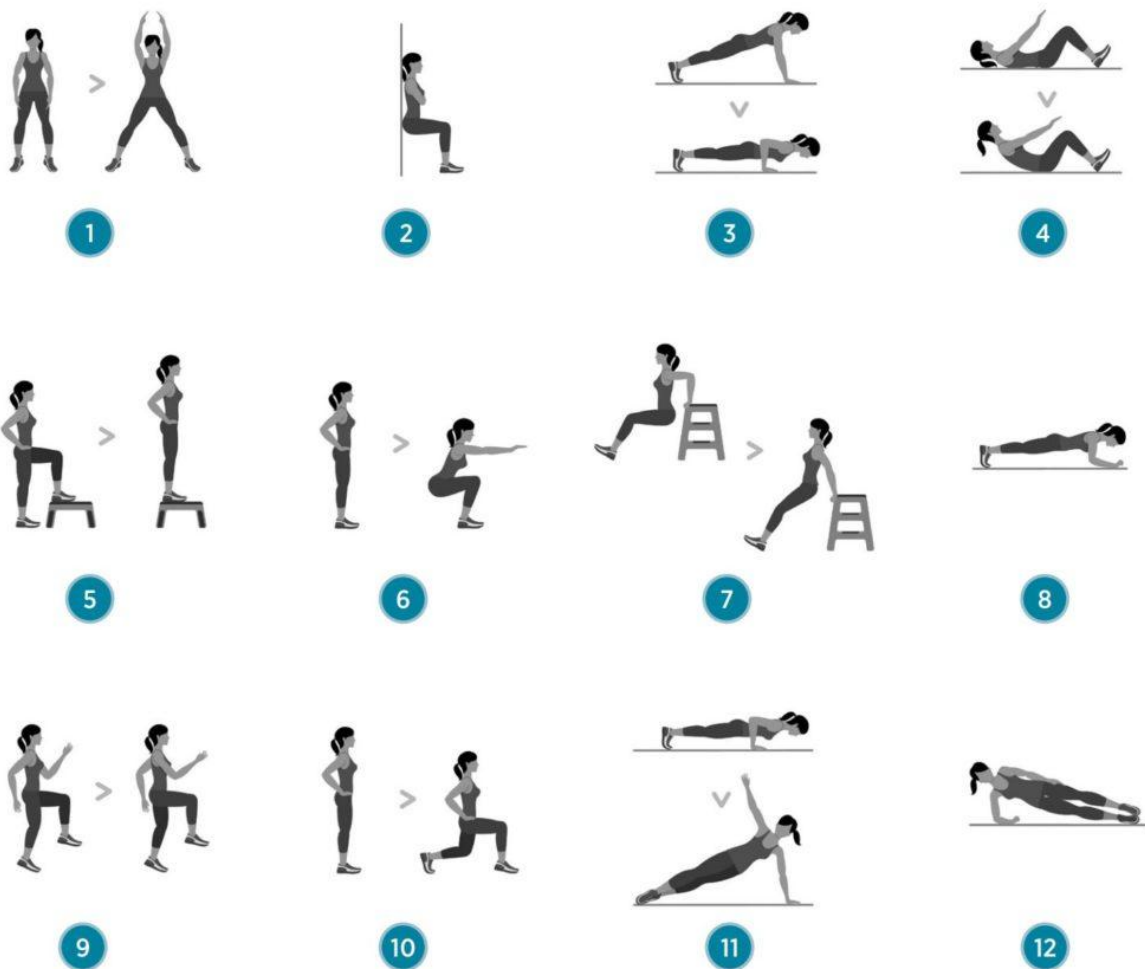


La séance de 8 minutes à domicile

En quoi consiste cette séance de 8 minutes ?

Elle est très simple et consiste à faire **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 les suivants :



1. Les Jumpings Jacks

Tu sautes en écartant les jambes, et en levant 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, les bras se laissent tombés le long des jambes...

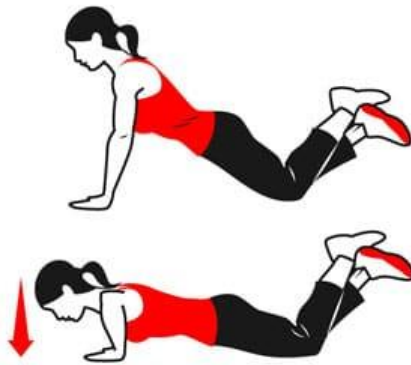
3. Les pompes

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, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder **un bon alignement genoux-bassin-épaules**.



4. Les abdominaux

Allongé(e), 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 (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, veiller à **contracter les abdominaux et les fessiers**.

7. Les dips sur chaise (ou sur un banc, ou sur 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 (ou gainage ventre)

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(e). 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 en rotation

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.

Ressources numériques pour t'aider à faire la séance

Tu peux aussi utiliser **cette vidéo** pour te guider lorsque tu fais cette séance de 8 minutes :

https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY_as8