



ON BOUGE

# Cet été LE LONGE-CÔTE A LA COTE

3 exercices de marche aquatique en mer, pour booster son cardio et tonifier sa silhouette.

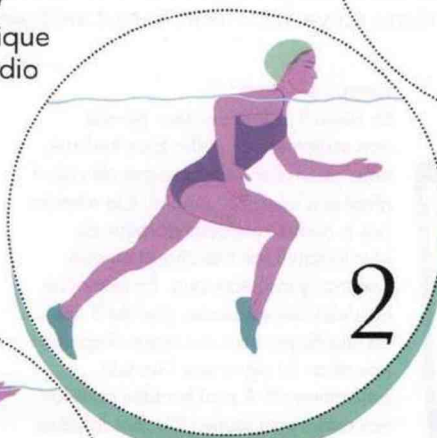


**À LIRE**  
365 jours au top,  
de Laury Thilleman,  
éd. First, 19,95 €.



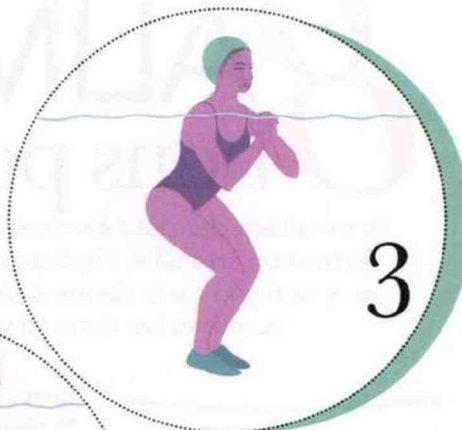
**1. ON S'ÉCHAUFFE**

On commence par courir à petites foulées, tout en effectuant des mouvements de brasse avec les mains immergées dans l'eau. On n'oublie pas de ramener son centre de gravité vers l'avant, l'eau arrivant alors jusqu'à la poitrine. Le bon rythme : 10 min.



**2. ON AVANCE À GRANDS PAS**

On continue à progresser en effectuant, cette fois-ci, de grandes enjambées plus affirmées. On plie bien les jambes à la réception et on va chercher loin devant soi, avec l'aide des bras. Le bon rythme : 15 min.



**3. ON SAUTILLE**

On enchaîne avec des sauts sur place, les pieds joints pour faire monter un peu le rythme cardiaque et finir d'oxygéner ses cellules. Le bon rythme : 5 min.

**Le conseil :** on enfle une combinaison néoprène (light en cas de chaleur) pour flotter et protéger ainsi ses articulations.

ILLUSTRATIONS HANA HINDI @LALPERSLECTORIE PHILIPPE MARXIANO

**L'OUTDOOR EN UN CLIC**

On ne cherchera plus pendant des heures le super-moniteur de surf ou le guide de haute montagne approprié : cette nouvelle plateforme nous met en relation avec tous les pros des activités outdoor, partout en France. [topicimes.fr](http://topicimes.fr)



PAR PATRICIA OUDIT



Votre cadeau

**LA MINI-CURE FORME & DÉTENTE VALDYS**

Envie d'évacuer stress, fatigue et tensions musculaires accumulées pour retrouver vitalité, sérénité de l'esprit et souplesse du corps ?

Ce programme global alterne soins de thalassothérapie incontournables et exercices de remise en forme, à reproduire à la maison. Mini-cure Forme & Détente Valdys, 12 soins, 3 jours et 3 nuits, [thalasso.com](http://thalasso.com)

1 séjour Forme & Détente 3J/3N pour 2 pers., hôtel 3\* ou 4\*, ch. dble sup. ou std selon la destination, demi-pension, d'une valeur de 1 854 € en saison estivale, sera offert par **Instants Gagnants** aux lectrices d'Avantages qui enverront le code AVTVALDYS par SMS au 74400\* (\*SMS) 0,75 €/envoi + prix d'un SMS x 4. Extrait de règlement en fin de journal.