



MON BIEN-ÊTRE

Partir en cure de thalasso pour se faire coacher, s'initier au surf, découvrir une cuisine diététique mais ultra gourmande, apprendre à mieux dormir... c'est possible et tant mieux puisque ça correspond parfaitement à nos besoins.

par Soasick Delanoë et Christelle Mosca



THALASSO

DES PETITES CURES FAITES POUR MOI!

Cela fait quelques années que les établissements de thalasso ont fait peau neuve, attirant ainsi une clientèle plus jeune et plus sportive. Mais aussi, soyons honnêtes, présentant moins de temps et d'argent à dépenser pour ce type de séjour. Et tant mieux, car on peut dorénavant s'offrir une petite cure de thalasso sans se ruiner ni avoir l'impression de partir se soigner. Eh oui, il ne s'agit plus d'errer en peignoir dans des couloirs carrelés ni de barboter des heures dans un bain bouillonnant... Les cures de remise en forme s'apparentent

d'avantage, désormais, à des ministages sportifs ou à des retraites bien-être, les soins d'hydrothérapie en plus. Pour qui souhaite s'initier au surf avec un pro, a envie de progresser en running en se faisant coacher chaque jour, veut suivre le programme d'amaigrissement dont tout le monde parle (Fitnext), certaines thalassos au taquet répondent présent ! Et le font bien (paroles de sportives, expertes en thalasso). Elles vont même au-delà du sport. Car durant ces parenthèses de bien-être, nous avons également besoin de chouchouter notre

sommeil, adopter une alimentation diététiquement correcte qui puisse fournir le carburant nécessaire à nos activités sportives, bénéficier de soins relaxants mais aussi revitalisants. Et bien sûr, lâcher prise. Rien de tel que le bord de mer pour nous y aider, en profitant des bienfaits de l'air marin, la fameuse Surf Thérapie (voir dossier page 42). Alors voici une sélection de 6 cures répondant à vos attentes, vos besoins, envies du moment. Bref, 6 cures pour sportives qui veulent se faire du bien ! Testées et approuvées.



LA CURE SURF ATTITUDE À HENDAYE

Pour s'initier à la glisse

En quoi consiste-t-elle ?

À bénéficier au maximum du climat marin de la Côte basque car nombreuses sont les activités sportives proposées en extérieur, à commencer par les cours de surf, bien entendu ! Riche en ions négatifs et microparticules, l'air marin revitalise les voies respiratoires, apaise le système nerveux et améliore le tonus corporel. À ces séances de sport en extérieur s'ajoutent les soins de thalassothérapie traditionnels, à base d'algues notamment. Ces dernières ont la faculté de potentialiser la richesse en minéraux et oligoéléments de la mer. Les soins revitalisants à base d'algues et

boues marines mais aussi d'huiles essentielles toniques associées aux soins relaxants permettent la récupération et la souplesse musculaire (bienvenus après une séance de surf quotidienne). Un combo idéal pour accompagner l'initiation au surf de cette cure des plus sportives. Car en plus du surf, vous pourrez par exemple partir en marche nordique avec bâtons à ressort (Bungypump) sur la plage, effectuer du Cross Training en salle ou de la rando-paddle afin de bénéficier au maximum de la fameuse Surf Thérapie, la pratique d'une activité sportive au plus près de l'océan. Et, pour parfaire cette belle communion avec le milieu

aquatique, l'établissement met un point d'honneur à nous régaler d'une cuisine tournée vers la mer, avec des spécialités diététiquement correctes mais pas seulement, histoire de se faire plaisir au maximum grâce aux trois restaurants proposés.

Ce que l'on a le plus apprécié :

la charmante championne Marion Bouzigues, patiente et pédagogue, qui délivre les séances de surf. Grâce à elle, on ressort de ce séjour en ayant appréhendé ses peurs et acquis les bases pour se lancer, voire réussir à se hisser sur la planche pour choper sa première vague ! On est toutes fières aussi de repartir avec un certificat de niveau qui atteste de ce stage de surf.

Les leçons de surf sont assurées par une championne de la discipline, et concrétisées par un certificat de niveau.

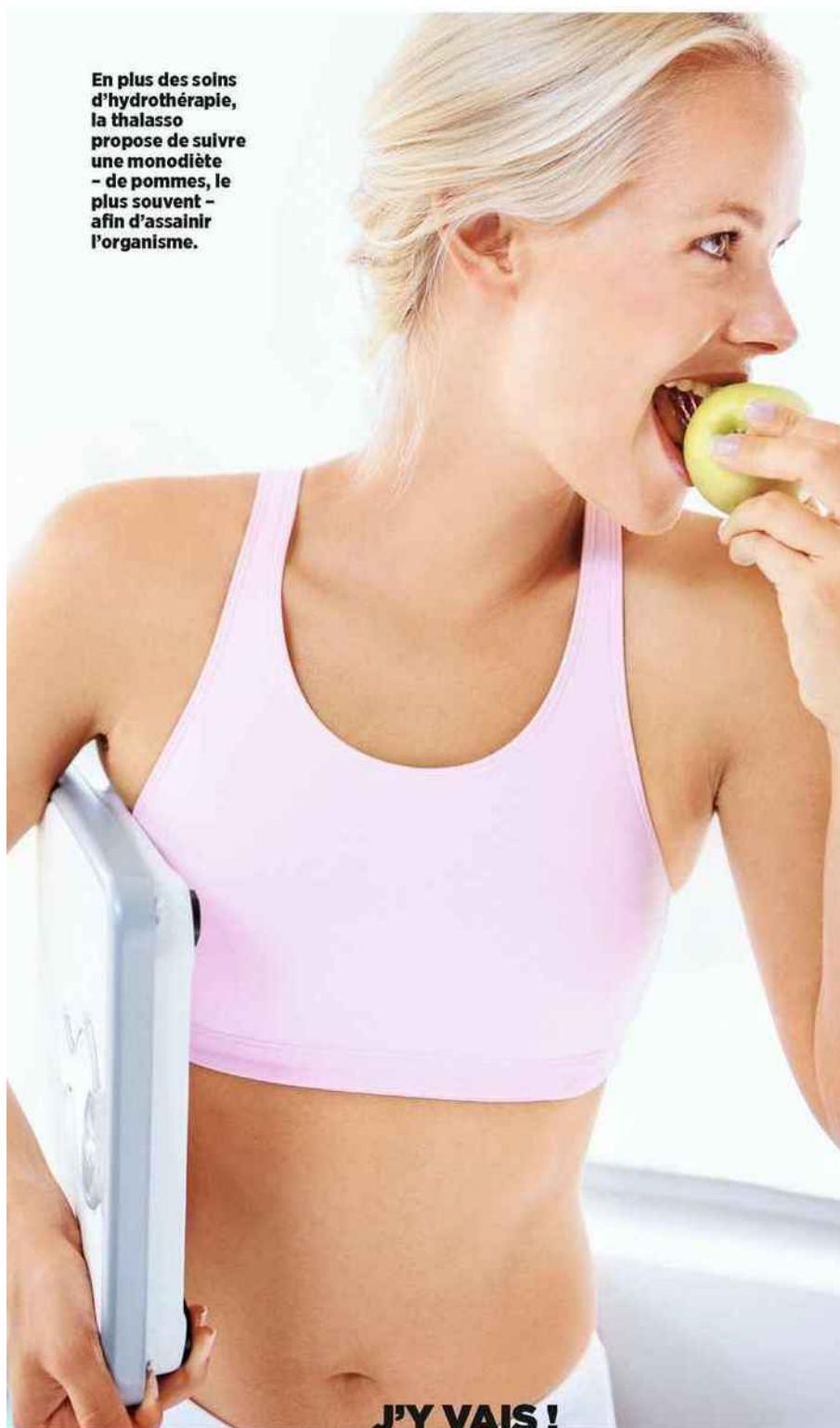


J'Y VAIS !

Cure Surf attitude à l'hôtel (4 étoiles) Thalasso & Spa Serge Blanco, 5 jours/5 nuits (10 soins + 5 activités physiques), en chambre double, à partir de 1 364 € en demi-pension. Résa : Thalassoblanco.com



En plus des soins d'hydrothérapie, la thalasso propose de suivre une monodiète - de pommes, le plus souvent - afin d'assainir l'organisme.



J'Y VAIS !

Cure Fitnext au Golden Tulip (4 étoiles) du Valdys Resort Douarnenez, de 3 jours/3 nuits (8 soins + 3 séances de sport + 1 séance de sophrologie ou yoga + accès à tous les cours aqua) en pension complète et chambre double, à partir de 762 €. Résa : Thalasso.com



LA CURE FITNEXT À DOUARNENEZ

Pour une détox sportive

En quoi consiste-t-elle ? À reprendre le contrôle sur son corps et son mental en suivant la méthode Fitnext (d'Erwann Menthéour, cf. Vital 29) basée sur l'équilibre alimentaire, le sport et la relaxation, auxquels sont associés les bienfaits de la thalasso. En version courte (prolongeable en 6 ou 9 jours), la cure vise à assainir l'organisme par une monodiète (qui consiste à consommer le même aliment - des pommes le plus souvent - pendant trois jours) et par une bonne hydratation (eau, infusion, thé). Le matin du deuxième du jour et avec accord du médecin de la thalasso, une prise de sulfate de magnésium est conseillée afin d'éliminer un maximum de toxines. Un challenge ! Mais après 72 heures, les cellules de la flore intestinale sont entièrement renouvelées, on gagne en énergie, même la peau et les cheveux sont plus éclatants. Côté sport, un coaching quotidien personnalisé est proposé. Il comprend des séances de renfo musculaire au poids de corps et de cardio-training, efficaces et faciles à reproduire seul ; le but étant de prendre de bonnes habitudes et de les garder après la cure. Pour optimiser les bienfaits du duo monodiète + sport, des soins d'hydrothérapie détoxifiants et reminéralisants : gommage, enveloppement d'algue, douche à jet... À disposition, un espace aqua détente en eau de mer chauffée et une salle de cardio-training avec vue sur la mer ! Enfin, une séance de relaxation profonde (ou de yoga) est prévue afin de (re)prendre conscience de sa respiration et de son corps, évacuer les tensions et... lâcher prise !

Ce que l'on a le plus apprécié : la créativité du chef. Même si, au bout de trois jours, on rêve de manger autre chose que des pommes, on repart avec mille et une façons de les cuisiner et de les déguster (carpaccio, granité, compote, chips...). Le coaching sportif bienveillant et parfaitement adapté avec des trainings efficaces sans être trop éprouvants. La carte cadeau de 3 mois d'abonnement à la méthode Fitnext pour continuer chez soi. Et l'emplacement de la thalasso, située sur la plage des Sables-Blancs dans la magnifique baie de Douarnenez



J'Y VAIS!

Cure Starter sportif by Polar au Sofitel Quiberon Thalassa, 4 jours/4 nuits en demi-pension et chambre double côté terre, en demi-pension, à partir de 1564 € (16 soins et activités + 1 rendez-vous expert & suivi coaché). Résa : Sofitel-quiberon-thalassa.com

Quatre jours pour faire un bilan complet de son état de forme et de ses capacités sportives.



LA CURE STARTER SPORTIF BY POLAR À QUIBERON

Pour un bilan de son état de forme

En quoi consiste-t-elle ? À nous remettre sur les rails, ceux de l'activité physique adaptée à nos besoins, nos capacités, nos envies. En effet, durant ce séjour, des coachs sportifs, équipés de leur savoir-faire mais aussi d'outils high-tech des plus pointus s'occupent de nous comme de vrais athlètes. Cela débute par un bilan de notre état de forme afin de calculer notre « âge métabolique » : celui-ci repose sur notre composition corporelle (taux hydrique, de masses grasses et maigres) mais aussi notre tension artérielle, rythme cardiaque à l'effort et au repos, notre souplesse et notre force. À partir de là, le coach est

en mesure de cerner nos forces et faiblesses. Et c'est en nous équipant de la montre cardiofréquence-mètre Polar qu'il va établir un programme personnalisé destiné à nous remettre vraiment dans le circuit sportif. Sorte de réathlétisation. Cross Training, course sur tapis en apesanteur (l'Alter G), marche nordique, aquavitalité, footing... maintes activités sont proposées. Toujours sous contrôle de notre rythme cardiaque, via la montre Polar, pour repérer les zones d'entraînement sur lesquelles se concentrer, ce qui permet au curiste de poursuivre son programme chez lui, en pratiquant à la bonne intensité.

Ce que l'on a le plus apprécié : établir son « body age » afin d'accentuer son entraînement sur ses faiblesses (force, souplesse...). Tester enfin le fameux tapis en apesanteur (Alter G) qui permet aux personnes en surpoids ou blessées de courir sans traumatisme et aux autres de travailler différemment (vitesse, foulée...). Et bien sûr, on a adoré le restaurant diététique Le Delight, juste remarquable d'ingéniosité dans sa recherche de diététique et gourmandise, qui éloigne toute frustration et comble vraiment les appétits les plus féroces !



LA CURE THALASSO & COURSE À PIED À PORNIC

Pour améliorer ses perfs en course à pied

En quoi consiste-t-elle ? À maintenir ou améliorer son niveau en course à pied, préparer une compétition ou récupérer. Conçues pour les runners confirmés (certificat médical d'aptitude à la CAP ou licence sportive obligatoire), les matinées démarrent par un run d'une heure à jeun, avec chaque jour un parcours et une allure différents (endurance, fartlek...). Au retour, on recharge ses batteries avec un brunch diététique et bio. Un moment convivial d'échange avec le coach et l'opportunité de glaner des conseils de pro. Le reste de la journée, place aux soins de récupération (douche à jets, massage manuel kiné, bottes de pressothérapie, cryothérapie...) et aux trainings spécifiques :

renfo, travail d'appui sur le sable, travail postural sur Waff (coussin d'instabilité), étirements en piscine d'eau de mer chauffée... Durant le séjour, on évalue sa VO₂max (un excellent indicateur de notre capacité respiratoire et de notre état de santé), on peut aussi prévoir une séance de fractionné sur piste et une sortie longue de 1h30. Côté nutrition, une consultation avec la diététicienne est incluse, au cours de laquelle on échange sur nos comportements alimentaires et on évalue, grâce à un impédancemètre, notre composition corporelle (masse grasse, masse maigre et quantité d'eau). Intéressant pour calculer notre dépense énergétique au repos et éventuellement ajuster ou rectifier certaines de nos habitudes

alimentaires. Et pour garder un poids de forme, on a le choix de prendre ses repas au restaurant bio, qui propose des menus détox/mineur ou ayurvédiques (à tomber !).

Ce que l'on a le plus apprécié : les sorties à jeun qui permettent de s'oxygéner tout en découvrant les alentours (la côte, le vieux port, les ruelles et escaliers de la haute ville...). Les soins de récup hyper adaptés et quali, et l'équipement de pointe (comme le lit Andumedic qui procure un massage mécanique associant vibrations et chaleur infrarouge dans une position ergonomique relaxante). La combinaison harmonieuse des activités physiques et des soins pour repartir en pleine forme, quel que soit notre objectif après la cure.



Une cure idéale pour maintenir ou améliorer son niveau en running.

P'Y VAIS !

Cure Thalasso & course à pied à l'hôtel (4 étoiles) du Resort Thalasso & Spa Alliance Pornic, de 4 jours/4nuits (11 soins + 4 matinées sportives + 1 consultation diététique) en demi-pension et chambre double, à partir de 1148 €. Résa : Thalassopornic.com



J'Y VAIS!

Cure 1 2 3 marine reminéralisante au Grand Hôtel Thalasso & Spa (5 étoiles) de Saint-Jean-de-Luz, de 3 jours/3 nuits (12 soins) en demi-pension et chambre double classique, à partir de 1179 €. Résa : Luzgrandhotel.fr



Ces trois jours sont un véritable booster qui perdure plusieurs semaines durant.

LA CURE 1 2 3 MARINE À SAINT-JEAN-DE-LUZ Pour booster son métabolisme

En quoi consiste-t-elle ? À se recharger en certains minéraux à savoir le magnésium, le calcium et le potassium, trois minéraux indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, surtout chez les sportifs, mais dont nous manquons souvent. Par exemple, le magnésium est à la fois producteur d'énergie, transmetteur de l'influx nerveux, fixateur du calcium et potassium, relaxant musculaire, anti-inflammatoire, antistress... juste incontournable ! Via des soins d'hydrothérapie (bain bouillonnant, enveloppement, massage sous affusion...) ainsi que des massages, ces minéraux, dans leur forme la

plus assimilable (par voie cutanée, le magnésium marin est dix fois plus efficace que par voie orale), sont utilisés dans le cadre d'un protocole précis afin qu'ils pénètrent directement les tissus et fibres musculaires pour un rééquilibrage physiologique. L'objectif est de stimuler la circulation sanguine, la régénération cellulaire, rééquilibrer le métabolisme, préparer les muscles à l'effort ou les réparer... Bref, bénéficier d'un véritable booster qui perdure plusieurs semaines durant. En parallèle, on suit chaque jour un programme sportif adapté à nos besoins (Aquabike, costering, Cross Training...) et on se régale de

repas diététiquement gourmands au restaurant étoilé de l'hôtel.

Ce que l'on a le plus apprécié : être prise en charge par une seule et même personne à la thalasso. Aux petits soins pour nous, elle nous prodigue avec beaucoup d'attention les soins du jour. On est plus dans un esprit spa de luxe que thalasso traditionnelle. Les massages sont personnalisés en fonction de nos attentes. Et tout est minutieusement préparé avant notre arrivée pour que la cure se déroule parfaitement. Le spa manager veille personnellement à ce que les curistes profitent au maximum de ce petit écriin luxueux de bien-être.