

**Pourquoi continuer à réaliser SEUL et régulièrement de l'activité physique durant cette période de confinement nationale ?**

**1- S'entraîner en Solo :** Eviter toute contamination de soi ou d'une autre personne car le virus se transmet de façon interhumaine (postillons projetés en toussant ou éternuant)

**2- Les Bienfaits de l'activité physique :**  
Scientifiquement prouvée, la **pratique régulière** de l'activité physique est bénéfique pour le corps et la « tête »  
**Augmentation** du niveau général d'énergie, du « bon » cholestérol, de la masse musculaire.  
**Amélioration** de l'humeur, du système immunitaire, de la densité osseuse, de la posture et de l'équilibre, de la qualité du sommeil, de la concentration...  
**Diminution** des risques de crise cardiaque, du risque de développer la maladie d'Alzheimer, de la tension artérielle, de présence de varices...  
**Meilleur** contrôle du poids, gestion de l'anxiété et du stress.  
**Hausse** de l'estime de soi, du métabolisme de repos.

**TICE** Plusieurs applications **GRATUITES** peuvent vous aider à réaliser cette séance : elles donnent le rythme de travail (temps de pratique et de repos) et vous montrent les exercices à réaliser (dessins ou vidéos)

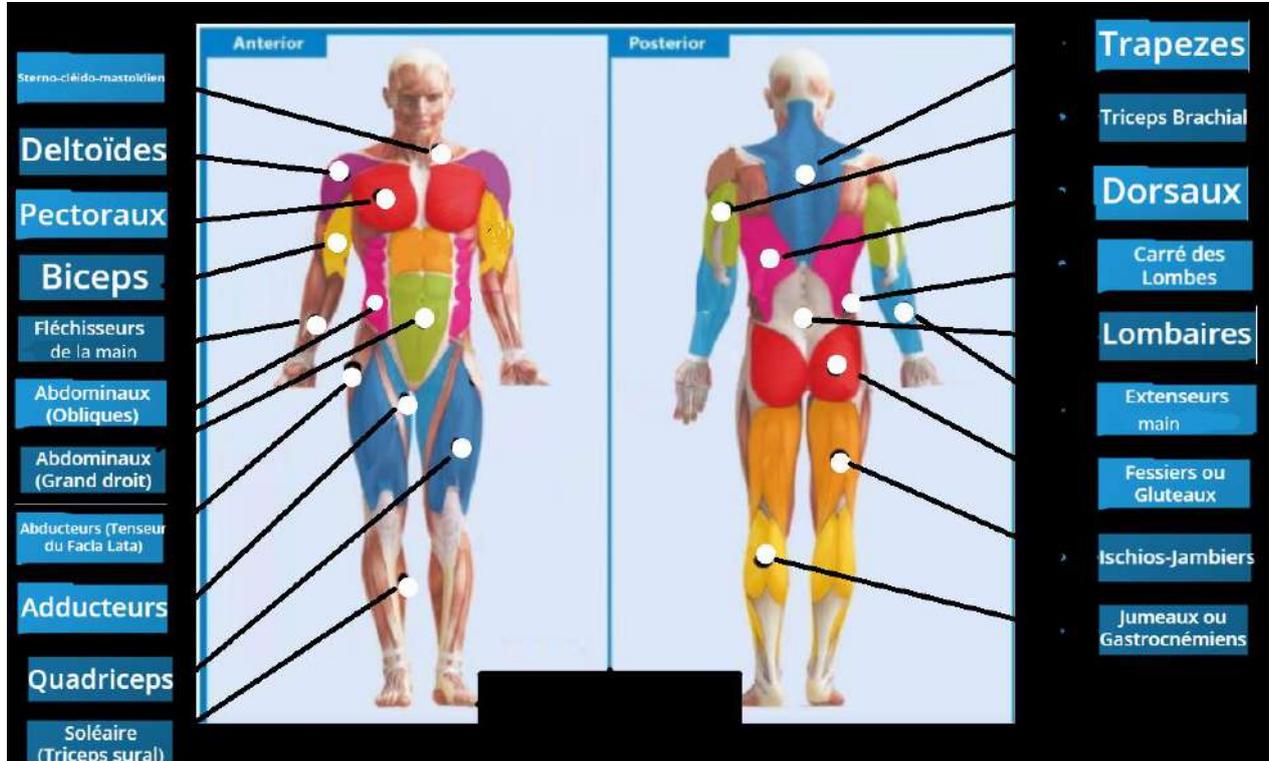
**Vidéo en français sur Youtube :** [https://www.youtube.com/watch?v=uylatY\\_as8](https://www.youtube.com/watch?v=uylatY_as8)

**2 Vidéos en musique avec Inger Houghton** <https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws>  
[https://youtu.be/iGZUw\\_fn0X0](https://youtu.be/iGZUw_fn0X0)

<p><b>IOS : 2 app gratuites</b></p> <p><b>Pap 7 minutes workout</b></p>  <p><b>7 minutes workout</b> Alexis Creuzot</p> 	<p><b>Android : App gratuite</b></p> <p><b>«7 minutes Workout»</b></p>  <p><b>7 Minutes Workout</b></p>  <p>Fitify Apps</p>
--	---

**PLANCHES ANATOMIQUES : LES GROUPES MUSCULAIRES**

**Connaissances**



<ul style="list-style-type: none"> <li>Sterno-cléido-mastoïdien</li> <li><b>Deltoïdes</b></li> <li><b>Pectoraux</b></li> <li><b>Biceps</b></li> <li>Fléchisseurs de la main</li> <li>Abdominaux (Obliques)</li> <li>Abdominaux (Grand droit)</li> <li>Abducteurs (Tenseur du Facta Lata)</li> <li><b>Adducteurs</b></li> <li><b>Quadriceps</b></li> <li>Soléaire (Triceps sural)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Trapezes</b></li> <li>Triceps Brachial</li> <li><b>Dorsaux</b></li> <li>Carré des Lombes</li> <li><b>Lombaires</b></li> <li>Extenseurs main</li> <li>Fessiers ou Gluteaux</li> <li>Ischios-Jambiers</li> <li>Jumeaux ou Gastrocnémiens</li> </ul>
---	---

**→ QUIZZ : TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR CES GROUPES MUSCULAIRES**

<https://wordwall.net/play/523/919/639>



SEANCE N°1				
Durée Séance : 19 min	Série: 1 à 2 / jour	Nb Exos : 12	Travail Exo : 30 sec	Récup : 10 sec
Séance	<b>1/ Echauffement en 3 étapes (7min) :</b> Chez soi (en intérieur ou extérieur), après s'être échauffé → <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aVWluHSUJWc">https://www.youtube.com/watch?v=aVWluHSUJWc</a>			
	<b>2/ Corps de séance (7 min) :</b> réaliser pendant une durée de 7 minutes, un enchaînement de 12 exercices de « musculation » sans charge additionnelle.			
				
<b>3/ Etirements (5min) :</b> puis réaliser 5 min d'étirements au calme <a href="https://www.youtube.com/watch?v=un3Kmv4bkGs">https://www.youtube.com/watch?v=un3Kmv4bkGs</a> <b>Privilégiez également une musique douce pour le moment des étirements</b>				
Situation référence	<b>But :</b> réaliser un cycle de 12 exercices de musculation sans matériel spécifique en 7 minutes <b>Critère de réussite :</b> réaliser les 7 minutes selon son niveau de pratique (débutant/moyen/confirmé) « sans forcer »			
Matériel	Un mur / Chaise basse ou marche (escalier /marche pied /escabeau/step) ou banc stable / chrono ou téléphone ou montre / 1 gourde d'eau / 1 serviette			
Sécurité	Ayez une tenue sportive adaptée (avec des chaussures lacées) Privilégiez la <b>bonne position</b> plutôt qu'un nombre maximum de répétitions - Hydratez-vous avant/pendant/après effort → Planifiez 2 à 3 séances sur une semaine			
Musiques :	<b>N'hésitez pas à réaliser cette séance en écoutant une musique motivante (youtube/deezer/spotify...)</b> Exemple : <a href="https://tabata-songs.lnk.to/7-minute-workoutID">https://tabata-songs.lnk.to/7-minute-workoutID</a>			

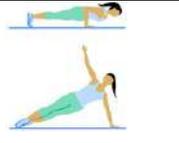
Autres séances	Jambes-Abdos-fessiers : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H16HhMr1x98&amp;list=PLBgD5AggU79NAfFIkDpLN3Zb9Z3UAxvc-">https://www.youtube.com/watch?v=H16HhMr1x98&amp;list=PLBgD5AggU79NAfFIkDpLN3Zb9Z3UAxvc-</a>
	8 minutes pour jambes : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uydlyQiiWow">https://www.youtube.com/watch?v=uydlyQiiWow</a>
	Abdos 8 minutes niveau 1: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FSJ1clL0PPk&amp;list=PLBgD5AggU79NAfFIkDpLN3Zb9Z3UAxvc-&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=FSJ1clL0PPk&amp;list=PLBgD5AggU79NAfFIkDpLN3Zb9Z3UAxvc-&amp;index=2</a>

**MON CARNET D'ENTRAÎNEMENT : ..... Classe**

➔ Pendant les 10 sec de récupération, Inscrivez votre score exact de l'exercice dans la case équivalente à votre niveau. (D=Débutant / M= Moyen / C=Confirmé)

1		2		3		4		5		(1) UTILISEZ CES 5 SMILEYS POUR DÉFINIR VOTRE ÉTAT DE FORME (RESSENTI) EN DÉBUT ET EN FIN DE SEANCE															
																									
Bof Bof		Pas terrible		Comme ci, Comme ça		Super		La Super Pêche		SEANCE N° ➔		S01	S02	S03	S04	S05	S06	S07	S08	S09	S10	S11	S12		
DATE DE LA SEANCE ➔																									
ÉTAT DE FORME EN DÉBUT DE SEANCE																									
		Niv	Perf																						
1	Jumping Jack	D	0-10x																						
		M	11-20x																						
		C	21-30x																						
2	La chaise	D	15s																						
		M	30s																						
		C	30s + Poids																						
3	Pompes	D	1-6 (Gen)																						
		M	7-12																						
		C	13-20																						
4	Crunch genoux poitrine	D	1-10																						
		M	11-20x																						
		C	21-30x																						
5	Montées de Marche	D	1-7x																						
		M	8-14x																						
		C	15x																						
6	Air Squat	D	1-10x																						
		M	11-20x																						
		C	21-30x																						
7	Dips chaise	D	1-10x																						
		M	11-20x																						
		C	21-30x																						
8	Planche gainée	D	15s																						
		M	20s																						
		C	30s																						
9	Montée de genoux	D	1-35x																						
		M	36-70x																						
		C	>70x																						
10	Fente avant	D	1-10x																						
		M	11-20x																						
		C	>20x																						
11	Pompe puis rotation	D	1-4x																						
		M	5-8x																						
		C	>8x																						
12	Planche Latérale côté Droit puis Gauche (x fois)	D	4s																						
		M	7s																						
		C	15s																						
RESSENTI : ÉTAT DE FORME EN FIN DE SEANCE (1)																									

**Vous pouvez également envoyer vos résultats via ce formulaire <https://forms.gle/2isq24J2m4D437Y58>**

EXERCICES 1 à 6				EXERCICES 7 à 12							
EXERCICES : W= 30 SEC + R=10 SEC	Muscle	Dispositif, consignes, Critère de réalisation_	Critères de réussite (pour 30 sec			EXERCICES : W= 30 SEC + R=10 SEC	Muscle	Dispositif, consignes, Critère de réalisation_	Critères de réussite (pour 30 sec		
			D	M	C				D	M	C
<b>1</b> <b>Jumping Jack</b> 	Quadriceps/ fessiers/ ischios/ Jumeaux	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=doXgX5o3PDk&amp;list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&amp;index=16">https://www.youtube.com/watch?v=doXgX5o3PDk&amp;list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&amp;index=16</a> Erreur à éviter : se pencher en avant	1-10x	11-20x	>21	<b>7</b> <b>Dips chaise</b> 	Triceps brachial	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qwSoO6WEJ9g&amp;list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&amp;index=19">https://www.youtube.com/watch?v=qwSoO6WEJ9g&amp;list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&amp;index=19</a> Erreurs à éviter : Extension totale des bras/ Ecarter les coudes lors de la descente	1-10x	11-20x	>20
<b>2</b> <b>La chaise</b> 	Quadriceps	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=y9v66nRktJM&amp;list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&amp;index=17">https://www.youtube.com/watch?v=y9v66nRktJM&amp;list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&amp;index=17</a> Erreurs à éviter : mettre les mains sur les cuisses / cambrer le dos et se pencher vers l'avant	1-15s Main long du mur	16-30s	30s ajouter un poids sur les cuisses	<b>8</b> <b>Planche gainée</b> 	Obliques/ Carrés des Lombes	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b7LmuXITeVM">https://www.youtube.com/watch?v=b7LmuXITeVM</a> Erreur à éviter : Courber le dos / Soulever les fesses	15 sec	20 sec	30 sec
<b>3</b> <b>Pompes ou pompes sur genoux</b> 	Pectoraux	→ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5L-HbGnh68M&amp;list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=5L-HbGnh68M&amp;list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&amp;index=5</a> → <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qHQbyDARuKg">https://www.youtube.com/watch?v=qHQbyDARuKg</a> Erreur à éviter : Cambrer le dos	Variable : sur les genoux 1-6x	7-12x	>12	<b>9</b> <b>Montée de genoux</b> 	Quadriceps/ Fessiers/ Jumeaux	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WoQneifP9wU&amp;list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&amp;index=23">https://www.youtube.com/watch?v=WoQneifP9wU&amp;list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&amp;index=23</a> Erreur à éviter : Cambrer le dos vers l'avant	1-35x	35-70x	>70
<b>4</b> <b>Crunch genoux poitrine</b> 	Abdos : Droit et obliques de l'abdomen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gPJ-ISfgROM&amp;list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&amp;index=1">https://www.youtube.com/watch?v=gPJ-ISfgROM&amp;list=RDCMUVCVMoc1-Mg9KvNVRfxpufEA&amp;index=1</a> Erreur à éviter	Variable : Mains au sol 1-10x	11-20x	>20	<b>10</b> <b>Fente avant (Alterner D/G)</b> 	Quadriceps/ Fessiers/ Ischios/ Jumeaux	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2AiJ_uIlQYs">https://www.youtube.com/watch?v=2AiJ_uIlQYs</a> Erreurs à éviter : Cambrer le dos vers l'avant / Le genou arrière touche le sol / Avancer les hanches	1-10x	11-20x	>20
<b>5</b> <b>Montées de Marche (Alterner D/G)</b> 	Quadriceps/ Fessiers	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yTRS_y4HT88">https://www.youtube.com/watch?v=yTRS_y4HT88</a> Erreur à éviter : Avancer le genou au-delà de la ligne des orteils	1-10x	11-15x	>15	<b>11</b> <b>Pompe puis rotation (Alterner D/G)</b> 	Pectoraux/ Obliques/ Carrés des lombes	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4hNPc37Ypsc">https://www.youtube.com/watch?v=4hNPc37Ypsc</a> Erreurs à éviter : baisser les hanches pendant rotation (ne plus gagner)	0-4x	5-8x	>8
<b>6</b> <b>Air Squat</b> 	Quadriceps/ Fessiers	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HFzk7HC3QM4">https://www.youtube.com/watch?v=HFzk7HC3QM4</a> Erreur à éviter : Décoller les talons	1-10x	11-20x	>20	<b>12</b> <b>Planche latérale (Alterner D/G)</b>  Alterner 15sec D et 15sec G	Abdos : Droit et obliques de l'abdomen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cqehV0kVvIM">https://www.youtube.com/watch?v=cqehV0kVvIM</a> Erreurs à éviter : Tenir le coude non perpendiculairement, peser le poids du corps sur le bras et épaule	4sec	7s	15s
									Rotation toutes les ...sec		