

DEFI : 7 min d'activité par jour !

Objectif : maintenir une pratique physique régulière, réalisable à la maison.



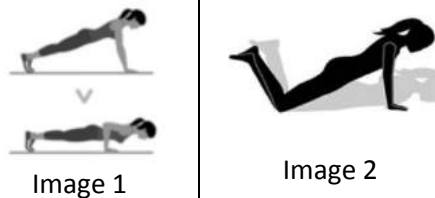
Pourquoi ? Rester en forme, renforcer ses défenses immunitaires, reposer ses yeux des écrans, se changer les idées et varier ses activités ...







Comment ça marche ? Une routine de 7 minutes composée de 12 exercices, à réaliser chaque jour à la maison. Chaque exercice doit être réalisé pendant 30 secondes et tu disposes de 10 secondes de repos entre chaque exercice.




Comment faire ?

1. Enfile une tenue de sport, mets tes baskets, pose tes bijoux et attache tes cheveux si nécessaire.
2. Télécharge, imprime, recopie ou prend en photo le programme ci-dessous.
3. Lis bien les consignes de sécurité avant de démarrer.
4. Prépare une super playlist pour te motiver !!!

C'EST PARTI !!

<p>EXERCICE 1 JUMPINGS JACKS</p>		<p>Sauter en écartant les jambes et en levant les bras au dessus de la tête ; puis revenir à la position initiale en sautant également. <i>Faire un maximum de répétitions en 30 secondes.</i></p>	<p>Sécurité : regarder soi, libérer l'espace autour de soi</p>
REPOS : 10 secondes max			
<p>EXERCICE 2 CHAISE</p>		<p>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. <i>Tenir la position pendant 30 secondes.</i></p>	<p>Sécurité : regarder devant soi, maintenir les talons au sol et le dos contre le mur</p>
REPOS : 10 secondes max			
<p>EXERCICE 3 POMPES</p>	 <p>Image 1 Image 2</p>	<p>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. <i>(Image 1)</i> Possibilité de réaliser l'exercice en appui sur les genoux : alignement genoux, bassin, épaule, tête. <i>(Image 2)</i> <i>Réaliser un maximum de répétitions en 30 secondes.</i></p>	<p>Sécurité : le dos reste droit, la tête est maintenue dans l'alignement du corps</p>
REPOS : 10 secondes max			

<p>EXERCICE 4 SQUATS</p>		<p>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)</p> <p><i>Réaliser un maximum de répétitions en 30 secondes</i></p>	<p>Sécurité : maintenir le dos droit, regarder devant soi</p>
REPOS : 10 secondes max			
<p>EXERCICE 5 GAINAGE PLANCHE</p>		<p>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.</p> <p><i>Maintenir la position pendant 30 secondes</i></p>	<p>Sécurité : garder le dos droit, maintenir la tête dans l'alignement du corps</p>
REPOS : 10 secondes max			
<p>EXERCICE 6 MOUNTAIN CLIMBER</p>		<p>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.</p> <p><i>Réaliser un maximum de répétitions en 30 secondes</i></p>	<p>Sécurité : maintenir le dos droit et la tête dans l'alignement du corps.</p>
REPOS : 10 secondes max			
<p>EXERCICE 7 GAINAGE DE PROFIL</p>		<p>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.</p> <p><i>Maintenir la posture 15 secondes d'un côté puis 15 secondes de l'autre côté</i></p>	<p>Sécurité : le corps reste droit et la tête est maintenue dans l'alignement du corps</p>
REPOS : 10 secondes max			
<p>EXERCICE 8 FENTES AVANT</p>		<p>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.</p> <p><i>Réaliser un maximum de répétitions en 30 secondes</i></p>	<p>Sécurité : regarder devant soi, maintenir le dos droit</p>
REPOS : 10 secondes max			
<p>EXERCICE 9 DIPS</p>		<p>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 derrière les biceps) pour venir à la position initiale : bras tendus.</p> <p><i>Réaliser un maximum de répétitions en 30 secondes.</i></p>	<p>Sécurité : regarder devant soi, maintenir le dos droit</p>
REPOS : 10 secondes max			

<p>EXERCICE 10 COURSE SUR PLACE</p>		<p>Réaliser de la course sur place, lever les genoux jusqu'à avoir les cuisses à l'horizontale.</p> <p><i>Réaliser un maximum de répétitions pendant 30 secondes</i></p>	<p>Sécurité : regarder devant soi, garder le buste droit et s'équilibrer à l'aide des bras</p>
<p>REPOS : 10 secondes max</p>			
<p>EXERCICE 11 BURPEES</p>		<p>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).</p> <p>Vous n'êtes pas obligés de réaliser la pompe. Dans ce cas, lancer les jambes en arrière et ramenez-les à votre poitrine.</p> <p><i>Réaliser un maximum de répétitions en 30 secondes.</i></p>	<p>Sécurité : 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.</p>
<p>REPOS : 10 secondes max</p>			
<p>EXERCICE 12 SUPERMAN</p>		<p>Couché à plat ventre, lever légèrement les jambes et les bras simultanément. La tête reste dans le prolongement du corps</p> <p><i>Maintenir la position pendant 30 secondes</i></p>	<p>Sécurité : maintenir la tête dans le prolongement du corps, ne pas trop creuser le dos.</p>