

Sport ET voyage : tout dans le sac !

Vous partez en **voyage**, quelle super nouvelle !

Mais cela est-il synonyme d'arrêter de pratiquer votre **sport** ou toute autre activité physique durant le temps de votre séjour ?



Absolument pas ! **Sport et voyage ne sont pas incompatibles** et je dirais même plus, vont très bien ensemble !

Equipement : un minimum qui permet beaucoup !

Une paire de **baskets**, un **short**, une **brassière** (pour une fille lol) et un **t-shirt** n'ont jamais pris beaucoup de place dans une valise et en plus ça se lave très bien et sèche très vite.

Aussi ajoutez une paire de **lunette de natation** et un **maillot**... histoire de faire quelques longueurs quand l'opportunité se présente (mer, océan, lac, piscine).



Ainsi vous avez tout pour rester en forme et **apprécier d'autant plus votre voyage** avec les possibilités que les endroits visités vous offrent ... sans parler des **rencontres** et **relations humaines** que le sport permet d'apporter.

S'adapter au décor, tout simplement !

L'organisation est simple. On **s'adapte aux endroits** où l'on se trouve et on essaye de se fixer au minimum **3 entraînements par semaine**.



Footing le matin ou le soir pour visiter un quartier, un parc, un bout de sentier de randonnée ou encore allez voir au détour du chemin, ne pourra jamais accaparer votre journée de visites, ni embêter les personnes qui voyagent avec vous.

Mais vous en sortirez plein **d'énergie**, de **positivité** ! Et en quelques foulées, vous aurez vu bien plus que si vous étiez restés à dormir ou à relaxer à l'endroit où vous vous êtes établi !

Organisation des séances : alternez !



Aussi vous pouvez alterner **footing** (30 min à 1h), **course à pied** avec quelques accélérations de 20 à 30 s pour garder votre vitesse de jambes, **randonnées**, petite séance de **renforcement musculaire** (abdos, squats, pompes, fentes, montées de genoux...) ou **Pilates**, **yoga**, **nage** (20 à 30 min) ou encore location de **vélo** pour visiter la ville.

Autant d'activités qui vous permettent de **visiter**, **profiter** et **maintenir votre corps en bonne santé** ! Surtout si votre voyage comprend beaucoup de trajet en voiture ou assis.

Alors... à vos marques, partez !



Texte de **Mathilde Batailler**