

SPÉCIAL VACANCES

# 1 mois pour ne pas perdre tes acquis

*8 séances au choix, 15 minutes, sans matériel.*

Quand la salle est en pause, ton corps n'a pas besoin de l'être complètement.



@beautyfitmum

Ce guide n'est pas un programme jour par jour. C'est une boîte à outils, 8 séances au choix, classées en 4 catégories, que tu pioches selon ton envie ou ton emploi du temps pendant tes vacances.

### **Bas du corps**

2 séances, A et B, à alterner ou répéter selon ton envie.

### **Haut du corps**

2 séances, A et B, pour garder du tonus dans les bras et le dos.

### **Cardio**

2 séances, A et B, pour ne pas perdre ton souffle pendant la pause.

### **Abdos**

2 séances, A et B, en complément ou en séance courte à part.

L'objectif n'est pas de progresser pendant tes vacances, mais simplement de garder le fil. 2 à 3 séances par semaine suffisent largement.



## **Mobilité articulaire, 1 minute**

Rotations de chevilles, rotations de genoux, rotations de hanches, rotations d'épaules, rotations de nuque lentes, quelques répétitions de chaque côté.



## **Activation cardio douce, 1 minute**

Marche sur place, talons fesses, montées de genoux, jumping jacks légers, pas chassés latéraux, 30 secondes chacun.



## **Activation musculaire, 1 minute**

Squats lents sans charge, fentes avant lentes, pompes sur les genoux, pont fessier, quelques répétitions de chaque.



## **Étirements dynamiques, 1 minute**

Balancements de jambe avant et arrière, balancements latéraux, rotation du buste bras en croix, quelques répétitions de chaque côté.



## **Squats, 3 séries de 15**

Debout, pieds à largeur de hanches, descends comme pour t'asseoir sur une chaise, dos droit, genoux qui ne dépassent pas tes pieds, puis remonte.



## **Fentes alternées, 3 séries de 10 par jambe**

Debout, fais un grand pas en avant avec une jambe, descends jusqu'à ce que ton genou arrière frôle le sol, puis reviens et change de jambe.



## **Pont fessier, 3 séries de 15**

Allongée sur le dos, genoux pliés, pieds au sol, monte les hanches vers le plafond en serrant les fessiers, puis redescends.



## **Chaise au mur, 3 séries de 30 secondes**

Dos contre un mur, descends comme si tu t'asseyais sur une chaise invisible, jambes à 90 degrés, tiens la position.



### **Squats sumo, 3 séries de 15**

Pieds plus écartés que les épaules, pointes de pieds légèrement vers l'extérieur, descends en gardant le dos droit, puis remonte.



### **Fentes arrière, 3 séries de 10 par jambe**

Debout, fais un grand pas en arrière avec une jambe, descends jusqu'à ce que ton genou arrière frôle le sol, puis reviens.



### **Pont fessier avec un pied levé, 3 séries de 10 par jambe**

Même position que le pont fessier classique, mais une jambe tendue en l'air, monte les hanches en gardant l'équilibre.



### **Montées sur une marche, 3 séries de 12 par jambe**

Utilise une marche, un step ou un gros livre stable, monte avec une jambe, redescends, puis change de jambe.



## **Pompes sur les genoux, 3 séries de 10**

Genoux au sol, mains légèrement plus larges que les épaules, descends le buste vers le sol en gardant le dos droit, puis remonte.



## **Dips sur une chaise, 3 séries de 10**

Assise au bord d'une chaise, mains posées à côté de tes hanches, fais glisser tes fesses devant la chaise, descends en pliant les bras, puis remonte.



## **Superman au sol, 3 séries de 12**

Allongée sur le ventre, lève en même temps les bras et les jambes, comme pour voler, puis redescends doucement.



## **Rotations de bras avec une bouteille d'eau, 3 séries de 15**

Une bouteille dans chaque main, bras tendus sur les côtés, fais de petits cercles vers l'avant puis vers l'arrière.



### **Pompes inclinées, 3 séries de 10**

Mains posées sur un meuble stable ou un rebord de fenêtre, corps incliné, descends le buste puis remonte.



### **Extensions arrière debout, 3 séries de 12**

Une bouteille dans chaque main, coudes pliés près du corps, tends les bras vers l'arrière puis reviens.



### **Gainage planche, 3 séries de 20 secondes**

Appui sur les avant-bras et les pieds, corps aligné comme une planche, tiens la position sans creuser le dos.



### **Élévations latérales, 3 séries de 12**

Une bouteille dans chaque main, lève les bras sur les côtés jusqu'à hauteur d'épaule, puis redescends.



## **Jumping jacks, 30 secondes x4, 15 secondes de repos entre chaque**

Saute en écartant bras et jambes en même temps, puis reviens à la position de départ.



## **Montées de genoux, 30 secondes x4, 15 secondes de repos entre chaque**

Cours sur place en montant les genoux le plus haut possible.



## **Talons fesses, 30 secondes x4, 15 secondes de repos entre chaque**

Cours sur place en essayant de toucher tes fesses avec tes talons.



## **Marche rapide sur place, 1 minute**

Marche vite sur place pour faire redescendre ton rythme cardiaque en douceur.



### **Squats sautés, 30 secondes x4, 20 secondes de repos entre chaque**

Fais un squat, puis explose vers le haut en sautant, atterris en douceur et recommence.



### **Pas chassés latéraux, 30 secondes x4, 15 secondes de repos entre chaque**

Déplace-toi rapidement d'un côté puis de l'autre, comme pour esquiver, jambes fléchies.



### **Mountain climbers, 30 secondes x4, 20 secondes de repos entre chaque**

En position de planche, ramène rapidement un genou vers la poitrine, puis l'autre, comme pour courir à l'horizontale.



### **Marche rapide sur place, 1 minute**

Marche vite sur place pour faire redescendre ton rythme cardiaque en douceur.



## **Crunchs, 3 séries de 15**

Allongée, genoux pliés, mains derrière la tête, relève le haut du dos vers les genoux, puis redescends.



## **Gainage planche, 3 séries de 20 secondes**

Appui sur les avant-bras et les pieds, corps aligné comme une planche, tiens la position.



## **Relevé de jambes au sol, 3 séries de 12**

Allongée sur le dos, jambes tendues, lève-les vers le plafond puis redescends sans les poser complètement.



## **Rotations du buste assise, 3 séries de 15 par côté**

Assise, jambes légèrement levées, tourne le buste d'un côté puis de l'autre, mains jointes devant toi.



## **Crunchs croisés, 3 séries de 15 par côté**

Allongée, mains derrière la tête, ramène un coude vers le genou opposé en relevant le buste, puis alterne.



## **Gainage latéral, 3 séries de 15 secondes par côté**

Allongée sur le côté, appui sur l'avant-bras, soulève les hanches du sol pour former une ligne droite, tiens la position.



## **Ciseaux jambes au sol, 3 séries de 12**

Allongée sur le dos, jambes tendues légèrement levées, croise-les alternativement comme des ciseaux.



## **Relevé de bassin, 3 séries de 12**

Allongée sur le dos, jambes tendues vers le plafond, décolle légèrement le bassin du sol en poussant vers le haut, puis redescends.



## Étirement des cuisses, 30 secondes par jambe

Debout, attrape ton pied derrière toi en pliant le genou, ramène doucement le talon vers la fesse.



## Étirement des mollets, 30 secondes par jambe

Face à un mur, une jambe tendue derrière toi, talon au sol, penche-toi légèrement vers l'avant.



## Étirement du dos, 30 secondes

À quatre pattes, arrondis le dos vers le plafond puis creuse-le vers le sol, en suivant ta respiration.



## Étirement des épaules, 30 secondes par bras

Tends un bras devant toi, attrape-le avec l'autre bras et ramène-le doucement vers ta poitrine.



## Respiration finale, 1 minute

Assise ou allongée, inspire profondément par le nez, expire lentement par la bouche, pour faire redescendre ton rythme cardiaque.

Certains jours, même 15 minutes semblent impossibles. Voici des alternatives simples, à faire n'importe où, sans même y penser comme une vraie séance.



### La marche

20 à 30 minutes de marche, même tranquille, suffisent à garder ton corps actif. Une balade en bord de mer ou en ville compte tout autant qu'une séance.



### La marche dans l'eau

Si tu es à la plage ou à la piscine, marcher dans l'eau jusqu'à la taille pendant quelques minutes travaille les jambes en douceur, grâce à la résistance de l'eau.



### Le stomach vacuum

Assise, debout ou allongée, rentre le ventre le plus possible comme si tu voulais le coller à ta colonne vertébrale, tiens 10 à 15 secondes, relâche, répète quelques fois. Tu peux le faire en attendant la commande au restaurant ou en faisant la queue.

### Les bénéfices du stomach vacuum

Cet exercice travaille en profondeur le transverse, le muscle qui agit comme une ceinture naturelle autour de ton ventre. Avec la pratique, il aide à mieux gagner la posture au quotidien et à renforcer la sangle abdominale sans aucun impact sur les articulations. C'est aussi l'exercice abdo le plus discret qui existe, personne ne devine que tu es en train de le faire.

## À QUEL MOMENT T'ENTRAÎNER

Il n'y a pas d'heure parfaite, mais l'été impose quelques ajustements. Évite les heures les plus chaudes, en général entre 12h et 16h, où l'effort devient plus difficile et la déshydratation plus rapide.

Privilégie plutôt le matin avant que la chaleur s'installe, ou en fin de journée quand le soleil baisse. Si tu t'entraînes en intérieur climatisé, l'heure compte moins.

*Choisis surtout le moment qui te dérange le moins dans ta journée, pas celui qui semble idéal sur le papier.*

### MON PLANNING À COMPLÉTER

Note juste l'initiale dans la case du jour, B pour bas du corps, H pour haut du corps, C pour cardio, A pour abdos, M pour marche.

#### Semaine 1

	L	M	M	J	V	S	D
Séance faite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Semaine 2

	L	M	M	J	V	S	D
Séance faite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Semaine 3

	L	M	M	J	V	S	D
Séance faite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Semaine 4

	L	M	M	J	V	S	D
Séance faite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Pas besoin de tout remplir. Chaque case cochée est une victoire.*



### **En voyage, sans aucun espace**

Une chambre d'hôtel ou un van suffisent. Les exercices au sol comme les pompes, le gainage ou les fentes ne demandent presque pas de place.



### **Avec un bébé ou un enfant en bas âge**

Certains exercices se font avec l'enfant dans les bras à la place d'une charge, par exemple des squats ou des fentes, à condition de rester prudente et de ne jamais forcer.



### **Pendant que les enfants jouent**

Les jeux extérieurs, plage, parc, piscine, sont souvent le bon moment pour glisser une séance pendant qu'ils sont occupés et que tu peux les surveiller facilement.



### **Si tu n'as pas envie de te changer**

Pas besoin de tenue de sport. Un short, un legging, ou même les vêtements que tu portes déjà suffisent pour la plupart des exercices de ce guide.

La chaleur dilate les veines et ralentit le retour veineux. Résultat : jambes lourdes, gonflées, parfois douloureuses. Voici des gestes simples pour soulager la sensation au quotidien.

### **Surélève tes jambes**

Dès que possible, allonge-toi et pose tes jambes en hauteur contre un mur ou sur des coussins pendant 10 à 15 minutes. Le retour veineux se fait naturellement grâce à la gravité.

### **Jets d'eau froide**

En fin de douche, passe un jet d'eau fraîche sur tes jambes en remontant des chevilles vers les cuisses. Le froid resserre les veines et relance la circulation.

### **Marche dans l'eau**

À la mer ou à la piscine, marche dans l'eau jusqu'aux mollets ou aux cuisses. La pression de l'eau agit comme un massage drainant naturel.

### **Évite la chaleur directe**

Ne t'expose pas au soleil jambes immobiles pendant longtemps. Évite aussi les bains chauds, le sauna et les vêtements trop serrés qui compriment la circulation.

### **Flexions de pieds**

Assise ou allongée, fais des flexions-extensions de pieds (pointe vers le haut, puis vers le bas) 20 fois. Ce mouvement active la pompe veineuse du mollet.

### **Hydrate-toi bien**

La déshydratation épaissit le sang et aggrave la sensation de lourdeur. Bois régulièrement, surtout par forte chaleur.

Les vacances, c'est aussi fait pour profiter, du restaurant, du pique nique à la plage, des glaces en fin de journée. Ce chapitre n'est pas là pour t'interdire quoi que ce soit, juste pour t'aider à faire des choix simples quand l'occasion se présente.

## **Au restaurant**

Choisis en priorité un plat avec une vraie source de protéines, poisson, viande, œuf, et des légumes, puis complète avec ce qui te fait envie. Tu n'as pas besoin de tout calculer, juste de construire ton assiette autour de ce socle avant le reste.

## **Au pique nique ou à la plage**

Privilégie ce qui se transporte bien et qui te nourrit vraiment, œufs durs, fromage, fruits, crudités, pain. Les chips et les bonbons ont leur place aussi, l'idée est juste de ne pas te retrouver avec un repas composé uniquement de grignotage.

## **Les glaces et les apéros**

Tu n'as pas à culpabiliser pour une glace ou un verre entre amis. Le seul réflexe utile, c'est de ne pas ajouter automatiquement un dessert après un repas déjà copieux juste parce que c'est l'été, écoute simplement si tu as encore faim.

## **L'hydratation**

Avec la chaleur, on perd vite des fluides sans s'en rendre compte. Garde une bouteille d'eau avec toi et bois régulièrement, surtout avant et après tes séances.

Ce qui compte c'est la régularité : même en vacances, 15 minutes peuvent faire toute la différence sur le long terme. 💪☀️🏖️

Il n'y a pas de bon ou de mauvais aliment en vacances. Il y a juste des choix que tu fais en fonction de ce que tu ressens, sans te priver, et sans te resservir trois fois juste parce que c'est gratuit au buffet. 😊

