

# Activité n°1 : « Seven-minute workout »

Et pour débiter, ça ne prend que quelques minutes, les fameux exercices du "seven-minute workout". C'est court et efficace. Courage à toutes et tous ... le mouvement, c'est la vie !

Le conseil d'Etat nous exhorte à rester chez nous, voici une solution pour vous, pour retirer **un maximum de bénéfices pour votre santé, votre humeur et vos performances intellectuelles**, en faisant seulement **7 minutes de sport chez vous, à votre domicile**.

## Historique

En 2013, 2 chercheurs en physiologie de la performance humaine, Brett Klika et Chris Jordan, ont publié un article très remarqué dans *l'American College of Sports Medicine's Health & Fitness Journal*. Ils ont partagé dans cet article la méthode qu'ils avaient développée pour leurs clients, des hommes et des femmes d'affaires qui ont peu de temps à consacrer au sport mais qui veulent tout de même en avoir les bénéfices, basée sur **l'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.

... et ce, avec des séances aussi courtes que quelques minutes et sans matériel. Ce qui est bien plus motivant pour la plupart des gens : **en quelques minutes par jour, vous pouvez avoir l'essentiel des bénéfices d'une pratique de sport « classique » beaucoup plus longue**.

## Quelle est donc cette fameuse séance de 7 minutes ?

Elle est très simple et consiste à faire **12 exercices pendant 30 secondes chacun, à l'intensité maximale dont vous êtes capable (faire le maximum de répétitions en 30 secondes), et en prenant 10 secondes de repos entre chaque exercice**.

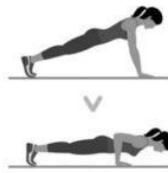
Les 12 exercices sont :



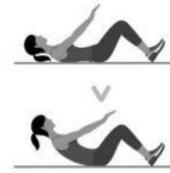
1



2



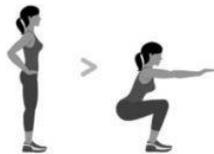
3



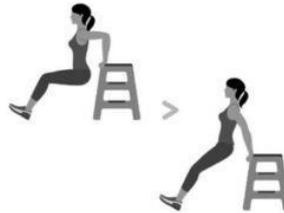
4



5



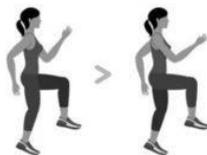
6



7



8



9



10



11



12

### 1. Jumpings Jack

Sauter en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis sauter à nouveau en ramenant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite. [Lien jumping jack](#)

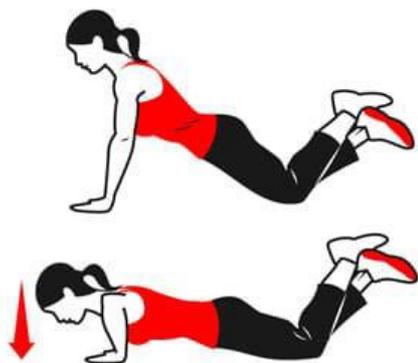
### 2. La chaise

S'asseoir contre un mur, **les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur**. Le dos est collé au mur et les mains sont tendues devant à l'horizontale.

### 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. [Conseils pour bien faire des pompes](#)

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, **sans décoller la taille du sol**. 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. Ne crochez pas vos pieds sous quelque chose pour les réaliser, car cela pourrait occasionner des surcharges sur le bas de votre dos !

#### 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 **stable** ! (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, veillez à **contracter les abdominaux et les fessiers**. [Lien squat](#).

#### 7. Les dips sur chaise

Ou sur un banc ou une marche d'escalier. Mettez-vous dos à la chaise, en appui sur vos mains dont les doigts pointent vers vos pieds qui sont au sol, les fesses dans le vide. Fléchissez vos bras pour arriver à max 90° puis tendez vos bras à nouveau (force des triceps). Puis redescendez et ainsi de suite pendant 30 secondes.

#### 8. La planche

En appui sur les avant-bras et sur les orteils, gardez le corps gainé avec les **abdominaux et les fessiers contractés**. Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes. [Lien pour la planche](#).

## 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. Gardez le buste droit.

## 10. Les fentes

Debout, avancez 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. [Lien pour la fente.](#)

## 11. Pompes avec rotations

À la fin de chaque pompe, pivotez sur le côté en levant un bras au ciel. Changez de bras à chaque pompe. [Lien pompes avec rotations.](#)

## 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, changez de côté.

## Conseils pratiques

Matériel :

1 tapis de fitness ou natte de yoga ou linge de bain

1 chaise STABLE

## Fréquence et durée des séances

Nous vous suggérons de pratiquer cet enchaînement 3-4 fois par semaine. Pour les plus sportifs d'entre vous, vous pouvez enchaîner 2 fois, ou plus, les 12 exercices ! Le plus important est de respecter la progression de l'entraînement.

Pour les débutants, par exemple :

Semaine 1 : faire une fois l'enchaînement, 3x par semaine

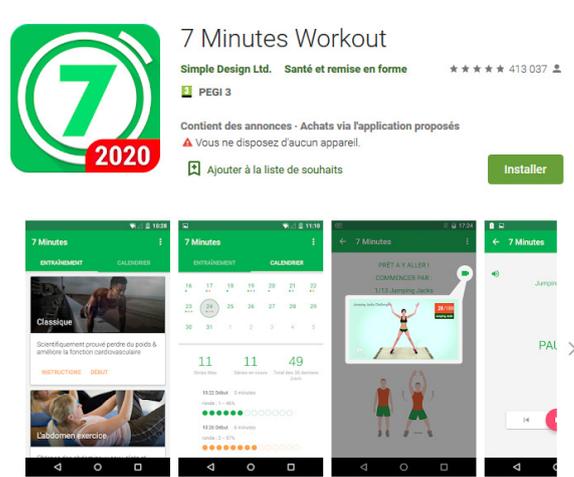
Semaine 2 : faire une fois l'enchaînement, 4x par semaine

Semaine 3 : faire deux fois l'enchaînement, 3x par semaine

Semaine 4 : faire deux fois l'enchaînement, 4x par semaine

### 3 ressources pour vous aider à faire cette séance de 7 minutes :

1. En tapant « **7 minutes workout** » dans le gestionnaire d'applications de votre smartphone, vous trouverez de nombreuses **applications gratuites** pour vous accompagner dans cette séance à domicile. Vous n'avez qu'à vous laisser guider au rythme de votre smartphone qui vous annonce l'exercice que vous devez faire et le timing des **30 secondes d'effort** et des **10 secondes de récupération**.



2. Vous pouvez aussi utiliser **cette vidéo** pour vous guider lorsque vous réalisez cette séance de 7 minutes :

[https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY\\_as8](https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY_as8)

3. Le 7 minutes workout en vidéo par une prof de fitness :

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws>

### Sources principales :

- <https://www.epsregal.fr/continuite-pedagogique-eps/?fbclid=IwAR3Wq3WDXstN-Cpuc7iEAYFPzWfqfATCxW0rHH9Q2UBBH8N0vfa1Qlbxmo>
- <https://www.personal-sport-trainer.com/blog/7-minutes-workout/>
- [https://sport.gentside.com/musculation/pompes-avec-rotation-du-buste-les-exercices-a-suivre\\_art59032.html](https://sport.gentside.com/musculation/pompes-avec-rotation-du-buste-les-exercices-a-suivre_art59032.html)

C'est très bien d'avoir lu ce document... mais le plus important, c'est de FAIRE ! Alors, au travail ! 😊