Les 7 minutes d'activité physique par jour :

Les consignes :

Chaque jour à la maison, pendant 7 minutes, tu devras réaliser une série de 12 exercices physiques.

Chaque exercice dure 30 secondes, et tu feras une pause (récupération) de 10 secondes entre chaque exercice :

Exemple : Exercice 1 (Jumping jack) 30 secondes – Récupération 10 secondes – Exercice 2 (Chaise) 30 secondes – Récupération 10 secondes – Exercice 3 (Pompes) 30 secondes - … etc

Le temps de récupération est un moment où tu peux : bien respirer, reprendre ton souffle, secouer légèrement tes bras, tes jambes pour les détendre ou encore prendre une gorgée d'eau.

Tu retrouveras ces 12 exercices :

- Dans la fiche exercices,
- Sur ton carnet d'entrainement
- Sur cette vidéo youtube : https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY_as8 (Titre : 7 Min Workout - Entraînement en 7 minutes par Fitness Guide Inc).

Carnet d'entrainement :

Chaque jour et pour chaque exercice, tu devras écrire dans la case correspondante, si tu as réussi ou non l'exercice. Tu écriras simplement « OUI » si tu as réussi, ou « NON » si tu n'as pas réussi.

S'il y a des exercices que tu ne réussis pas ce n'est pas grave, tu pourras les simplifier le lendemain en enlevant 5 secondes à l'exercice.

Par exemple, si le mardi je réussis toute la série sauf l'exercice 6 (squats), je marque « NON » dans la case correspondante à l'exercice 6 du mardi. Le lendemain, mercredi, je ne ferai donc que 25 secondes de squats au lieu de 30.

Les ressentis :

Chaque jour, tu dois entourer ton ressenti à la fin de ta série de 12 exercices. Il correspond à tes sensations à la fin de ton activité physique :

- **Vert :** Légèrement essoufflé(e), aucune douleur, peu de transpiration
- **Orange :** Essoufflé(e), légèrement mal aux muscles, sensation de fatigue
- **Rouge :** A bout de souffle, sensation de brulures au niveau des bras et/ou des jambes, épuisé(e)

Ces ressentis vont servir à modifier ton entrainement du lendemain :

Si tu es **Vert** : L'entrainement est trop facile pour toi. Pour le lendemain, tu pourras modifier ton entrainement en choisissant :

- D'enchainer 2 fois de suite le circuit (14 minutes)
- **OU**
- D'ajouter 10 secondes par exercices

Si tu es **Orange** : L'entrainement est parfait pour toi, ne change rien !

Si tu es **Rouge** : L'entrainement est un peu trop dur pour toi (ce n'est pas grave). Pour le lendemain, tu pourras modifier ton entrainement en choisissant :

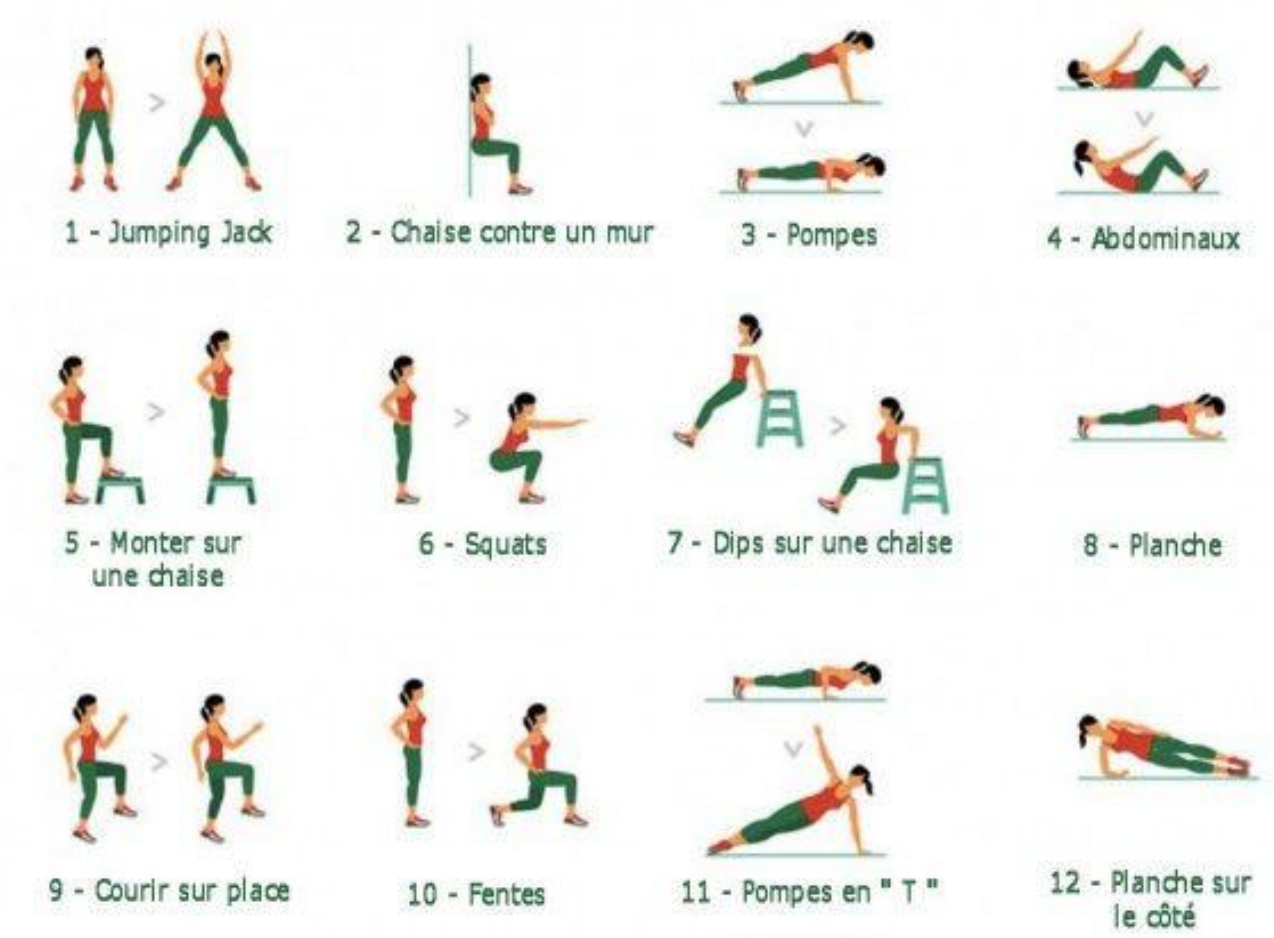
- D'enlever au choix 2 exercices
  OU
- D'ajouter 10 secondes de récupération entre chaque exercice

Le bilan de la semaine :

Samedi prochain, tu devras remplir un petit bilan, en bas de ton carnet d'entrainement.

Tu pourras par exemple dire ce que tu as pensé de cette semaine d'activité physique, as-tu aimé ou non ? Est-ce que c'était plutôt dur ? Facile ? Certains jours plus difficiles que d'autres ? Comment te sens tu après une semaine d'activité quotidienne ? etc…

Fiche 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. 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

Carnet d'entrainement			Nom et prénom :			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 - Jumping Jack						
2 - Chaise contre un m						
3 - Pompes						
4 - Abdominaux						
5 - Monter sur une chaise						
6 - Squats						
7 - Dips sur une ch						

8 - Planche						
9 - Courir sur plac						
10 - Fentes						
11 - Pompes en "						
12 - Planche sur le côté						
Ressentis	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert	Vert
	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange
	Rouge	Rouge	Rouge	Rouge	Rouge	Rouge

Bilan de la semaine (à remplir samedi) :