

Conseil EPS / Continuité pédagogique et Santé

Si tu ne peux pas faire de sport régulièrement, ni marcher 30 minutes par jour dehors, voici 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.**

Voici des exemples d'exercices qui doivent se réaliser en **entraînement fractionné de haute intensité.**

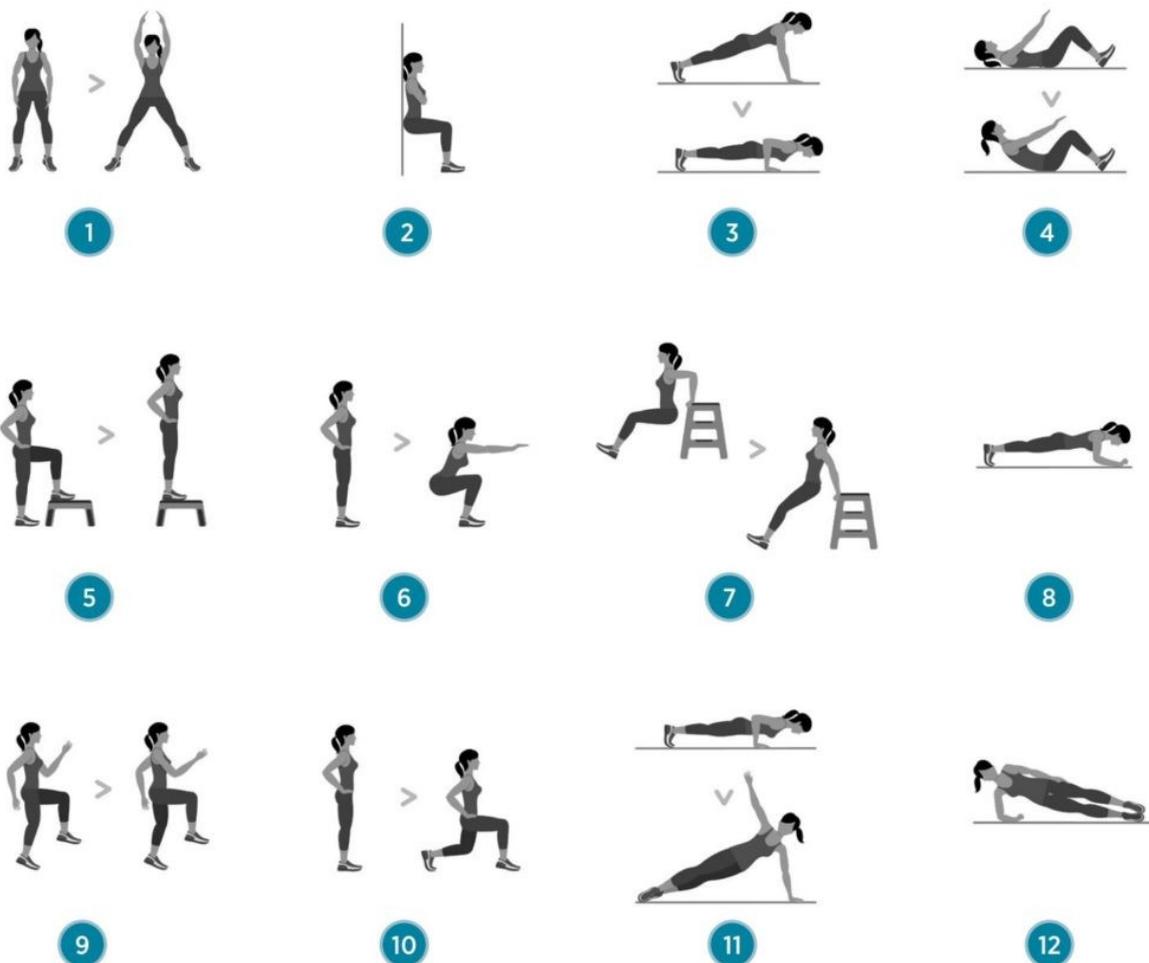
Plusieurs études montrent que ces entraînements de faible durée mais de forte intensité :

- peuvent être **un moyen rapide et efficace de** [perdre du poids et de la masse grasse](#).
- [diminuent efficacement](#) **la graisse sous-cutanée**, celle qui se situe juste en dessous de la peau.
- [permettent](#) **d'améliorer la santé cardio-vasculaire.**
- [permettent](#) de **diminuer la résistance à l'insuline**, ce qui décroît les risques de développer un diabète.

Séance de 7 minutes

- **12 exercices à réaliser pendant 30 secondes avec une forte intensité (viser le plus de répétitions possibles tout en respectant un rythme qui permet de réaliser l'ensemble de la séance)**
- **Il faut essayer de ne pas prendre trop de temps de récupération entre les séries**

Les 12 exercices sont :



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.

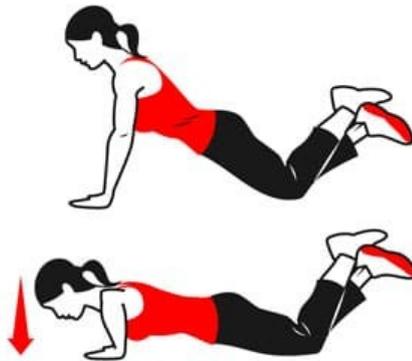
2. La chaise

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 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

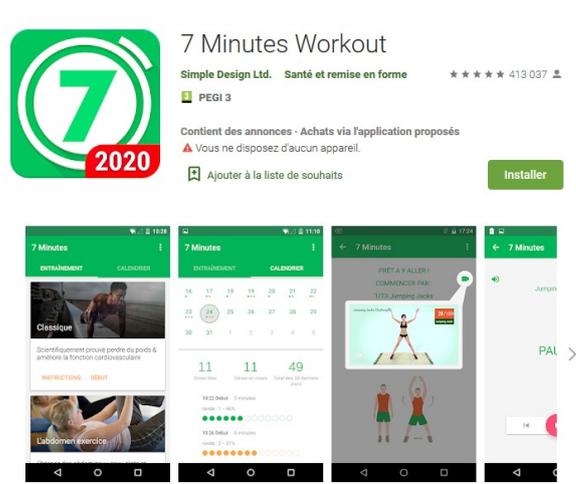
A la fin de chaque pompe, **lever un bras au ciel en pivotant**. Changer de bras à chaque pompe.

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.

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

D'autres applications permettent de réaliser des exercices de renforcement musculaire très simples pour rester en bonne santé comme par exemple Decathlon Coach ou Activ Dos.