**La séance de 7 minutes à domicile**

Pendant le confinement, il faut garder la forme. Tu dois éviter de trop manger et tenter de faire **7 minutes de sport par jour chez toi.**

Il suffit de faire les 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.

**Les 12 exercices sont** :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Jumpings Jacks  Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras (jambes et bras tendus) | La chaise  Tu t’assois contre le mur, dos plat jambes à 90° | Les pompes  Tu dois baisser le corps en restant gainé. Attention dos plat. | Abdominaux  Tu montes ton buste pour amener les mains au niveau des genoux. Les pieds restent collés au sol. |
| Monter descendre d’une marche.  Attention être bien droit. | Les squats  Je plie les jambes et me redresse en gardant le dos plat. | Les dips  Tu tiens en équilibre bras fléchis puis tu remonte | La planche  Tu gardes cette position dos droit |
| Course sur place  Tu cours en montant les genoux | Les fentes  Position droite tu fléchis en alternant jambe gauche puis droite. Attention dos droit. | Pompes et rotations  Après chaque pompe, tu lèves un bras au ciel en pivotant. | Planche latéral  Corps gainé, en appuis sur l’avant bras, tu restes en position 15 secondes, puis tu inverses. |

**Si tu as une connexion avec un mobile :**

En tapant **« 7 minutes workout »**, tu trouveras de nombreuses **applications gratuites** pour t’accompagner dans cette séance à domicile. Tu n’as qu’à te laisser guider.

Tu peux aussi utiliser **cette vidéo** pour te guider lorsque tu fais cette séance de 7 minutes :<https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY_as8>

**Bonne chance et prends soin de toi**