

Un été en forme

Notre sélection pour entretenir ligne, muscles et neurones... jusqu'à l'automne.

Le plaisir de réapprendre

Jaloux de vos enfants et de leur petit cahier de vacances? En voici un spécialement conçu pour les adultes. A travers des questions décalées et parfois drôles, on révisera sans prise de tête la grammaire française, les grandes dates de l'histoire ou les verbes irréguliers anglais comme *to mow* (faucher, tondre). Le programme propose également de repasser le code de la route.



→ « Cahier de vacances pour adultes, été 2008 », Chiflet et Cie, 7,95 euros.

Les recettes « light » du chef

Gilles Demaure, le chef du restaurant quatre étoiles de l'hôtel Royal Thalasso Barrière de La Baule, pense à votre silhouette. Il décline 180 recettes pour apprendre à manger différemment tout en se raffermissant et en mincissant. La cuisine idéale, donc, dans laquelle il n'y a plus qu'à picorer selon ses goûts : brochettes de crevettes, velouté au thé vert, filets de rouget poêlés...



→ « La Table du bien-être », Gilles Demaure, Minerva, 39 euros.

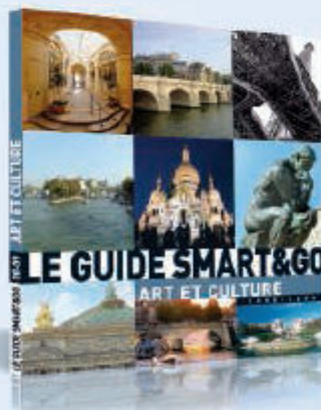
Appelez-moi Ronaldinho

Si le « coup du sombrero » et le « café crème » évoquent autre chose à vos yeux qu'une halte-dégustation au Mexique, ce DVD est fait pour vous, messieurs les dribbleurs. Mathieu Valbuena en tête, une équipe de footballeurs plus virtuoses les uns que



les autres vous initie à tous ces gestes techniques qui font lever les stades. Idéal pour s'entraîner pieds nus cet été avant de chausser les crampons à la rentrée.

→ « Soccer Kings : dribbles et feintes », Zyllo, 14,99 euros.



Marais. L'ouvrage permet de bénéficier de réductions qui font économiser 50 % sur l'ensemble des activités proposées.

→ Guide « Art et culture », Smart & Go, 15 euros.

Fort Boyard dans le camping-car



Ce n'est plus de la télé, c'est de la Wii, et c'est chez vous. Et pourtant c'est Fort Boyard! La fameuse manette en main, il faut répondre aux énigmes du Père Fouras et affronter les 20 épreuves du célèbre fort pour acquérir les clefs convoitées. Par exemple, armé de l'épée Excalibur, on tentera de couper une corde pendant que les coéquipiers gardent un œil sur le sablier. Un jeu parfait pour toute la famille, surtout s'il pleut.

→ « Fort Boyard : le jeu », Mindscape, 50 euros.

Paris insolite à prix malins

Ce petit guide astucieux propose 14 visites originales pour découvrir l'envers de Paris, des machineries de la tour Eiffel aux couloirs secrets du palais Garnier en passant par les arcanes du cimetière du Père-Lachaise ou la tradition d'orfèvrerie du