Plan gratuit

7 jours pour bouger plus à la maison

15 minutes par jour, sans matériel, pour prendre une habitude qui fait du bien.

HsdOne

Avant de commencer

Pas de salle de sport, pas de matériel, pas de temps ? Ce plan est fait pour toi. **15 minutes par jour, chez toi**, pendant 7 jours, pour bouger plus et prendre une habitude qui fait du bien.

> **Important :** ce plan propose des exercices simples pour des adultes en bonne santé. Si tu as un problème de santé, une douleur, si tu es enceinte ou si tu n'as pas fait de sport depuis longtemps, demande d'abord l'avis d'un médecin. Arrête-toi si tu ressens une douleur, un vertige ou un essoufflement anormal.

Ce dont tu as besoin

- Un espace de 2 m × 2 m
- Une chaise solide et un mur
- Une bouteille d'eau
- Une tenue confortable

Les règles du plan

1. **Échauffe-toi toujours** 3 minutes (page suivante).
2. Va à **ton rythme** : tu dois pouvoir parler en faisant l'exercice.
3. **La régularité compte plus que l'intensité** : mieux vaut 15 minutes chaque jour qu'une heure une fois par semaine.
4. Coche chaque jour réussi.

L'échauffement (3 minutes, chaque jour)

Mouvement	Durée	Comment
Marche sur place	1 min	Lève les genoux, balance les bras
Cercles des bras	30 s	Petits cercles vers l'avant, puis vers l'arrière
Rotations du bassin	30 s	Mains sur les hanches, cercles lents
Montées sur la pointe des pieds	30 s	Monte et descends doucement
Rotations des épaules	30 s	Épaules vers l'arrière, en grands cercles

Les 6 mouvements de base

1. Squat sur chaise : assieds-toi lentement sur la chaise et relève-toi sans t'aider des mains. Le dos reste droit.

2. Pompes contre le mur : mains sur le mur à hauteur des épaules, plie les bras et pousse. Plus tes pieds sont loin du mur, plus c'est difficile.

3. Fentes alternées : un grand pas en avant, descends doucement, reviens. Change de jambe. Tiens-toi à la chaise si besoin.

4. Pont fessier : allongé sur le dos, genoux pliés, monte le bassin, tiens 2 secondes, redescends.

5. Gainage sur les genoux : sur les avant-bras et les genoux, le corps bien aligné. Respire normalement.

6. Marche rapide sur place : genoux hauts, bras actifs, à un rythme soutenu mais confortable.

Ton plan de 7 jours

Après l'échauffement, fais le **circuit du jour** : chaque exercice pendant le temps indiqué, puis 15 secondes de repos.

Jour	Circuit	Tours	Fait
1	Squat chaise 30 s · Pompes mur 30 s · Marche rapide 1 min	3	☐
2	Fentes 30 s · Pont fessier 30 s · Gainage genoux 20 s	3	☐
3	Marche rapide 3 min · Étirements 5 min (dernière page)	2	☐
4	Squat chaise 40 s · Pompes mur 40 s · Marche rapide 1 min	3	☐
5	Fentes 40 s · Pont fessier 40 s · Gainage genoux 30 s	3	☐
6	Les 6 mouvements, 30 s chacun	2	☐
7	Marche dehors ou sur place 15 min + étirements	1	☐

Tes 3 petites habitudes de la semaine

Habitude	L	M	M	J	V	S	D
Boire un grand verre d'eau au réveil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Marcher 10 minutes après un repas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Couper les écrans 30 min avant de dormir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Les étirements (5 minutes)

Étirement	Durée	Comment
Cuisses (avant)	30 s par jambe	Debout, attrape ta cheville derrière toi, tiens-toi au mur
Cuisses (arrière)	30 s	Assis, jambes tendues, penche-toi doucement vers l'avant
Mollets	30 s par jambe	Mains au mur, une jambe tendue derrière, talon au sol
Épaules	30 s par bras	Bras tendu devant la poitrine, tiré par l'autre bras
Dos	1 min	À genoux, assis sur les talons, bras tendus devant au sol

Comment te sens-tu après 7 jours ?

Mon énergie (de 1 à 10) au jour 1 : _ *au jour 7 :* _

Ce qui a été le plus facile :

Ce qui a été le plus dur :

Et ensuite ?

Bravo ! Si tu as tenu 7 jours, tu as déjà commencé une habitude. Le vrai défi, c'est de **continuer**.

Pour aller plus loin

Le **Programme Forme & Énergie : 30 jours** prend le relais avec :

- **4 semaines progressives** : chaque semaine un peu plus de mouvement, toujours sans matériel
- **Une séance prête chaque jour**, de 15 à 25 minutes
- Des **variantes faciles et plus difficiles** pour chaque exercice
- Des **suivis** : habitudes, sommeil, hydratation, énergie
- Des idées simples pour **mieux t'organiser** au quotidien (repas, sommeil, pauses)

Tu recevras le lien du programme dans tes prochains e-mails.

À très vite, **HsdOne**