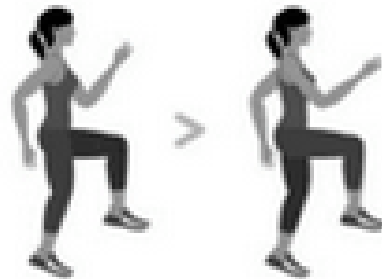
### LA PLANCHE



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.

## 9<sup>ème</sup> EXERCICE

### MONTEE DE GENOUX 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<sup>ème</sup> EXERCICE**  
**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<sup>ème</sup> EXERCICE

### POMPES AVEC ROTATIONS



11 - Pompes en " T "

A la fin de chaque pompe, **lever un bras au ciel en pivotant**. Changer de bras à chaque pompe

## 12<sup>ème</sup> EXERCICE

### 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