

AOÛT 2024

# SUMMERFIT

## VACANCES

TES ESSENTIELS  
FITNESS À GLISSER  
DANS LA VALISE

2 RECETTES HEALTHY  
+ ASTUCES ANTI RÉTENTION D'EAU

## 2 SÉANCES FITNESS

SANS MATÉRIEL !

QUIZZ

## QUEL TYPE DE SPORTIF ES-TU ?

REMISE EN FORME

**FIT** UN TEMPS

CIRCUIT TRAINING



0 6 5 1 2 9 4 3 7 8 0 2 4 3



# Ton magazine sport santé

---

Cette année, pour la première fois, nous avons tenu à vous accompagner durant vos vacances (ou à la maison) avec cette toute première édition du Fit un temps Magazine !

Au programme, du fitness, du bien-être, des astuces et de la nutrition !

L'objectif : rester actif, manger sainement et prendre soin de soi tout en profitant de ce mois estival et festif !

Des séances, des recettes, des conseils et du fun, let's go...

*L'équipe FIT UN TEMPS*



## SOMMAIRE

---

### **04 Vacances**

Tes essentiels à glisser dans la valise

### **05 Manger sain**

8 tips pour manger équilibré

### **06 Rétention d'eau**

3 conseils pour l'éviter

### **07 Sport**

Séance 1

### **08 Bien être**

Astuces jambes légères

Self care check list

### **10 Sport**

Séance 2

### **11 Quizz**

Quel type de sportif es-tu ?

### **13 Recettes**

Bouchées glacées

Salade fraîcheur

### **17 Jeux**

Interro surprise

Mots fléchés

### **20 Infos pratiques**

Vacances des coachs et cours virtuels

### **24 Solutions**

Partage nous tes résultats !

### **25 Glossaire**

Description des mouvements des séances



## Les essentiels fitness à glisser dans sa valise !

Comment ça tu comptais emmener que des maillots de bain ?



LES BASKETS ET LA SERVIETTE



UN TOTE BAG pour tout glisser dedans

UNE TENUE pour un confort optimal



UNE MAXI GOURDE pour rester hydraté



UN CASQUE pour du sport en rythme



CREME SOLAIRE ET CASQUETTE pour des séances en extérieur





# NUTRITION

Les 8 tips

## POUR MANGER ÉQUILIBRÉ

En vacances !

- 1 Toujours avoir des légumes dans l'assiette
- 2 Intégrer des aliments riches en eau
- 3 Écouter sa faim
- 4 Au moins 1/4 de protéines dans l'assiette
- 5 Choisir les produits les moins transformés
- 6 Manger à heures fixes si possible
- 7 Se faire plaisir de temps en temps
- 8 Préférer les fruits frais aux jus de fruits



# ANTI RETENTION D'EAU



## 01

### Boire plus !

Essaie d'avoir toujours de l'eau sur toi !

Fixe toi l'objectif de boire un verre d'eau au réveil, un ou deux à chaque repas et 500 ml d'eau entre les repas !

Astuce : Tu peux aromatiser ton eau avec des fruits, infusions...



## 02

### Aliments à favoriser

Les riches en eau :

- Concombre
- Pastèque
- Courgette
- Melon
- Tisanes

Les riches en potassium :

- Avocat
- Bananes
- Patates douces
- Noix

Bonus : L'ananas ! Aliment anti-inflammatoire !



## 03

### Aliments à éviter

- Aliments trop salés
- Alcool
- Aliments transformés
- Sucre ajouté
- Mauvaises graisses

A consommer avec modération !



*Glossaire  
pages 25-26*

## Séance 1

### FOR TIME

à réaliser le plus vite possible

70 squat jump

60 fentes alternées

50 sit up

40 pompes

30 burpees

20 cross crawl

10 gainage militaire

NIVEAU 1 : 1 TOUR

NIVEAU 2 : 2 TOURS

NIVEAU 3 : 3 TOURS







# Astuces jambes légères

**1 - SURELEVER VOS JAMBES** lorsque vous êtes assis ou allongés pour favoriser le retour veineux.

**2 - DE L'EAU FROIDE SUR VOS JAMBES** à la fin de votre douche des pieds aux cuisses pour une meilleure circulation sanguine.

**3 - PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE** au moins 30 minutes par jour pour éviter la sédentarité.

**4 - BIEN S'HYDRATER** boire de l'eau aide à éliminer les déchets et les toxines et favorise la circulation sanguine.

**5 - SE MASSER** des pieds vers les mollets, en remontant avec des gestes circulaires.



# Self - care

## CHECK LIST

- SE LEVER AVANT TOUT LE MONDE
- PRENDRE LE TEMPS D'UN REPAS EN PLEINE CONSCIENCE
- METTRE DE LA CREME SOLAIRE
- FAIRE UNE SEANCE EN PLEIN AIR
- ECOUTER UN PODCAST OU DE LA MUSIQUE
- OBSERVER LA NATURE QUELQUES MINUTES
- S'ETIRER
- RANGER ET DESENCOMBRER SON LIEU DE VIE
- BOIRE UNE BOISSON RAFRAICHISSANTE
- SE FAIRE UN SOIN DU VISAGE
- FAIRE UNE ACTIVITE CREATIVE
- PRENDRE UNE DOUCHE FRAICHE
- LIRE UN LIVRE À L'EXTÉRIEUR
- FAIRE DES PHOTOS DES GENS QU'ON AIME
- VISITER UN LIEU INCONNU



*Glossaire  
pages 25-26*

## Séance 2

### AMRAP

le plus de tours possible en 20'



200 m run

20 squat

20 pompes

20 sit up





# QUIZZ

11 | Quizz

QUEL TYPE DE SPORTIF ES TU ?

TU ARRIVES TOUJOURS



PILE À L'HEURE



EN RETARD



EN AVANCE

TU PRÉFÈRES



LE RENFO



LES DEUX



LE CARDIO

TON COACH DÉTOURNE LE REGARD UN INSTANT



JE SURVEILLE LES AUTRES POUR RÉPÉTER AU COACH



JE CONTINUE CORRECTEMENT



JE M'ARRETE 3 SECONDES

LE COACH LANCE UN DÉFI APRÈS LA SÉANCE : 50 BURPEES



JE M'ESQUIVE EN PRÉTEXTANT QUE JE N'AI PAS LE TEMPS



JE RELÈVE LE DÉFI, C'EST LE JEU !



JE NÉGOCIE DES ABDOS À LA PLACE

**FIT** UN TEMPS



REMISE EN FORME

**FIT** UN TEMPS

CIRCUIT TRAINING

## Une majorité de *fitness*

Tu es l'exemple parfait du fayot !  
Tu appliques à la lettre chaque consigne de ton coach, sans jamais tricher et tu veilles même à ce que les autres ne s'égarerent pas !

## Une majorité de

Tu es le sportif appliqué !  
Ta devise : ni trop ni pas assez. Tu fais du sport pour ton bien-être, tu n'es pas là pour te mettre dans le rouge non plus. Assez discret, tu fais ta séance sans faire de vagues !

## Une majorité de

Tu es le sportif dissipé !  
Adepte du bouger plus pour manger plus, tu ne rates jamais une occasion de tricher. Ta motivation ? L'apéro d'après séance !





# NUTRITION



🕒 Temps de préparation : 20 minutes  
Temps total : 4h20 minutes

🍴 Portions : 9 cups

## INGRÉDIENTS

### Pour la base :

- 80g de dattes dénoyautées(ou abricots secs)
- 50g de noix de cajou (ou amandes, noisettes...)
- 20g de noix de coco râpée
- 1 càc d'huile de coco

### Pour la crème glacée :

- 1 poignée de myrtilles
- 1/2 banane
- 2 càs de fromage blanc (ou dessert végétal)
- 1/2 citron
- 2 càs de sirop d'agave (ou miel)



## INSTRUCTIONS

1. La veille où 4 h avant de commencer la recette , placer les myrtilles et la demie banane épluchée et coupée au congélateur.

### **Pour la base :**

1. Plonger les dattes dénoyautées dans un bol d'eau chaude pendant une dizaine de minutes.
2. Réduire les noix de cajou en petits morceaux dans un mixeur. Essorer les dattes trempées entre la paume des mains puis les mixer avec les morceaux de cajou, la noix de coco râpée et l'huile de coco.
3. Repartir cette pâte à l'aide des doigts dans des moules à muffins ou mini muffins, comme pour obtenir des fonds de tartes. Réservez au réfrigérateur.

### **Pour la crème glacée :**

1. Dans un mixeur, déposer les myrtilles et les morceaux de banane congelée, le fromage blanc, le jus d'un demi citron et le sirop d'agave.
2. Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une crème glacée homogène, puis repartir cette préparation dans les cups.
3. Déguster immédiatement ou placer au congélateur (sortir les cups 20 minutes avant dégustation)



## NUTRITION



Temps de préparation : 15 minutes

🕒 Temps total : 45 minutes

Cuisson : 30 minutes



Portions : 2 personnes

## INGRÉDIENTS

Pour la salade :

- 200g de crozets au sarrsin (ounature)
- 1 belle patate douce
- 1 à 2 carottes
- de l'huile d'olive
- 4 figes
- 80g de feta (ou autre fromage)
- 4 tranches de jambon cru
- 1 poignée de pignons de pin
- quelques feuilles de basilic

Pour la vinaigrette :

- 1 càc de moutarde
- 1 càc de sirop d'agave (ou miel)
- 5 càs d'huile de sésame

| Salade crozets, patates douces, figes



## INSTRUCTIONS

1. Porter une casserole d'eau à ébullition. Une fois bouillante, la saler et cuire les crozets en suivant le temps de cuisson indiqué sur l'emballage (en général entre 15 à 20 minutes). Les égoutter lorsqu'ils seront cuits et les réserver.
2. Préchauffer le four à 200° (chaleur tournante). Eplucher la patate douce et la carotte puis les couper en morceaux. Disposer le tout sur la plaque du four recouverte d'un tapis ou de papier cuisson.
3. Ajouter un peu d'huile d'olive, mélanger à l'aide des doigts puis enfourner pendant environ 30 minutes.
4. Laver et couper les figues. Préparer également la vinaigrette : mélanger d'abord la moutarde et le sirop d'agave avant d'ajouter l'huile de sésame. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène puis réserver.
5. Déposer les crozets dans une grande assiette creuse. Ajouter les morceaux de patates douces et carottes cuites, les figues, le jambon cru, la feta émietté, le basilic ciselé ainsi que les pignons de pin.
6. Verser la vinaigrette au moment de déguster!

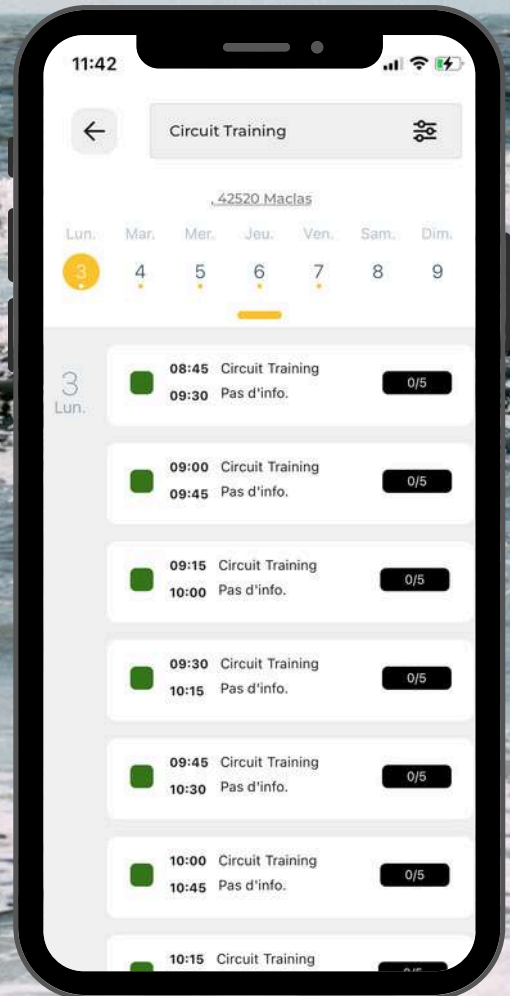
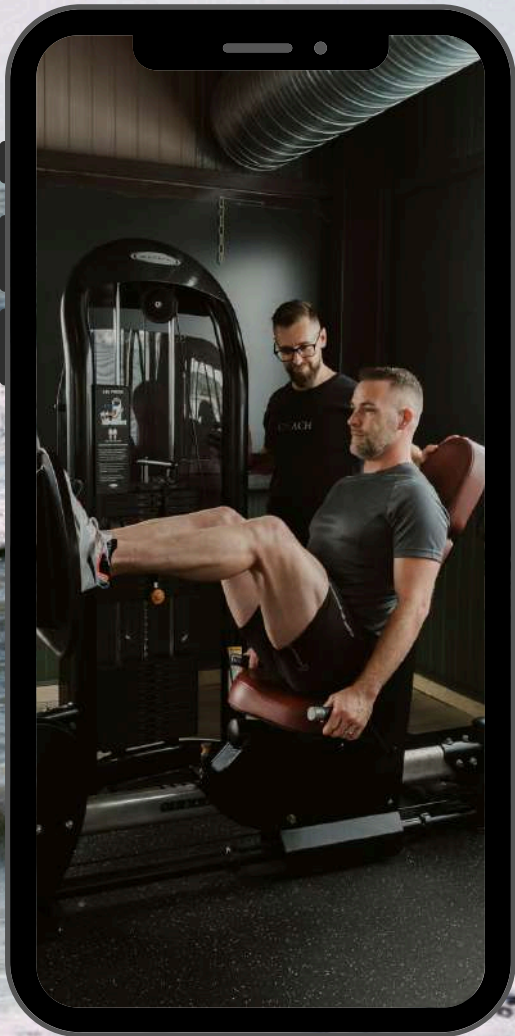
By Sacha Dubois  
Writer



# INTÉRO

# SURPRISE

SPÉCIALE  
FIT UN TEMPS





Seras-tu incollable au sujet de ta salle de sport FIT UN TEMPS ? Des questions sport / coach / appli !

1 - Quel est le Timer le plus utilisé ?

- 40 sec / 15 sec
- 40 sec / 20 sec
- 40 sec / 25 sec

7 - Quel coach est le plus âgé ?

- Coach Chris
- Coach Matthieu
- Coach Camille

2 - Qui dit " Allé encore 10 sec"

- Coach Romain
- Coach Bryan
- Coach Chris

8 - Quels muscles cible un squat ?

- Abdos, lombaires
- Quadri, ischios, fessiers, mollets
- Les deux réponses

3 - Combien de kcal brûle 30' de sauna ?

- Environ 50
- Environ 300
- Environ 1000

9 - De combien de muscles sont composés les adducteurs ?

- 3
- 4
- 5

4 - Quel exo ne muscle pas les jambes ?

- Squat
- Fente
- Cross crawl

10 - Quelle quantité d'eau faut-il boire chaque jour ?

- 0.022L par kilos de poids de corps
- 0.033L par kilos de poids de corps
- 0.044L par kilos de poids de corps

5 - Quel est l'exo préféré de Coach Deb ?

- Burpees
- Extensions fessiers
- Pompes bloquées

6 - Quel est le dernier créneau dispo sur l'appli ?

- 18h45 - 19h30
- 19h - 19h45
- 19h15 - 20h

Solutions  
page 26



# MOTS FLÉCHÉS

19 | Jeux

*Solutions  
page 26*



## VERTICAL

- 2. Ca fait mal aux muscles !
- 3. Macronutriment aidant à construire la masse musculaire
- 6. Dépense physique en dehors des entraînements

## HORIZONTAL

- 1. Indicateur de résultats lors d'un bilan corporel
- 4. Exercice cardiovasculaire maléfique
- 5. Le moment préféré du circuit

**FIT** UN TEMPS



# INFOS

Vos coachs sont en vacances du 5 au 18 août, vos cours LESMILLS\* restent accessible 7j/7 de 7h à 22h !

\*Voir pages 21-22



Permanence téléphonique

06 36 50 59 32



Les cours

# LESMILLS VIRTUALS

DU LUNDI AU DIMANCHE DE 7H À 22H



## LE RPM

RPM est un excellent entraînement cardio qui améliore la capacité pulmonaire et renforce le cœur. Ce cours est également bénéfique pour le renforcement des muscles des jambes et du centre du corps.

RPM by LES MILLS c'est le cours parfait pour ceux qui veulent un maximum de résultats sans impact sur les articulations.

RPM est accessible à tous les niveaux de conditions physique, car chaque participant peut régler l'intensité de son vélo selon ses capacités. Pour progresser, on augmente l'intensité pour repousser ses limites un peu plus loin à chaque cours.

**EST-CE QU'ON BRÛLE DES CALORIES AVEC LES MILLS RPM ?**  
RPM fait monter le cardio de manière intense qui brûle des calories et augmente le métabolisme du corps ce qui signifie que votre corps brûlera davantage de calories d'une manière générale dans votre quotidien.

## LE SPRINT

SPINT est un entraînement de 30 minutes de haute intensité, en intervalles training (HIIT), sans impact ni charge, garantissant des résultats rapides avec un niveau de stress minimum sur les articulations.

Sur ces séances courtes et intenses, l'excitation et la motivation vient du plaisir de repousser ses limites mentales et physiques. Vous alternez des phases de travail pendant lesquelles vous travaillez aussi dur que possible, recherchant votre intensité maximale, et, des phases de récupération vous permettant de préparer l'effort suivant et de repartir de plus belle !

**EST-CE QU'ON BRÛLE DES CALORIES AVEC LES MILLS SPRINT ?**  
Durant la séance oui mais le vrai avantage de ce programme c'est l'after burn effect. C'est-à-dire qu'on continue de brûler des calories plusieurs heures après la séance.



Les cours

# LESMILLS VIRTUALS

DU LUNDI AU DIMANCHE DE 7H À 22H

## RPM

Entraînement sur vélo, pour renforcer vos muscles et améliorer votre condition physique (voir description complète page précédente)

## BODYBALANCE

Délicate alliance entre des exercices simples de Yoga, de Tai Chi et de Pilates et un travail d'étirements, toujours associé à une bande son inspirante. Le contrôle de la respiration est une part essentielle de chaque exercice.

## BODYCOMBAT

Entraînement à haute intensité inspiré des arts martiaux, sans contact et avec des mouvements simples à maîtriser. Il travaille tout le corps et rend plus performant, rapide et fort. Avec BODYCOMBAT vous vous libérerez du stress et ferez sortir votre âme de combattant.

## BODYATTACK

Un cours de fitness de haute énergie, avec des mouvements adaptés aux débutants comme aux accros d'entraînements cardio qui décoiffent !

Vous y trouverez des mouvements athlétiques comme la course, les fentes, les sauts avec des exercices de renforcement comme les pompes et les squats.

## CORE

Inspiré des principes de travail utilisés par les athlètes de haut niveau, LES MILLS CORE est un entraînement scientifique visant à développer la force, la stabilité et l'endurance des muscles qui supportent le centre du corps et la performance sportive. Renforcement des abdominaux, fessiers et lombaires.

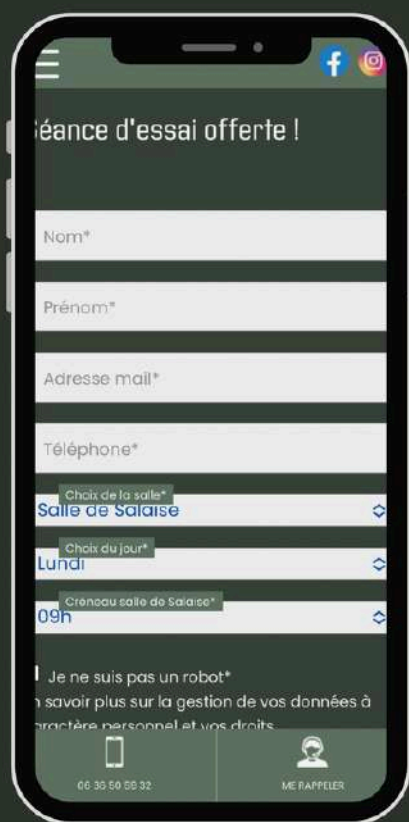




# PAS ENCORE INSCRIT ?

# SÉANCE D'ESSAI OFFERTE !

Réservez votre séance  
d'essai offerte en ligne !!!

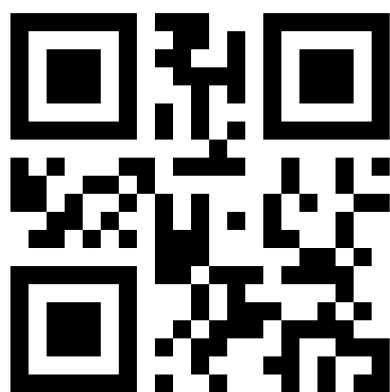


Smartphone displaying a registration form for a free trial session. The form includes fields for:

- Nom\*
- Prénom\*
- Adresse mail\*
- Téléphone\*
- Choix de la salle\* (Salle de Saisie)
- Choix du jour\* (Lundi)
- Crono ou salle de Saisie\* (09h)

At the bottom, there is a checkbox for "Je ne suis pas un robot\*" and a link for "En savoir plus sur la gestion de vos données à caractère personnel et vos droits".

[www.fituntemps.fr](http://www.fituntemps.fr)



**SCAN LE QR CODE  
POUR RESERVER TA  
SÉANCE D'ESSAI  
OFFERTE AVEC TON  
COACH FIT UN TEMPS !**



# SOLUTIONS

1 - Quel est le Timer le plus utilisé ?

- 40 sec / 15 sec  
 40 sec / 20 sec  
 40 sec / 25 sec

7 - Quel coach est le plus âgé ?

- Coach Chris  
 Coach Matthieu  
 Coach Camille

2 - Qui dit " Allé encore 10 sec"

- Coach Romain  
 Coach Bryan  
 Coach Chris

8 - Quels muscles cible un squat ?

- Abdos, lombaires  
 Quadri, ischios, fessiers, mollets  
 Les deux réponses

3 - Combien de kcal brûle 30' de sauna ?

- Environ 50  
 Environ 300  
 Environ 1000

9 - De combien de muscles sont composés les adducteurs ?

- 3  
 4  
 5

4 - Quel exo ne muscle pas les jambes ?

- Squat  
 Fente  
 Cross crawl

10 - Quelle quantité d'eau faut-il boire chaque jour ?

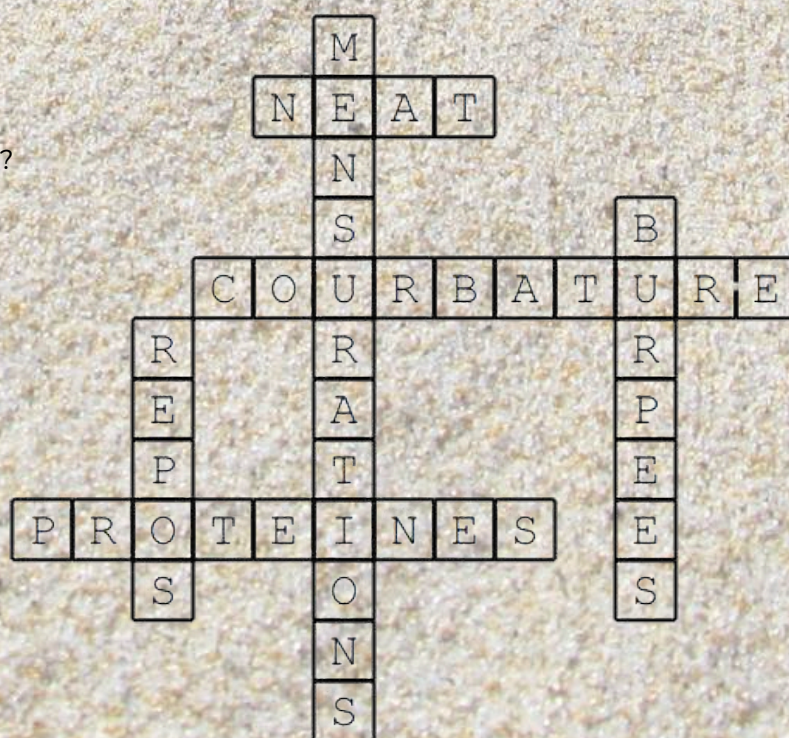
- 0.022L par kilos de poids de corps  
 0.033L par kilos de poids de corps  
 0.044L par kilos de poids de corps

5 - Quel est l'exo préféré de Coach Deb ?

- Burpees  
 Extensions fessiers  
 Pompes bloquées

6 - Quel est le dernier créneau dispo sur l'appli ?

- 18h45 - 19h30  
 19h - 19h45  
 19h15 - 20h





# GLOSSAIRE DES MOUVEMENTS



Les **fentes alternées** : Pieds largeur bassin, épaules et hanches de face. Abdos serrés, poitrine haute, talon arrière décollé. Fléchir les genoux à 90° et repousser dans le talon avant. Inspirer à la descente, souffler à la montée.



Les **burpees** : Position debout, descendre en squat, poser les mains au sol, puis le ventre, remonter dans le sens inverse, finir par un saut mains au dessus de la tête. Respiration fluide et continue.



Le **squat** : Dos droit, abdos serrés, poitrine haute, genoux ouverts. Inspirer à la descente, souffler à la montée. Pousser dans les talons.



Le **squat jump** : Mêmes consignes que pour le squat avec un saut vertical à la montée.





La **pompe** : Position de planche, abdos serrés, mains plus larges que les épaules, coudes vers l'arrière à la descente, amener la poitrine à hauteur des coudes. Inspirer à la descente, souffler à la montée.



Le **sit-up** : Genoux ouverts, abdos serrés. Inspirer à la descente, souffler à la montée. Toucher le sol derrière la tête puis devant les pieds.



Le **cross crawl** : Allongé sur le dos, ramener le coude vers le genou opposé. Veiller à bien garder les omoplates décollés du sol tout au long du mouvement.

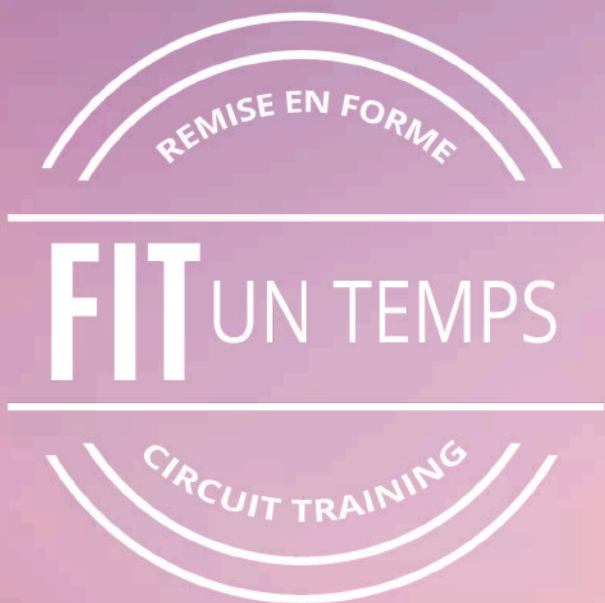


Le **gainage militaire** : En position de gainage planche, passer de la position sur les avant bras à la position sur les mains. Aligner les coudes et les mains sous les épaules à chaque fois. Le bassin est fixe, face au sol.

RUN = course à pieds, possible de remplacer par des jumping jack ou des squat si pas de possibilité de courir.



# BONNES VACANCES



00000000000000

Crédit photos : Marine marques photographe