



forme news

par CATHERINE PIROTTE

Sea, sport and sun!

C'est parti pour une séance de gym sur la plage : serviette, glacière, thermos ou bouteilles d'eau... sont nos nouveaux accessoires forme.

Pour aplatir le ventre

Le pitch : on se sert de sa serviette pour raffermir ses abdos sans stresser les vertèbres cervicales.

L'exo rigolo : allongée, jambes pliées, pieds décollés, coudes fléchis de chaque côté de la tête. On saisit les coins de sa serviette, on expire en soulevant la tête et les épaules, puis on redescend doucement en inspirant sans poser la tête (15 fois).

Pour tonifier les bras

Le pitch : on utilise sa glacière (qui doit être solide !) comme un banc pour raffermir ses triceps.

L'exo rigolo : assise dessus, près du bord, mains placées de chaque côté des fesses. On décolle les fesses en les déplaçant légèrement vers l'avant, puis on se baisse en fléchissant les bras. Lorsqu'elles frôlent le sol, on se hisse uniquement à l'aide des bras (15 fois).

Pour galber les fesses

Le pitch : on remplit 2 bouteilles d'eau et on exécute des fentes arrière.

L'exo rigolo : debout, pieds légèrement écartés, bras le long du corps, une bouteille dans chaque main. On inspire et on fait une fente arrière avec la jambe gauche. Le genou touche le sol. On se relève et on recommence avec l'autre jambe (15 fois).

Merci à **Thierry Bredel**, coach sportif et auteur de « L'entraînement au féminin » (éd. Thierry Souccar). www.personnaltrainer.fr

PHOTO: KENNY STOP



on aime

BAROUDER AVEC CETTE VESTE qui se transforme illico en boléro ou en gilet sans manches selon le climat. Veste Zipness Domyos, 34,95 €, chez Décathlon ou www.domyos.fr

on VEUT

DÉROULER CETTE CHAISE NOMADE À TOUT MOMENT.

Plébiscitées par les kinés suédois, ses lattes en bouleau verni sont positionnées pour maintenir parfaitement le dos. Stol d'Ergolife, 40 x 40 cm, 985 g, 45 €, www.ergolife.fr



notre cadeau

Remise en forme à Megève



Besoin de vitalité, d'un bol d'oxygène ? On file dans les alpages à deux pas du Mont-Blanc. Yoga, tai-chi, étirements vous promettent la détente absolue. Et pour prolonger le bien-être,

on profite, au Spa, des fabuleux soins corps Pure Altitude, une ligne cosmétique contenant plus de 50 plantes et minéraux de montagne. Les Fermes de Marie, 163, ch. de Riente-Colline, 74120 Megève. Tél. : 04 50 93 03 10. Et www.fermesdemarie.com

1 séjour « Sports & Vitalité » pour 2 pers. de 2 jours/1 nuit en pens. complète, avec 3 h d'activités sportives chaque jour, 1 atelier de groupe (yoga, stretching...), 2 h de soins corps Pure Altitude, accès libre aux espaces détente et fitness, d'une valeur de 1 500 €, sera offert, par tirage au sort, aux lectrices d'Avantages qui appelleront le 0892 680 475 (0,34 €/min).

SPA PURE ALTITUDE/DR

