☼ MOVE YOUR HOLIDAY ☼



TON PROGRAMME POUR
RESTER EN FORME PENDANT LES VACANCES !

@jessica.jupont

Bienvenue dans “Move Your Holiday” !

Si tu as ouvert ce guide, c’est probablement parce que tu as envie de rester active pendant tes vacances - sans pour autant passer tes journées à transpirer dans une salle de sport.

Ce programme, c’est une invitation :

🌼 à bouger un peu chaque jour, sans se prendre la tête.
🌼 à se sentir bien dans son corps, même loin de sa routine.
🌼 à rendre tes vacances encore plus kiffantes avec un peu d’activité chaque jour.

Ici pas de rythme imposé et pas de culpabilité, si tu rates un jour c’est OK !

Pendant 14 jours, je vais t’accompagner avec :

→ des séances simples mais efficaces,
→ des formats courts pour s’adapter à ton emploi du temps

Tu vas alterner entre :

→ Des HIIT express
→ Du renforcement poids du corps
→ Des sessions de course ou de marche rapide
→ Et des moments plus doux, pour récupérer intelligemment

Aucun matériel nécessaire. Pas d’excuses. Juste toi, un peu de motivation, et la liberté de bouger où tu veux, quand tu veux.

Que tu sois sur la plage, en montagne, à la maison ou en city break, ce programme est là pour t’aider à garder le cap, tout en profitant à fond de tes vacances.

Alors, prêt(e) à bouger avec moi ?

Conseils Préparatoires

S'organiser en vacances pour rester actif sans frustration

En vacances, tout change : le rythme, les lieux, parfois même les horaires de repas ou de sommeil.

Et c'est justement pour ça que l'organisation légère peut t'aider à bouger sans te prendre la tête.

Pas besoin de bloquer 1h chaque jour.

Pause toi simplement 2 minutes chaque soir pour te demander :

→ À quel moment tu peux bouger demain ?
(Matin tôt, après la plage, pendant la sieste des enfants…)

→ Quelle séance choisir ?
(Envie de transpirer ou plutôt d'activer en douceur ?)

Ce petit moment d'anticipation t'aide à rester dans ta dynamique, sans pression et sans oublier de profiter.

Pourquoi bouger en vacances ?

Parce que bouger, même juste un peu, ça change tout :

→ Tu te sens mieux dans ton corps,

→ Tu gères mieux les excès,

→ Tu gagnes de l'énergie, même si tu dors moins,

→ Et surtout… tu rentres de vacances avec un bon état d'esprit !

Ce programme n'est pas là pour "brûler les calories de la glace de la veille". Il est là pour que tu continues à prendre soin de toi, en accord avec ton rythme du moment.

Conseils Préparatoires

⏰ Trouver le bon moment pour s'entraîner

Voici quelques idées de timing selon ton quotidien de vacances :

→ Le matin au réveil : avant que tout le monde soit levé,
séance express + douche + petit déjeuner = énergie au top pour la journée

→ En fin d'aprème : parfait pour évacuer la chaleur et la tension de la journée

→ Pendant la sieste des enfants : 15 à 20 min suffisent

→ Sur la plage ou au parc : pas besoin de tapis, juste ton corps et un peu d'espace

Astuce : si tu sais que tu as une grosse journée, choisis un format 10-15 min.
Mieux vaut court que rien du tout.

Nutrition express en vacances (sans frustration)

Pas question de suivre un plan strict, mais voici quelques rappels simples pour te sentir bien :

→ Hydrate-toi : eau + électrolytes si grosse chaleur ou activité intense.

→ Mange ce que tu aimes, mais garde une base équilibrée
(protéines, fibres, bons gras)

→ Ne saute pas les repas car ça te pousse à grignoter n'importe quoi !

→ Apprends à écouter ta faim réelle, surtout dans les buffets ou restos

→ Ne diabolise rien : une glace, un apéro, un plat en sauce ne ruinent pas ta santé, c'est la régularité qui compte

Planning des 14 jours

Voici ton planning sur 2 semaines.

Chaque jour, une séance simple, efficace, adaptable à ton rythme et à ton environnement.

Pas de pression : si tu rates un jour, tu reprends le fil quand tu peux.

Semaine 1

Jour 1	HIIT Full Body
Jour 2	Mobility & Core
Jour 3	Run ou Cardio libre
Jour 4	Bas du corps
Jour 5	Haut du corps
Jour 6	Circuit Full Body
Jour 7	Repos actif ou Yoga

Semaine 2

Jour 8	HIIT & Renfo
Jour 9	Mobility & Gainage
Jour 10	Cardio libre ou Randonnée
Jour 11	Bas du corps & Core
Jour 12	Haut du corps & Explosivité
Jour 13	EMOM ou Tabata Full Body
Jour 14	Stretching long / Méditation

Tu peux faire les séances chez toi, en extérieur, en vacances ou même en chambre d'hôtel.

N'oublie pas de t'échauffer 3 à 5 minutes avant chaque séance (tu trouveras des idées plus loin dans le guide).

SEMAINE 1

LES SEANCES – SEANCE 1 – HIIT Full Body

Objectif du jour : Activer tout le corps, transpirer un bon coup et lancer la dynamique du programme.

Durée : 20 minutes environ

Format : ⏱ 30 sec d'effort / 15 sec de repos
4 tours du circuit suivant (1 min de repos entre les tours)

Circuit :

- ▶ Jumping Jacks
- ▶ Air Squats
- ▶ Push-Ups (sur les genoux si besoin)
- ▶ Mountain Climbers
- ▶ Plank Commando

Conseils :
- Va à ton rythme au début du tour 1, puis augmente progressivement l'intensité.
- Respire profondément entre chaque tour (1 min de pause entre chaque).
- Tu peux faire la séance en extérieur, sur un tapis ou même sur une serviette.

Échauffement (3 min)
- 30s marche rapide ou sur place
- 30s cercles de bras + hanches
- 10 squats + 10 jumping jacks
- 20'' gainage planche

Fin de séance – Retour au calme (2 min)
- Étirements jambes / bras / dos
- Respiration profonde
- Un grand verre d'eau

LES SEANCES – SEANCE 2 - Mobility & Core

Objectif du jour : Mobiliser les articulations, détendre les muscles et renforcer en douceur la sangle abdominale.

Durée : 20 à 25 minutes

Format : ⏱ 2 blocs à enchaîner :
- 1 bloc mobilité (10-12 min)
- 1 bloc renforcement Core (10-12 min)

Bloc 1 : Mobilité (2 à 3 tours)
► World's Greatest Stretch – 30 sec de chaque côté
► Cat/Cow – 30 sec
► Deep squat hold – 30 sec
► Shoulder circles au sol ou sur les genoux – 30 sec
► Hip circles – 30 sec par jambe
► Down Dog to Cobra Flow – 4 à 6 répétitions

Bloc 2 : Core (2 à 3 tours)
► Plank – 30 sec
► Dead bug – 10 reps par côté
► Side Plank – 20 sec de chaque côté
► Glute bridge – 15 reps
► Hollow hold ou crunch – 20 sec

Échauffement (3 min)
- Mouvements articulaires doux (nuque, épaules, hanches, genoux)
- 10 squats + 10 extensions bras en l'air
- Respiration profonde pour activer le corps sans le brusquer

Fin de séance – Retour au calme (2 min)
- Étirements dos et hanches
- Quelques grandes respirations allongé(e) au sol

LES SEANCES – SEANCE 3 - Run ou Cardio libre

Objectif du jour : Travailler l'endurance, relancer la circulation et activer le métabolisme en douceur.

Durée : 20 à 30 minutes (selon ton temps et ton énergie)

Format : ⏱ Options au choix :

Option 1 – Footing classique

- 20 à 30 minutes à allure modérée (tu dois pouvoir parler en courant)
- L'objectif est de bouger sans être dans la souffrance
- Idéal au réveil ou en fin de journée, à la fraîche

Option 2 – Cardio libre
Si tu n'as pas envie de courir :
- 10 min de marche rapide
+
- 5 à 6 tours :
► 20 Jumping jacks
► 15 Air squats
► 10 Fentes alternées
► 30 sec Plank
- Terminer par 5 min de marche lente pour revenir au calme

Échauffement (3 à 5 min)
- 30s marche rapide
- 10 squats
- 10 fentes avant
- 20s talons-fesses
- 20s montées de genoux

Fin de séance - Retour au calme (2-3 min)
- Étirements jambes : mollets, ischios, quadriceps
- Respiration lente
- Hydratation

LES SEANCES – SEANCE 4 - Bas du corps

Objectif du jour : Renforcer les jambes et les fessiers, améliorer la stabilité et brûler un max de calories.

Durée : 20 à 25 minutes

Format : ⏱ 3 à 4 tours du circuit suivant, avec 30 sec de repos entre les exercices et 1 min entre les tours.

Circuit :
► Air Squats – 20 répétitions
► Fentes arrière alternées – 10 de chaque jambe
► Glute bridge – 20 répétitions (pieds au sol ou jambes surélevées si possible)
► Wall Sit – 30 à 45 secondes
► Squat pulses – 15 répétitions
► Donkey kicks – 15 de chaque jambe

Échauffement (3 à 5 min)
- 10 squats + 10 fentes
- 20s montées de genoux
- 20s talons-fesses
- Petits cercles de hanches et chevilles

Fin de séance - Retour au calme (3 min)
- Étirements : quadriceps, ischios, fessiers
- Respiration profonde
- Marche douce ou assise jambes allongées pour relâcher

LES SEANCES – SEANCE 5 - Haut du corps

Objectif du jour : Renforcer le haut du corps, améliorer ta posture et travailler ton gainage.

Durée : 20 à 25 minutes

Format : ⏱ 3 à 4 tours du circuit suivant, avec 30 sec de repos entre les exercices et 1 min entre les tours

Circuit :
► Push-ups – 10 à 15 reps (sur les genoux si besoin)
► Superman hold – 30 sec
► Shoulder taps (planche) – 20 reps (10 de chaque côté)
► Dips sur chaise ou banc – 12 à 15 reps
► Plank to Down Dog – 10 reps
► Plank – 30 à 45 sec

Échauffement (3 min)
- 20 sec cercles de bras (avant/arrière)
- 10 rotations épaules + bras en croix
- 10 push-ups lents
- 10 shoulder taps + 10s planche

Fin de séance - Retour au calme (3 min)
- Étirement bras croisés, triceps, poignets
- Ouverture poitrine en position allongée bras en croix
- Respiration profonde
- Hydratation

LES SEANCES – SEANCE 6 - Circuit Full Body

Objectif du jour : Faire monter le cardio tout en sollicitant tous les groupes musculaires. On veut transpirer, activer et kiffer.

Durée : 25 à 30 minutes

Format : ⏱ 30 sec ON / 15 sec OFF
5 tours complets du circuit suivant (1 min de repos entre les tours)

Circuit :
► Jumping Jacks
► Push-ups
► Squats
► Mountain Climbers
► Sit-ups
► Fentes alternées
► Plank

Échauffement (3 à 5 min)
- 20s corde à sauter (ou sauts sur place)
- 10 squats + 10 jumpings jacks
- 10 push-ups + 20s planche
- Cercles de bras et hanches

Retour au calme (3 min)
- Étirements : cuisses, dos, épaules
- Respiration lente et profonde
- Reviens au calme en marchant ou assise jambes allongées

LES SEANCES – SEANCE 7 - Repos actif ou Yoga

Objectif du jour : Permettre au corps de récupérer sans s'arrêter complètement : bouger doucement, relâcher les tensions, respirer.

Durée : 15 à 30 minutes, selon ton envie et ton emploi du temps

Format : ⏱ Options au choix :

Option 1 – Repos actif (balade & mobilité)
- 20 à 40 minutes de marche en extérieur, à ton rythme (seul(e), en famille, avec ton chien…)

- Puis, à la maison ou dehors :
► 30s cercles de bras
► 30s cercles de hanches
► 30s rotation des chevilles
► 2x 1min étirement jambes / dos / fessiers

Option 2 – Flow de yoga (10 à 15 min)
- Respiration assise (1 min)
- Enchaînement lent :
► Child's pose
► Cat-Cow
► Down Dog
► Cobra
► Lizard stretch
► Pigeon
- Relaxation allongée (2 min)

Conseils :
- Mets une musique douce, isole-toi un peu si tu peux
- Respire lentement et profondément
- N'oublie pas de boire et de bien dormir cette nuit

SEMAINE 2

LES SEANCES – SEANCE 8 - HIIT & Renfo

Objectif du jour : Mélanger travail cardio et renforcement musculaire pour relancer la machine.

Durée : 20 à 25 minutes

Format : ⏱ 40 sec ON / 20 sec OFF
4 tours complets du circuit suivant (1 min de pause entre chaque tour)

Circuit :
► Jump squats (ou air squats si besoin)
► 1 Push-ups + 2 shoulder tap
► Glute bridge + pulse
► Plank with knee to elbow (le genou monte sur l'extérieur au niveau du coude du même côté)
► Dips sur chaise ou rebord
► Gainage dynamique (avant-arrière ou latéral)

Échauffement (3 à 5 min)
- 30s jumping jacks
- 10 squats + 10 fentes
- 10 shoulder taps + 20s planche
- 5 push-ups + 5 dips

Retour au calme (3 min)
- Étirements haut du corps + jambes
- Respiration lente et profonde
- Hydratation

LES SEANCES – SEANCE 9 - Mobility & Gainage

Objectif du jour : Travailler ta mobilité articulaire et ton gainage profond pour améliorer ta posture et prévenir les blessures.

Durée : 20 à 25 minutes

Format : ⏱ 2 blocs à faire 2 fois chacun (Bloc mobilité puis Bloc gainage)

Bloc 1 – Mobilité (2 tours)
► Cat-Cow – 30 sec
► Hip opener (cercle genou) – 30 sec de chaque côté
► World's greatest stretch – 30 sec de chaque côté
► Child's pose to cobra – 6 répétitions lentes
► Ankle rocks (mobilité cheville) – 30 sec de chaque côté

Bloc 2 – Gainage (2 tours)
► Plank– 30 à 45 sec
► Side plank – 20 sec de chaque côté
► Dead bug – 10 reps par côté
► Bird dog hold – 20 sec de chaque côté
► Hollow hold ou crunch lent – 20 sec

Échauffement (3 min)
- Petites rotations de tête, épaules, bassin
- 10 squats lents
- 30 sec marche active

Retour au calme (2-3 min)
- Étirement dos, hanches, abdos
- 5 respirations profondes allongé(e)
- Eau + moment zen

LES SEANCES – SEANCE 10 - Cardio libre ou Randonnée

Objectif du jour : Améliorer l'endurance, relâcher la tête et transpirer sans contrainte. C'est le moment de kiffer le mouvement.

Durée : 30 à 60 minutes (ou plus si tu pars en rando !)

Format : ⏱ Options au choix :

Option 1 – Randonnée ou grande marche
- Pars marcher dans un coin sympa : forêt, bord de mer, campagne ou ville
- Marche entre 5 à 10 km selon ton rythme
- Garde une posture droite, respire profondément et observe ce qui t'entoure
- Option : emmène un sac à dos léger pour ajouter un peu de charge

Option 2 – Cardio libre
- 20 min footing lent ou en fractionné
Exemple : 1 min rapide / 1 min lent x 10

- Ou :
Circuit cardio à répéter 4 à 5 fois :
► 20 jumping jacks
► 15 air squats
► 10 burpees
► 30s plank

Échauffement (5 min)
- Marche active
- Rotations articulaires (chevilles, hanches, épaules)
- 10 squats, 10 fentes, 10 jumping jacks

Retour au calme (5 min)
- Étirements jambes : mollets, ischios, quadriceps
- Étirement dos et fessiers
- Respiration lente
- Hydratation

LES SEANCES – SEANCE 11 - Bas du corps & Core

Objectif du jour : Travailler la force et l'endurance du bas du corps + renforcer la sangle abdominale pour plus de stabilité.

Durée : 25 à 30 minutes

Format : ⏱ 2 blocs enchaînés (Renfo bas du corps + Core)
3 à 4 tours par bloc – 45 sec de travail / 15 sec de récup

Circuit :

Bloc 1 – Bas du corps
► Squats jump ou air squats
► Fentes arrière alternées
► Glute bridge
► Wall Sit
► Donkey kicks (1 tour = jambe gauche + droite)

Bloc 2 – Core
► Montain Climber
► Sit-Up
► Side Plank (gauche)
► Side Plank (droite)
► Hollow Hold ou gainage dynamique (commando)

Échauffement (3 à 5 min)
- 20 jumping jacks
- 10 squats + 10 fentes
- 20s gainage + 10 crunchs
- Rotation hanches / chevilles

Retour au calme (3 à 5 min)
- Étirement : fessiers, ischios, abdos
- Respiration profonde
- Eau & relaxation

LES SEANCES – SEANCE 12 - Haut du corps & Explosivité

Objectif du jour : Travailler les bras, les épaules et le dos tout en intégrant des mouvements explosifs pour gagner en puissance.

Durée : 25 à 30 minutes

Format : ⏱ 2 blocs (haut du corps + explosivité)
3 à 4 tours par bloc - 40 sec travail / 20 sec repos

Circuit :

Bloc 1 – Haut du corps
► Push-ups
► Superman + extension bras
► Shoulder taps
► Dips sur chaise ou banc
► Plank to Down Dog

Bloc 2 – Explosivité
► Burpees
► Jumping lunges
► Squat jump
► Plank Commando
► High knees (montées de genou)

Échauffement (3 à 5 min)
- 30s corde à sauter (ou sauts sur place)
- 10 push-ups
- 20 squats dynamiques
- Cercles de bras & épaules

Retour au calme (3 à 5 min)
- Étirement des bras, triceps, pectoraux
- Mobilité hanches / dos
- Respiration lente et profonde

LES SEANCES – SEANCE 13 - EMOM ou Tabata Full Body

Objectif du jour : Donner le max en un minimum de temps. On bosse l'intensité, l'explosivité et le mental

Durée : 20 à 25 minutes

Format : ⏱ Options au choix :

Option 1 –- EMOM = Every Minute On the Minute
EMOM (15 min) - 1 exercice/minute – 4 tours :
► Min 1 : 10 burpees + max squats dans le temps restant
► Min 2 : 10 push-ups + max mountain climbers
► Min 3 : 10 jumping lunges + max time plank (gainage)
► Min 4 : 10 sit-ups + max jumping jacks
► Min 5 : Repos

Repose-toi après chaque minute restante si tu as fini plus tôt

Option 2 – 4 Tours de Tabata 1 tour = 8 x 20 sec / 10 sec

► 1. Jumping Jacks
► 2. Push-ups
► 3. Sit-up
► 4. Mountain climbers
► 5. Fentes alternées
► 6. Burpees
► 7. Squats
► 8. Plank

Échauffement (3 à 5 min)
- 10 squats
- 10 push-ups
- 20s planche
- 10 jumping jacks
- 5 burpees (lentement)

Retour au calme (5 min)
- Étirements full body
- Respiration lente
- Boire beaucoup
- Marche douce ou relaxation au sol

LES SEANCES – SEANCE 14 - Stretching long / Méditation

Objectif du jour : Favoriser la récupération physique et mentale, relâcher les tensions et clôturer ton programme avec douceur.

Durée : 20 à 30 minutes

Format : ⏱ Options au choix
- Stretching long (full body)
- Méditation guidée ou libre (10 à 20 min)

Option 1 – Stretching long (full body)
Faire chaque posture entre 30 sec et 1 min (ou plus si besoin)
1. Étirement des ischios (assis ou debout jambe tendue)
2. Étirement des quadriceps (debout ou allongé sur le côté)
3. Étirement des fessiers (genou croisé allongé ou posture du pigeon)
4. Ouverture des hanches (lizard stretch ou butterfly)
5. Étirement du dos (child's pose ou enroulement vertébral)
6. Étirement épaules et bras (bras croisé, triceps, ouverture poitrine)

Respire lentement. Ferme les yeux. Reste dans les sensations.

Option 2 – Méditation guidée ou libre (10 à 20 min)
- Assis(e) ou allongé(e) confortablement
- Mets une playlist douce ou une appli (Calm, Insight Timer, Petit Bambou…)
- Ferme les yeux, concentre-toi sur ta respiration
- Laisse venir les pensées, sans jugement
- Si tu préfères une méditation active : fais une balade lente en pleine conscience

Conseils :
- Tu viens de terminer 14 jours d'engagement envers toi-même.
Sois fier(ère) de toi, que tu aies fait les 14 séances ou même seulement une partie.

- Reviens à ce programme quand tu veux. Le mouvement, c'est une porte vers bien plus que du physique.

BONUS

Stretching post-vacances

Idéal à faire à ton retour, après un long trajet ou plusieurs jours d'inactivité.
À faire lentement, en respirant profondément.

Reste 1 min par posture :
- Posture de l'enfant (child's pause)
- Étirement ischios (assis jambes tendues)
- Torsion allongée genou croisé
- Ouverture de hanches (papillon ou pigeon)
- Étirement épaules + bras croisé
- Étirement dos enroulé + respiration consciente

Tu peux le faire le matin au réveil ou le soir pour mieux dormir.

⚡ Routine express – 5 minutes les jours chargés

Pas le temps ? Pas d'excuse.

Voici un petit circuit à faire 2 à 3 fois dans la journée, ou en une fois.

Routine 5 min chrono :
- 30s jumping jacks
- 10 squats
- 10 push-ups
- 20s planche
- 10 lunges (fentes alternées)
- 10 crunchs
- 30s étirement dos ou hanches

Tu peux le faire en pyjama, dans ton salon, avant la douche

BONUS

Challenge à refaire plus tard

Tu veux voir tes progrès ?

Reprends :
- Jour 1 : HIIT Full Body
- Jour 13 : EMOM ou Tabata Full Body

Note ton nombre de répétitions / sensations / récup

Reviens-y dans 1 mois → tu verras la différence

Variantes avec petit matériel

Tu veux rendre certaines séances plus challengeantes ? Voici des variantes avec peu de matériel :

Avec Corde à sauter
- Remplace les jumping Jacks par de la corde à sauter

Avec un élastique :
- Squats + bande → + de tension sur les fessiers
- Crab walk → renforcement abducteurs
- Rowing bande élastique → haut du dos
- Curl biceps + overhead press avec bande

Avec petit poids (haltère ou bouteille) :
- Goblet squats
- Shoulder press
- Russian twist
- Deadlift une jambe

CONCLUSION

Et voilà, tu es arrivé(e) au bout de ce programme !

14 jours pour te reconnecter à ton corps, prendre du temps pour toi, et bouger sans contrainte, même en vacances.

Que tu aies suivi toutes les séances ou seulement quelques-unes, le simple fait d'avoir pris soin de toi compte énormément.

Ce programme n'était pas là pour te faire culpabiliser, mais pour t'aider à garder le cap, à ton rythme, avec bienveillance.

Tu peux revenir à ces séances quand tu veux.
Tu peux les adapter, les mélanger, les refaire en duo.
Tu peux aussi utiliser ces 14 jours comme base pour te créer ta propre routine tout au long de l'année.

Ce que j'aimerais que tu retiennes
→ Le mouvement n'est pas une obligation, c'est un privilège.
→ Tu n'as pas besoin de tout faire parfaitement pour avancer.
→ Même en vacances, tu peux rester aligné(e) avec tes objectifs, sans sacrifier ton plaisir.

Un dernier mot :
Merci d'avoir embarqué avec moi dans Move Your Holiday.
Si ce programme t'a plu, pense à en parler autour de toi, à m'écrire un message, ou à partager une photo de ta séance en story avec le **#MoveYourHoliday.**

Ce n'est que le début…

Et toi, tu mérites de continuer à évoluer, à bouger, à briller.

À très vite pour de nouvelles aventures !!

- Jupette -

INDEX DES MOUVEMENTS

Ici tu retrouveras les illustrations pour chaque mouvement précédé de ce symbole ►

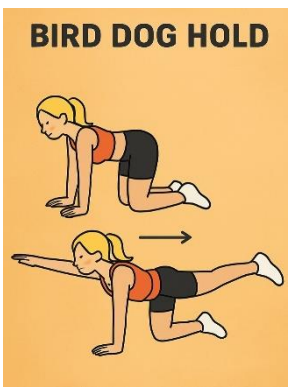
► Air Squats



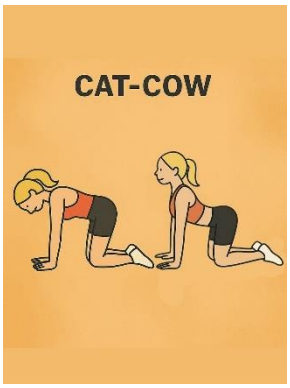
► Ankle rocks



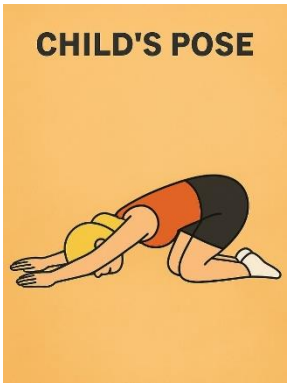
► Bird dog hold



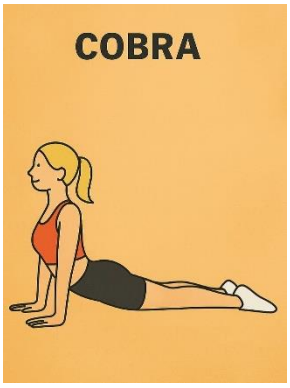
► Cat/Cow



► Child's pose

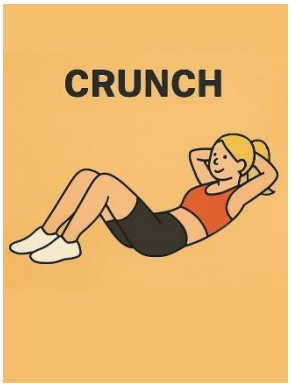


► Cobra

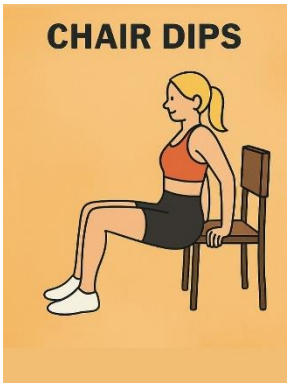


INDEX DES MOUVEMENTS

► Crunch



► Dips sur chaise ou banc



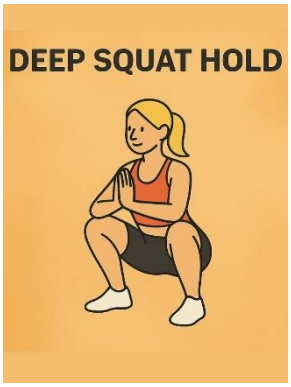
► Dead bug



► Donkey kicks



► Deep squat hold

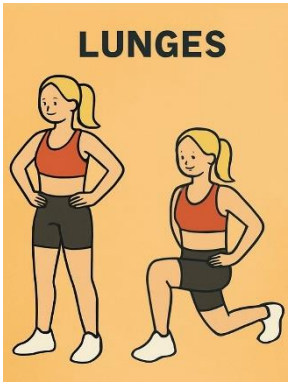


► Down Dog



INDEX DES MOUVEMENTS

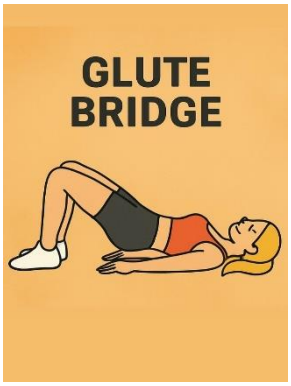
► Fentes



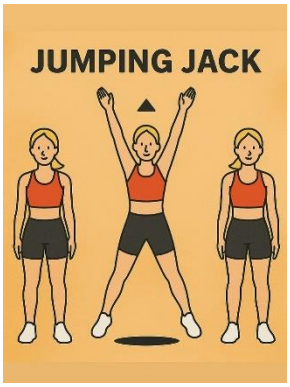
► Hollow hold



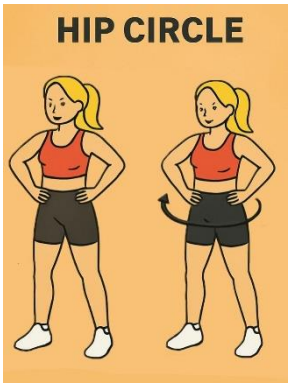
► Glute bridge



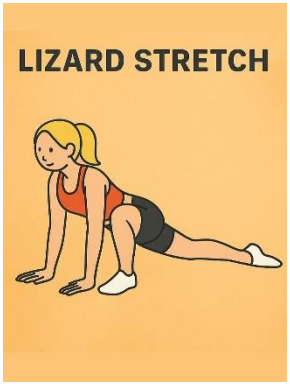
► Jumping Jacks



► Hip circles

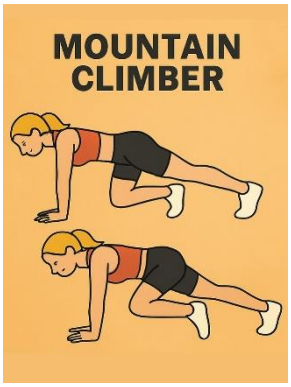


► Lizard stretch

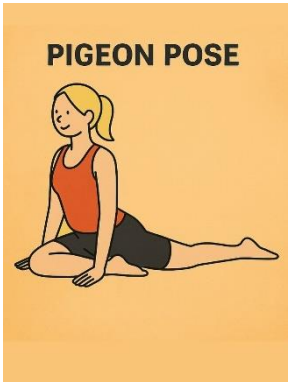


INDEX DES MOUVEMENTS

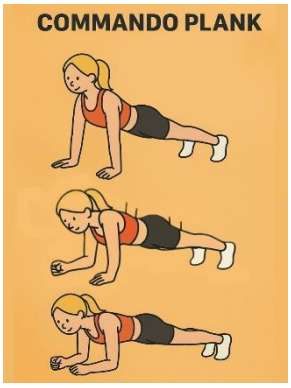
► Mountain Climbers



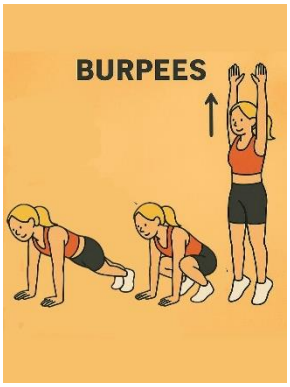
► Pigeon



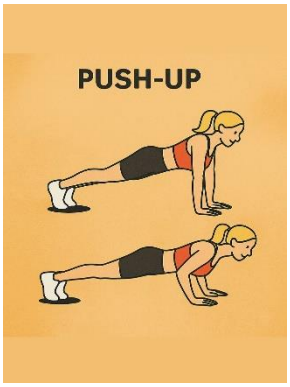
► Plank Commando



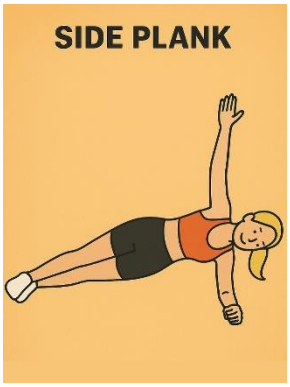
► Burpees



► Push-Ups (sur les genoux si besoin)

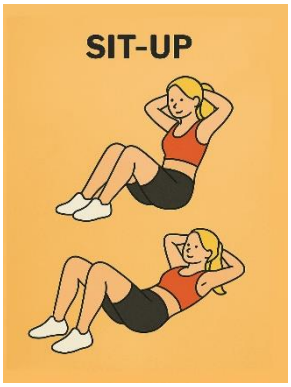


► Side Plank

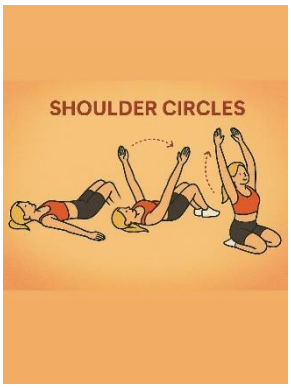


INDEX DES MOUVEMENTS

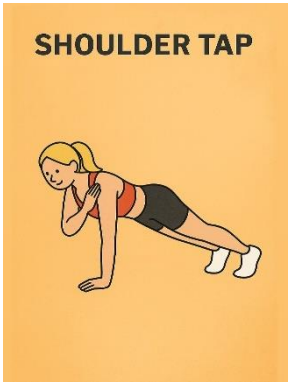
► Sit-ups



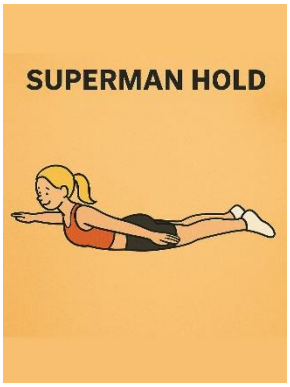
► Shoulder circles au sol ou a genou



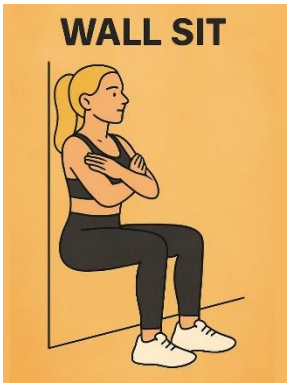
► Shoulder taps (planche)



► Superman hold



► Wall Sit



► World's Greatest Stretch

