

boost!
&
moi



Préparez-vous à ramer
Activez-vous pour ne pas sombrer !



**Les vacances approchent ?
Adieu ciel gris et bonjour
soleil, sable chaud et
océan !**

Vous rêvez déjà de planche à voile ou de canoë.
Parce que pour vous, les vacances riment avec activité
sportive. Mais êtes-vous correctement préparé(e)s ?

En effet, les sports nautiques nécessitent
un effort bref, mais intense ! Et
solicitent des muscles peu utilisés le reste de l'année. Vous
mettez donc toutes les chances de votre côté pour sortir
de l'eau au premier essai de ski nautique,
en **musclant vos biceps**
quelques semaines avant votre départ.

Tous les matins, armez vous de bouteilles d'eau –
grandes ou petites selon votre ambition !
Le dos bien droit, les coudes collés au corps, pliez
les coudes en alternant main droite-main gauche.
Faites 3 séries de 20 mouvements.

Après l'effort, le réconfort ! Profitez du sable chaud pour
vous étirer et ainsi éviter les courbatures du lendemain.

VOUS VOILÀ PRÊT À SAUTER DANS LA GRANDE BLEUE !

Sports d'eau