

La séance de 7 minutes à domicile

Pour retirer **un maximum de bénéfices pour ta santé, ton humeur et tes performances intellectuelles**, en faisant seulement :

7 minutes de sport par jour chez toi, à ton domicile.

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 dont tu es capable et en prenant 10 secondes de repos (respecter le temps de récupération contribue au bénéfice).**

Les 12 exercices sont :



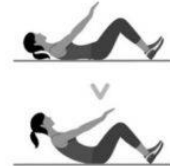
1



2



3



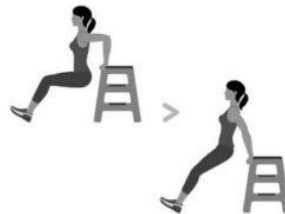
4



5



6



7



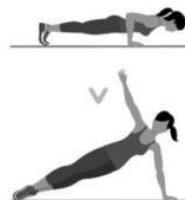
8



9



10



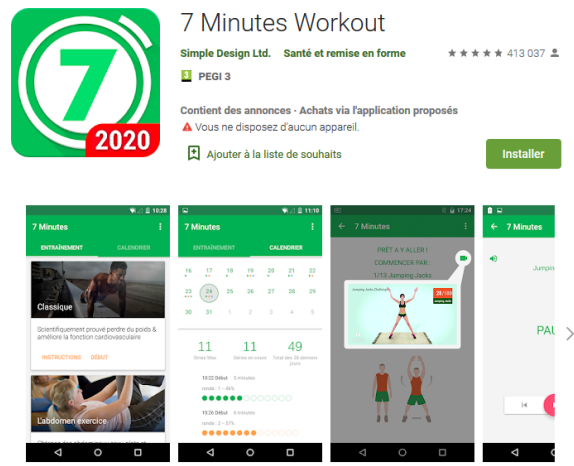
11



12

2 ressources pour t'aider à faire cette séance de 7 minutes :

1) En tapant « **7 minutes workout** » dans le gestionnaire d'applications de ton smartphone, tu trouveras de nombreuses **applications gratuites** pour t'accompagner dans cette séance à domicile. 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**.



2) 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