

# La séance de 7 minutes à domicile

Confiné(e) ,tu ne peux plus faire de sport .

Les professeurs d'EPS du collège Vernier te proposent une solution 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.**

En quelques minutes par jour, tu peux avoir l'essentiel des bénéfices d'une pratique de sport « classique » beaucoup plus longue.

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 (et pas une de plus !) entre chaque exercice. ( si tu le sens ,tu peux faire deux tours de circuit,soit 14 minutes de séance).**

*Pour chacun des exercices proposés ci dessous, la prise régulière de ta Fréquence Cardiaque (Fc) est un bon repère pour réguler ton effort. Pendant tes séances tu dois être essoufflé et transpirer mais nous éviterons de dépasser 180 battements / min (Place ton index et ton majeur sur ta carotide (dans ton cou) ou sur ton poignet .Compte le nombre de battements obtenus pendant 15'' .Multiplie ce résultat par 4 Tu as ton repère de Fréquence Cardiaque (Fc))*



## Avant toute séance : Echauffement

**Un réveil musculaire de ce type est indispensable**

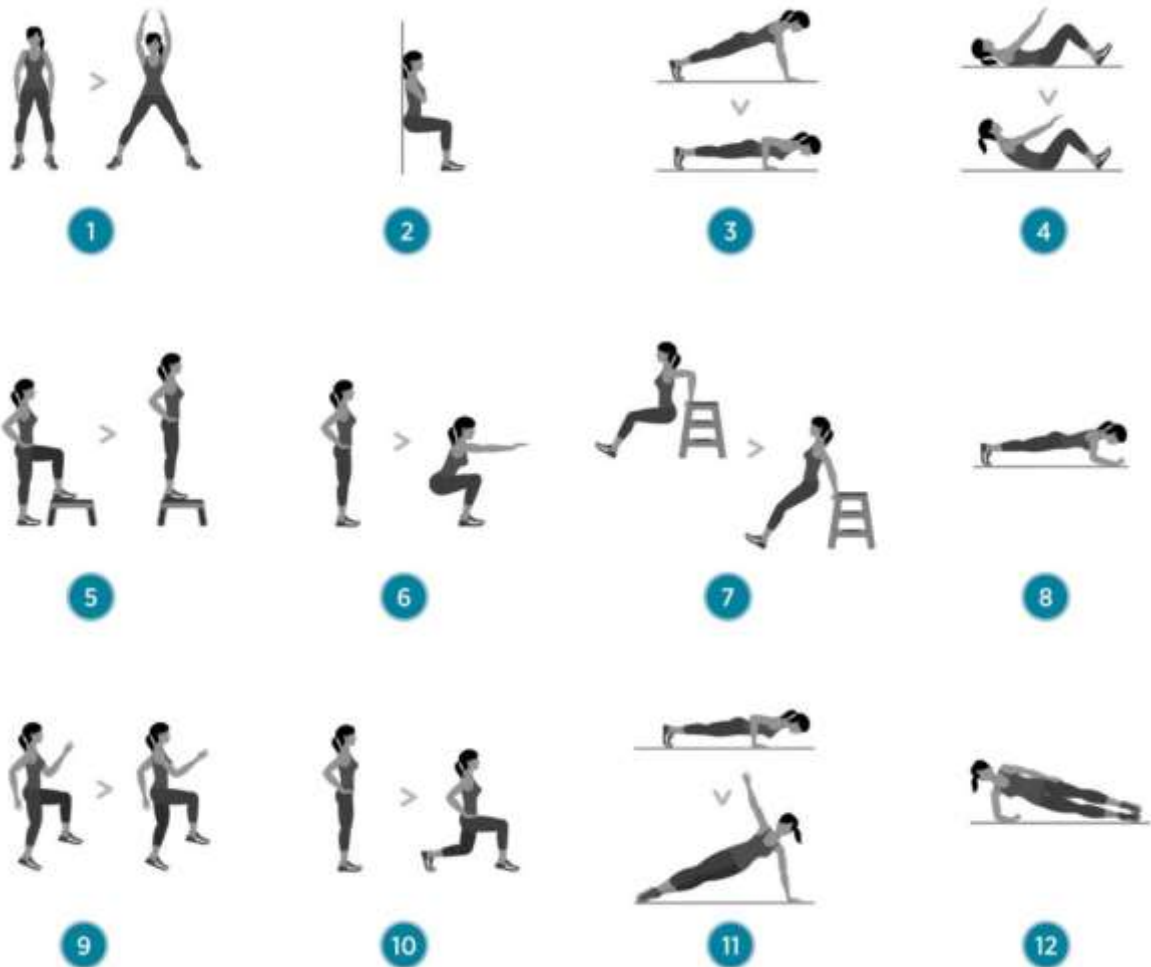
20 rotations bras tendus à l'horizontal //20 rotations de la tête (10 à gauche, 10 à droite) //20 mobilisations des hanches //20 mobilisations des genoux jambes serrées //20 mobilisations des chevilles (gauche et droite)

## Après chaque séance : Etirements



Les 12 exercices sont

(7minutes : 30 sec exercice/ 10 sec repos) :



### 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.

#### 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).

#### 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.

#### 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.

#### 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.

**BONNE SÉANCE à toi ;)**

Continuité pédagogique EPS Collège Vernier