

## UNE SÉANCE DE 7 MINUTES...POUR LE BIEN ÊTRE DES ÉLÈVES

Vous allez devoir réaliser une séance de 7 minutes par jour. Au minimum 4 fois par semaine (dans l'idée lundi mardi jeudi et vendredi, les plus assidus peuvent rajouter le mercredi.) **Pour tous ceux qui ont un smartphone on vous conseille de télécharger l'application 7 MINUTES WORKOUT** et vous choisissez le programme « classique ». (Cela va pouvoir rythmer vos séances ; et vous aurez un historique de vos séances (ce qui sera très simple pour nous à vérifier au retour à l'établissement) en plus elle vous rappellera tous les jours de faire la séance. Cela peut vous éviter d'oublier...)

Avec cette séance tu peux retirer un maximum de bénéfices pour ta santé, ton humeur et tes performances intellectuelles en faisant **seulement 7 minutes d'activité physique par jour**.

### La séance de 7 minutes en détail

En tapant « 7 minutes workout » dans le gestionnaire d'applications de ton smartphone, tu trouveras de nombreuses applications pour t'accompagner dans cette séance, partout où tu te trouves. Tu n'as qu'à te laisser guider au rythme de ton smartphone qui t'annonce l'exercice que tu dois faire et le timing des 30 secondes d'effort et des 10 secondes de récupération.

**Si tu as téléchargé l'application, tu n'as pas besoin de lire les 12 exercices suivants. Dans le cas contraire, tu dois lire chaque exercice.**

Les 12 exercices sont :

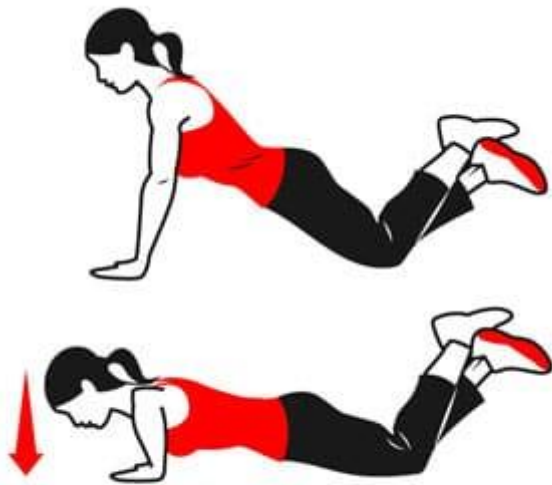


**1. Les Jumpings Jacks :** Tu sautes en écartant les jambes et enlevant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.

**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 ou certains de tes élèves, 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. Avec les élèves, comme je n'ai pas 28 ou 29 chaises dans mon

gymnase, j'utilise des bancs ou des steps ou encore les marches d'escaliers des tribunes du gymnase.

**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, 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.

## **Mettre en application cette séance de 7 minutes**

Tu peux faire cet enchaînement de 12 exercices 2 ou 3 fois de suite si tu veux mais **une fois par jour cinq fois par semaine** est déjà très bien.

Je t'invite dès à présent à prendre ton smartphone et à télécharger l'application « 7 minutes workout ». Et surtout à la tester dès aujourd'hui ! Tu as bien 7 petites minutes à consacrer à ta santé et à ton bien être tous les jours, non

## Les attendus de fin de cycle ( cf fiche évaluation):

**1. Réaliser la séance quotidiennement :** (4 à 5 fois par semaine minimum). Au cours de chaque séance. Prendre son pouls avant et après. Pour cela, placer 2 doigts de la main gauche sur la gorge (presser un peu sa carotide pour sentir le battement du cœur) puis compter le nombre de battements pendant 15 secondes et multiplié par 4.

**2. Construire sa fiche de suivi :**

(Un tableau avec plusieurs colonnes : en partant de la gauche d'une fiche A4 : EXEMPLE CI-DESSOUS :

**6ème et 5ème :** vous complétez les colonnes ( 1, 7, 8, 9, et 10) par des smileys.

**4ème 3ème :** on utilise les termes spécifiques.

Avant la séance : dessous douleur (oui ou non) si oui essayer de préciser les muscles ; à côté le pouls) etc... exemple.

Colonne essoufflement :

**N1 : Pas d'essoufflement. N2 : Essoufflement contrôlé :** l'élève peut parler en continu.

**N3 : Essoufflement prononcé :** l'élève ne peut pas parler en continu, les phrases sont entrecoupées de phases inspiratoires.

**N4 Essoufflement critique :** l'élève ne peut plus parler.

Colonne bilan difficulté : **F** Facile/ difficile **D1** : rouge chaleur **D2** : gouttes de transpiration / **E** échec.

Colonne bilan douleurs : crampes/ douleurs / bonnes.

Avant la séance		Séance complète			Après la séance				
1/Douleurs	2/Pouls	3/jours	4/date	5/ heures	6/Pouls	7/ Essoufflement ( N1 N2 N3 N4)	8/Bilan difficile	9/ Bilan sensation	10/Ressenti Global
non	96	lundi	16/03	9h00	168	Oui N2	D1	douleurs	Fatigant Les dips trop difficiles
Oui courbatures aux cuisses dvt quadriceps	92	mardi	17/03	9h15	180	Oui N2	D2	douleurs	Encore les dips trop difficiles

**3. Ramener la fiche de suivi lors du retour à l'établissement.**

**4. Lors de la première séance D'EPS, au retour dans l'établissement réalisation des 7 minutes avec les camarades.**