

## Programme détaillé du séjour

14 novembre au 16 novembre 2008

### Général :

De l'eau minérale sera mise à votre disposition lors des exercices pendant tout le séjour.

Adresse de l'hôtel :

Hôtel Restaurant de L'Aubier  
Les Murailles 5  
CH-2037 Montezillon (Suisse)  
E-mail: [accueil@aubier.ch](mailto:accueil@aubier.ch)  
Tél.: +41 32 732 22 11  
Fax: +41 32 732 22 00

### Premier Jour :

En début d'après-midi, après vous être confortablement installés dans vos chambres de l'hôtel Aubier, vous serez attendus à 14h au restaurant pour un apéritif d'accueil sans alcool.

L'équipe d'encadrants vous présentera de façon détaillée le programme du week-end. Ils seront à votre écoute pendant tout le séjour et vous accompagneront étroitement dans votre démarche.

Après-midi :

Suite à cette entrée en matière, place au sport : après quelques jeux pour faire connaissance, vous attaquerez le parcours test. Il s'agira de faire un état des lieux de votre forme et de votre ressenti de l'activité physique. Suivra une introduction à des jeux sportifs tels que le tchoukball. L'après-midi se terminera en douceur par une séance de stretching.

Après le repas du soir basé sur une alimentation biologique, nous vous proposons un « topo alimentation ». Sous forme d'atelier interactif, vous pourrez alors découvrir ou approfondir certaines notions de diététique et les mettre en lien avec vos habitudes alimentaires.

### Deuxième jour :

Avant le petit déjeuner, la matinée commencera en douceur par des prises de mesures qui vous permettront lors du PEP (Programme d'Entraînement Personnel) de faire le bilan de votre forme, de mieux connaître votre corps et de définir vos objectifs.

Petit déjeuner complet et équilibré.

Matinée :

Une fois votre corps et esprit réveillés, nous quitterons l'hôtel pour passer au travail cardiovasculaire avec une séance soit de vélo, soit de footing, soit de marche rapide en profitant des différents points de vue sur la lac. De retour à l'hôtel, cette activité sera suivie par une séance de renforcement musculaire.

En fin de matinée, vous aurez un moment libre pour vous reposer avant le déjeuner, vous pourrez en profiter pour aller visiter la ferme biodynamique de l'hôtel. En journée lors des moments de battement

entre une activité et une autre, les encadrants seront toujours présents et disponibles pour répondre à vos questions.

Le déjeuner qui comprend une entrée, un plat principal et un dessert, vous est servi au restaurant de l'hôtel.

Après-midi :

Nous débutons le travail avec une courte séance de Yoga, le travail est ciblé principalement sur la respiration.

La suite est composée d'une séance de travail cardiovasculaire en extérieur (vélo, footing ou marche rapide – la discipline de l'après-midi sera différente de celle du matin) et d'une séance de Pilates. Les exercices proposés à cette occasion sont conçus pour être facilement réalisable à la maison.

Pour terminer, vous aurez une séance de PEP (Programme d'entraînement personnel). En sous-groupes, vous ferez, votre bilan de forme avec l'aide d'un encadrant, vous pourrez exprimer vos attentes et définir vos objectifs et approfondir votre relation à l'exercice physique.

Le dîner vous sera servi à table au restaurant de l'hôtel.

Après tout cet effort, la soirée sera ludique, avec à choix soit une introduction à l'expression corporelle ou une sortie à la belle étoile. Nos encadrants resteront disponibles en soirée pour répondre à vos questions et également pour partager un jeu, une danse ou un moment informel.

### **Troisième jour :**

Réveil en douceur avec une séance Yoga.

Petit déjeuner complet et équilibré.

Matinée :

Elle comprend une partie d'effort à l'extérieur sous forme de travail cardiovasculaire (footing, vélo, marche) et une partie à l'intérieur : la séance de renforcement musculaire.

Le déjeuner à base d'aliments biologiques vous est servi au restaurant de l'hôtel.

Après-midi :

Nous commencerons par le deuxième topo alimentation. Toujours sous forme de travail interactif, vous construirez votre boîte à outils faite d'astuces pour bien manger tout en faisant attention à la ligne après votre retour à la maison.

Avant le bilan final, un dernier effort physique afin de rentrer satisfait de vous-même. Vous aurez droit à une séance d'exercice physique basée sur le travail cardiovasculaire combiné avec le renforcement musculaire. Ce cours de type disco fit pourra être adapté à vos envies selon les points sur lesquels vous souhaitez mettre l'accent.

Le bilan final : Il comprendra la deuxième partie du PEP (Programme d'entraînement personnel, qui vous permettra de partir avec des objectifs à suivre à la maison, puis en grand groupe, vous pourrez vous exprimer sur les différents aspects du week-end, tels que menu, encadrement, matériel, programme, lieu, etc. Nous vous présenterons nos conseils pour une suite active, notamment les week-ends de suivi. (Niveau I, Niveau II, etc.)

Ensuite il faudra libérer les chambres avant de nous retrouver pour une dernière boisson ensemble.