

Ma feel good semaine

Programme
forme &
bien-être

by
Isabelle Fabre



LES MÉDITERRANÉES

Campings Villages & Spa depuis 1976



Ma feel good semaine en un coup d'oeil



JOUR 1 / Marche en mer

JOUR 2 / Balade à vélo

JOUR 3 / Aquabike

JOUR 4 / Beach volley

JOUR 5 / Stretching

JOUR 6 / Circuit training

JOUR 7 / Nage avec palmes

Un été vitaminé

A quoi servent les vacances sinon
à se faire du bien ? Pour la belle
Isabelle Fabre, le bien-être rime
avec soin du corps et de l'esprit !

Pendant ses vacances aux Méditerranées,
elle a testé toutes nos activités
et vous a concocté Ma Feel Good Semaine :
un programme 100% bien-être, au sein
de nos trois campings, accessible à tous
et totalement gratuit. Chaque jour,
notre sportive préférée vous propose
une idée remise en forme
et un conseil bien-être.

A vos marques, prêts... souriez !

«Je vous souhaite un beau séjour
de détente aux campings les Méditerranées.

Amicalement,»

Isabelle



Jour 1

Marche en mer



Tôt le matin, pour être seul, et profiter de ce moment de détente



Aucun équipement, vous pouvez y aller pieds nus !



15 minutes



Cuisse, sangle abdominale, dos, circulation sanguine

Aux premiers rayons du soleil, vous serez seul au monde, et vous profiterez au mieux de cette activité à mi-chemin entre sport et détente.

Vous allez muscler en douceur les cuisses, la sangle abdominale et le dos, tout en favorisant la circulation sanguine. Et le tout sans trop solliciter vos articulations. Immergez-vous jusqu'au nombril, utilisez vos bras comme des rames, et longez la plage. Une séance de quinze minutes vous permettra déjà de ressentir les bienfaits de la pratique.



→ CONSEIL BIEN-ÊTRE

Opération : méditation

Choisissez un endroit calme : la plage au lever du soleil par exemple.

Fermez les yeux et prenez le temps de vous vider entièrement la tête.

Prenez cinq respirations profondes : inspirez par le nez et expirez par la bouche.

Concentrez-vous uniquement sur votre respiration.

Laissez toutes vos pensées glisser sur vous pendant une dizaine de minutes.

Puis doucement, reconnectez-vous avec la réalité, sentez la chaleur des premiers rayons sur votre peau.

Profitez de ce moment, c'est le vôtre.



Jour

2

Balade à vélo



Le matin à la fraîche,
ou en fin de journée !



Une bonne paire de
baskets, et de l'eau



2 heures environ



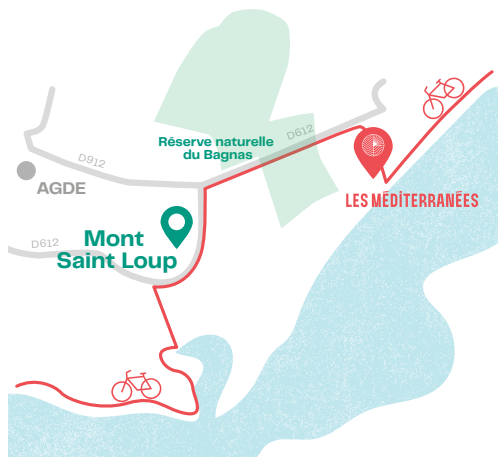
Les cuisses, les
mollets, les fessiers
et le cardio

Le mont Saint-Loup est un ancien volcan, qui culmine à 113 mètres de haut. C'est une zone sans voiture, un espace naturel, un petit écrin de calme et de verdure.

Depuis le camping, rejoignez le pied du Mont St Loup en longeant la piste cyclable en bordure de la réserve du Bagnas.

Ouvrez bien les yeux ! Il n'est pas rare d'apercevoir des flamants roses.

De nombreux sentiers permettent ensuite d'atteindre le sommet. Selon vos envies et votre forme : vous pourrez choisir la version « raide », droit dans la pente, qui vous fera monter le cardio ou la petite promenade en colimaçon, offrant tout du long une vue imprenable sur la Mer Méditerranée et sur l'étang de Thau.



→ CONSEIL BIEN-ÊTRE

Smoothie détox

Les smoothies sont bourrés de vitamines et de nutriments. Vous allez booster votre métabolisme en un rien de temps ! Vous retrouverez toutes les recettes au bar du Beach Garden. Mon favori ? Celui aux fruits rouges : riche en vitamine C et en antioxydants, c'est un super allié vitalité !

La recette du smoothie

60g de fraises
30g de framboises
60g de mûres
20cl de jus de pomme

Mixez 35 secondes
et servez immédiatement !



Jour 3

Aqua bike



Selon le planning
des cours



Maillot de Bain



45 minutes



Les cuisses, les
mollets, les fessiers,
la sangle abdominale
et le cardio

Une activité très tendance, qui regroupe pas moins de 4 disciplines : aquagym, stretching, course à pied et cyclisme ! La résistance de l'eau agit sur toute la musculature, tonifie le corps et contribue à l'élimination des graisses.

Assis sur un vélo, immergé jusqu'à la poitrine, l'animateur vous donnera une série de mouvements à exercer en musique. Les exercices s'enchaînent rapidement et sont variés : la séance passe en un rien de temps ! Abdos, fessiers, cuisses, cardio : tous les muscles vont travailler lors de la séance.

Le petit plus

Pendant que vous exercerez vos mouvements, la pression de l'eau va doucement masser votre corps. Ainsi, vous vous sentirez raffermi(e) et plus tonique dès la première séance.



→ CONSEIL BIEN-ÊTRE

Un sorbet tout frais !

C'est le moment de se faire plaisir, tout en prenant soin de soi ! Craquez sans complexe pour un sorbet au bar du Nouvelle Floride. Grimpez à l'étage pour le déguster face à la mer.

Constitués à 30% d'eau, les sorbets allient équilibre et plaisir, et ils regorgent de vitamine C et B9. Très bons pour la forme !



Jour 4

Beach volley



En fin de journée pour éviter la chaleur



Lunettes de soleil et crème solaire



1/2 heure à 1 heure selon votre forme !



Les cuisses, les bras, les fessiers, la sangle abdominale et le cardio

Direction la plage pour une partie endiablée de Beach Volley ! Vous passerez un bon moment en équipe, et vous rencontrerez très facilement du monde : l'ambiance est excellente, les fous rires sont garantis.

Le Beach Volley est un sport très complet : vous travaillez aussi bien votre musculature que votre cardio. Courir, sauter, se baisser rapidement : préparez-vous à bouger ! Bras, abdos, cuisses, fessiers... tout travaille dans cette activité.

À la fin du match, la baignade s'impose pour se rafaîchir et surtout pour se dessabler !



→ CONSEIL BIEN-ÊTRE



Un healthy bowl

Envie de manger sur la plage ce midi ? Optez pour un plat à emporter au restaurant du Nouvelle Floride. Le chef y propose différents « Poke Bowls » : des spécialités tout droit venues d'Hawaii, composées généralement de riz, de poisson cru, de légumes frais et d'avocat. 100% healthy, c'est un vrai délice !



La recette du Poke Bowl

Salade verte et duo de choux, carottes, radis tomates cerises et avocats, graines de courges, lin et tournesol.

En option ! du saumon mariné dans un mélange sauce soja et jus de citron.

Préparez les légumes : coupez le chou très fin, l'avocat en lamelles, les radis en rondelles fines, les carottes en julienne, et les tomates cerises en deux . Dans un bol, émulsionnez une cuillère à café d'huile d'olive, de sauce soja et le jus de citron et rajoutez sel et poivre . Choisissez un bol à rebord haut pour qu'il soit facile de mélanger tous les ingrédients au moment de le déguster. Saupoudrez le tout d'un mélange de graines et d'herbes fraîches !



Jour 5

Stretching



Selon le planning
des cours



Des vêtements
souples



45 minutes



Tous les muscles :
de la nuque aux orteils

Direction le Beach Garden pour un cours
de stretching sur la scène.

Essentiel pour travailler votre souplesse,
le stretching apporte non seulement des bienfaits
immédiats sur le corps, mais il aide aussi
à prévenir les douleurs musculaires chroniques.

Au fur et à mesure des exercices, vos muscles
se détendent et les tensions s'atténuent
progressivement. Voyez la différence entre
votre souplesse en début et fin de séance :
vous pouvez être fier(ère) de vous !



→ CONSEIL BIEN-ÊTRE



Salade fraîche & croquante

Le restaurant du Nouvelle Floride propose de splendides salades légères, gourmandes et colorées : pour le plaisir des yeux et des papilles. Le plus dur sera de choisir !



La recette de la Salade

1 barquette d'aiguillettes de poulet
1 pamplemousse rose
1 sachet de jeunes pousses (mesclun)
6 tomates cerises
du céleri râpé
Huile d'olive et vinaigre de citron
Sel et poivre

Préparez les ingrédients : épluchez le pamplemousse, coupez les tomates en 2, râpez un peu de céleri rave (le citronner et réserver), lavez la salade. Faites cuire les aiguillettes à feu moyen avec une noisette de beurre, jusqu'à obtenir une croûte bien cuite et croustillante. Pour finir, disposer les aiguillettes chaudes sur votre salade et arroser d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre de citron. Salez et poivrez !

Jour

6

Circuit training



Le matin pour bien commencer la journée !



Gourde d'eau



30 minutes



Bras, abdominaux, pectoraux, dorsaux, cuisses, cardio

Le circuit training consiste à enchaîner différents exercices. Ici je vous propose une série de 5 ateliers.

Pour chacun, on alterne une période de travail de 30 secondes et une période de repos de 30 secondes.

Apprêtez-vous à dépenser un max de calories en très peu de temps lors de cette séance !

Vous pouvez recommencer le circuit complet 2 fois ou plus selon votre forme !

Accordez-vous au moins 2 minutes de récupération entre chaque circuit.

1 Commencez par **courir sur place** pendant 30 s. Puis 30 s de repos.

2 **Les squats !** Pieds écartés de la largeur des épaules, réalisez une flexion des genoux tout en gardant le dos bien droit. Imaginez que vous vous asseyez sur une chaise. Faites un maximum de squats pendant 30 s puis 30 s de repos.

3 On passe au **gainage**. Installez-vous en position de planche sur les coudes ou sur les mains. Les coudes sont à l'aplomb des épaules, le regard porté droit devant. Rentrez le ventre, formez une ligne droite avec le corps. Tenez 30 s dans cette position, en respirant profondément, puis repos de 30 s.



4 30 s de **fentes alternées**. Bombez le torse et faites un grand pas vers l'avant. Gardez le tibia de la jambe avant aussi vertical que possible. Puis changez de jambe. Essayez de faire un maximum de répétitions en 30 s, puis, reposez-vous pendant 30 s.

5 **Les pompes !** Sur les genoux, les mains au sol, épaules au-dessus des mains, fléchissez les bras pour amener votre menton, votre poitrine, et vos hanches à toucher le sol en même temps. Tout en gardant les coudes proches du corps, poussez sur vos mains pour retourner en position de planche. Exécutez cet exercice pendant 30 s : pas besoin d'aller vite, concentrez-vous sur la qualité du mouvement.



→ CONSEIL BIEN-ÊTRE

Massage à l'hydrojet

Au centre d'un écrin de verdure, l'espace hydromassant du Nouvelle Floride est un havre de détente. Installez-vous confortablement dans ce lieu paradisiaque. Après le circuit training, vous ressentirez l'action drainante des jets puissants : idéal pour tonifier la peau ! Essayez de rester au moins 10 minutes pour profiter de tous les bienfaits de ce massage aquatique en variant les zones.



Jour

7

Nage avec palmes



n'importe quand ;-)



Palmes
et planche



1/2 heure à 1 heure
selon votre forme !



Les cuisses, sangle
abdominale et fessiers

Vous aurez besoin de palmes courtes et d'une planche pour réaliser ces exercices : les palmes sont vraiment de supers outils pour galber le fessier, tout en s'amusant !

Pour commencer la séance, faites 4 longueurs de battements avec planche.

Le mouvement est assez simple : positionnez-vous sur le ventre, les bras tendus, les mains posées sur la planche, et battez des jambes ! Démarrez les mouvements de battements depuis le haut de la cuisse. Rapidement vous devriez sentir vos jambes et vos fessiers travailler.

Le deuxième exercice est l'ondulation costale. Il permet de solliciter la sangle abdominale. Placez-vous sur le côté, votre tête posée sur votre bras, et faites des grands battements latéraux avec vos jambes. Faites à chaque fois deux longueurs de chaque côté. Cet exercice me donne l'impression d'être une sirène !



→ CONSEIL BIEN-ÊTRE

Balnéo show !

C'est le moment de prendre soin de vous. Direction le jacuzzi pour un moment de détente. Saviez-vous que les microbulles d'air participent à l'élimination de la cellulite ?

Vous pourrez aussi vous immerger dans le couloir de nage à contre-courant pour quelques mouvements de brasse.

LES MÉDITERRANÉES

Avenue des Campings • 34340 Marseillan-Plage

www.lesmediterranees.com