

## 7 MINUTES DE SPORT PAR JOUR

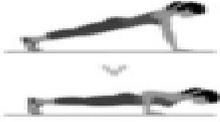
**Objectif** : maintenir une pratique physique régulière, rester en forme, reposer ses yeux des écrans, se changer les idées ...

**Le principe** : après un échauffement de 2-3 minutes (oui je vous ai menti, c'est plutôt 10 minutes de sport par jour 😊) vous devez réaliser chacun des 12 exercices suivant à la suite avec 10 secondes de repos entre chaque exercice. La durée de chaque exercice est de 30 secondes.

Alors, avec votre tenue adaptée, votre gourde et vos baskets bien lacés vous êtes prêts !

Pour l'échauffement : mobiliser les différentes articulations comme on le fait en cours (chevilles, genoux, bassins, épaules, coude, poignets, doigts, tête : 10 de chaque) puis pendant 2 minutes faire des montées de genou, talon-fesses et course sur place (essayer de ne pas s'arrêter pendant 2min).

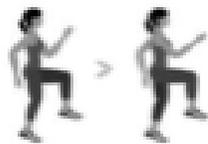
Après cet échauffement .....C'EST PARTI !!!!!!!

|                            |  |  |  |
|----------------------------|--|--|--|
| JUMPINGS JACKS             |              | Sauter en écartant les jambes et en levant les bras au dessus de la tête ; puis revenir à la position initiale en sautant également.   | <b>Sécurité</b> : regarder devant soi  |
| <b>REPOS : 10 secondes</b> |  |  |  |
| CHAISE                     |             | Contre un mur, prendre une position de « chaise ». Les cuisses sont à l'horizontale et les genoux fléchis à 90 degrés. Le dos reste collé au mur.  | <b>Sécurité</b> : regarder devant soi, maintenir les talons au sol et le dos contre le mur |
| <b>REPOS : 10 secondes</b> |  |  |  |
| POMPES                     | <br>image 1 | En appui sur les mains et sur les pieds, le corps reste droit (alignement pieds, bassin, épaule, tête) et gainé (serrer les fesses et les abdominaux). Les mains sont légèrement plus écartées que la largeur des épaules. Descendre et remonter uniquement par le travail des bras. (Image 1) | <b>Sécurité</b> : le dos reste droit, la tête est maintenue dans l'alignement du corps     |

|                            |   |   |   |
|----------------------------|---|---|---|
|                            |  image 2 | Possibilité de réaliser l'exercice en appui sur les genoux :<br>alignement genoux,<br>bassin, épaule, tête. (Image 2)   |   |
| <b>REPOS : 10 secondes</b> |   |   |   |
| <b>SQUATS</b>              |          | Les jambes légèrement écartées, fléchir les genoux pour avoir les cuisses à l'horizontale. Les fesses vont vers l'arrière. Le dos reste droit et s'incline légèrement vers l'avant. Les genoux restent au dessus des pieds( ne pas rentrer les genoux vers l'intérieur)   | <b>Sécurité</b> : maintenir le dos droit et la tête dans l'alignement du corps.     |
| <b>REPOS : 10 secondes</b> |   |   |   |
| <b>GAINAGE PLANCHE</b>     |          | En appui sur les pieds et les avant-bras (ou sur les mains), maintenir la posture en serrant les fesses et les abdominaux. Le dos reste droit pendant toute la durée de l'exercice.   | <b>Sécurité</b> : garder le dos droit, maintenir la tête dans l'alignement du corps |
| <b>REPOS : 10 secondes</b> |   |   |   |
| <b>FENTES AVANT</b>        |          | Avancer une jambe vers l'avant jusqu'à obtenir un angle à 90° au niveau du genou avant, de la hanche et du genou arrière. Le genou arrière ne touche pas le sol. Revenir à la position initiale (debout) et réaliser la même action avec l'autre jambe. Il est possible de réaliser des petits sauts pour faire le changement de jambe. | <b>Sécurité</b> : regarder devant soi, maintenir le dos droit                       |
| <b>REPOS : 10 secondes</b> |   |   |   |
| <b>DIPS</b>                |        | Se placer dos au support (chaise, table basse, marche d'escalier) avec les pieds au sol et les fesses dans le vide. A l'aide des bras, descendre les fesses pour obtenir un angle à 90 degrés au niveau des coudes et des épaules. Remonter grâce à la force des triceps (muscles   | <b>Sécurité</b> : regarder devant soi, maintenir le dos droit                       |

|                            |   |   |   |
|----------------------------|---|---|---|
|                            |   | derrière les biceps) pour venir à la position initiale : bras tendus.   |   |
| <b>REPOS : 10 secondes</b> |   |   |   |
| <b>BURPEES</b>             |    | Debout, s'accroupir et lancer les jambes en arrière pour passer en position de planche sur les mains (alignement pieds, bassin, épaules, tête et alignement poignets, coude, épaules), réaliser une pompe, revenir à la position accroupi en ramenant les deux genoux à la poitrine en même temps, réaliser un saut extension (sauter le plus haut possible en restant droit). Vous n'êtes pas obligés de réaliser la pompe. Dans ce cas, lancer les jambes en arrière et ramenez-les à votre poitrine. | <b>Sécurité</b> : respecter les alignements et tenir une position gainée (contracter les fessiers et les abdominaux), maintenir la tête dans l'alignement du corps à chaque posture, veiller à avoir de la place autour de soi pour réaliser les sauts et lancer ses jambes en arrière. |
| <b>REPOS : 10 secondes</b> |   |   |   |
| <b>SUPERMAN</b>            |    | Couché à plat ventre, lever légèrement les jambes et les bras simultanément. La tête reste dans le prolongement du corps.   | <b>Sécurité</b> : maintenir la tête dans le prolongement du corps, ne pas trop creuser le dos.  |
| <b>REPOS : 10 secondes</b> |   |   |   |
| <b>MOUNTAIN CLIMBER</b>    |   | En position de planche sur les mains (alignement poignets, coudes, épaule), ramener un genou à la poitrine puis retendre la jambe. Réaliser la même action avec l'autre jambe.  | <b>Sécurité</b> : maintenir le dos droit et la tête dans l'alignement du corps.   |
| <b>REPOS : 10 secondes</b> |   |   |   |
| <b>GAINAGE LATERAL</b>     |  | En appui sur l'avant-bras, le corps reste droit et gainé. L'autre bras peut être placé comme sur la photo (en appui sur le bassin) ou tendu le long du corps. Maintenir la posture 15 secondes d'un côté puis 15 secondes de l'autre côté   | <b>Sécurité</b> : le corps reste droit et la tête est maintenue dans l'alignement du corps  |
| <b>REPOS : 10 secondes</b> |   |   |   |

## COURSE SUR PLACE



Réaliser de la course sur place, lever les genoux jusqu'à avoir les cuisses à l'horizontale.  
Réaliser un maximum de répétitions pendant 30 secondes

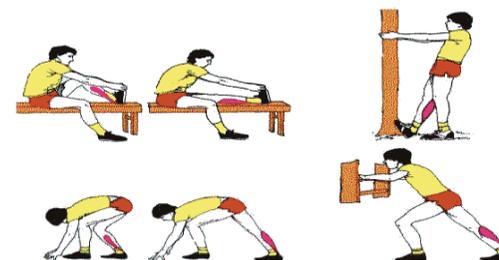
**Sécurité** : regarder devant soi, garder le buste droit et s'équilibrer à l'aide des bras

**ET MAINTENANT, QUE FAIT-ON A LA FIN DE LA SEANCE ?????**

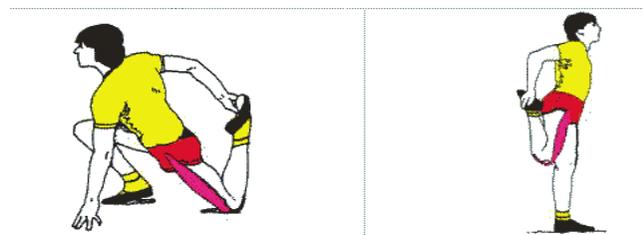
**DES ETIREMENTS !!!!!!!** cela vous permet de réviser les muscles du corps humain 😊

Consigne : restez 30 secondes dans la position pour chaque muscle.

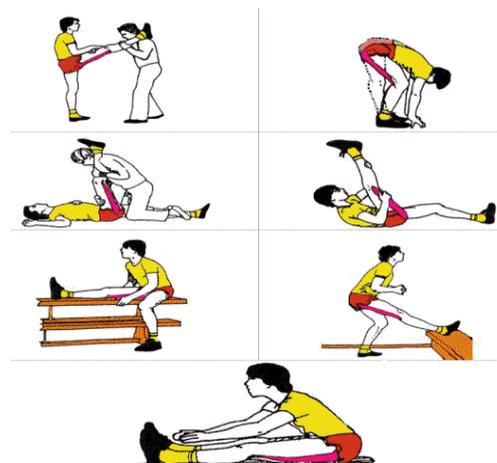
Le mollet (les jumeaux et le soléaire) : une position au choix

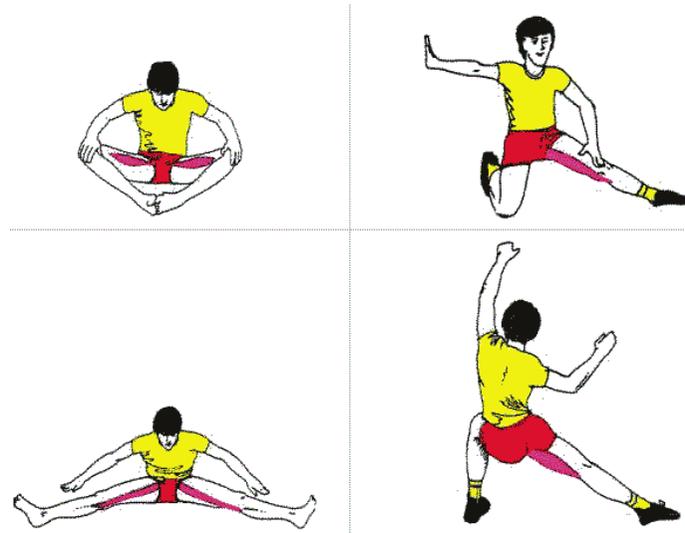


Le quadriceps (une position au choix)



Les ischios jambiers : une position au choix

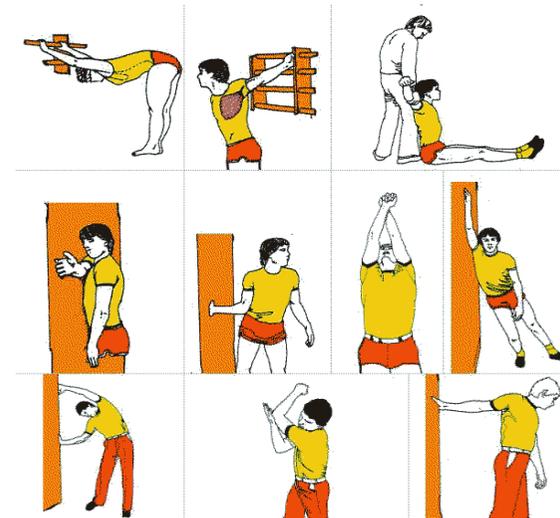




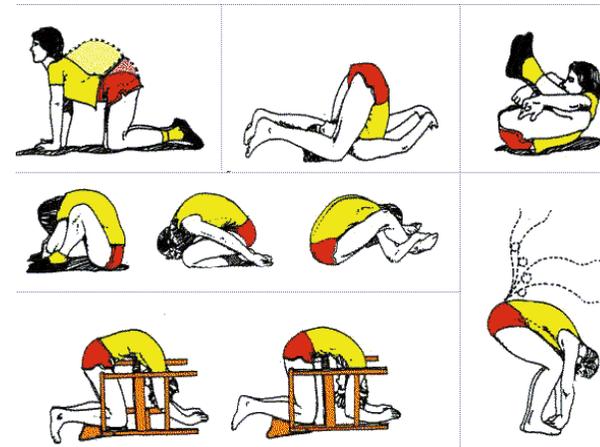
Les adducteurs : une position au choix



Les fessiers : une position au choix



Les épaules : une position au choix



Les dorsaux (les muscles du dos) : une position au choix