

Forme

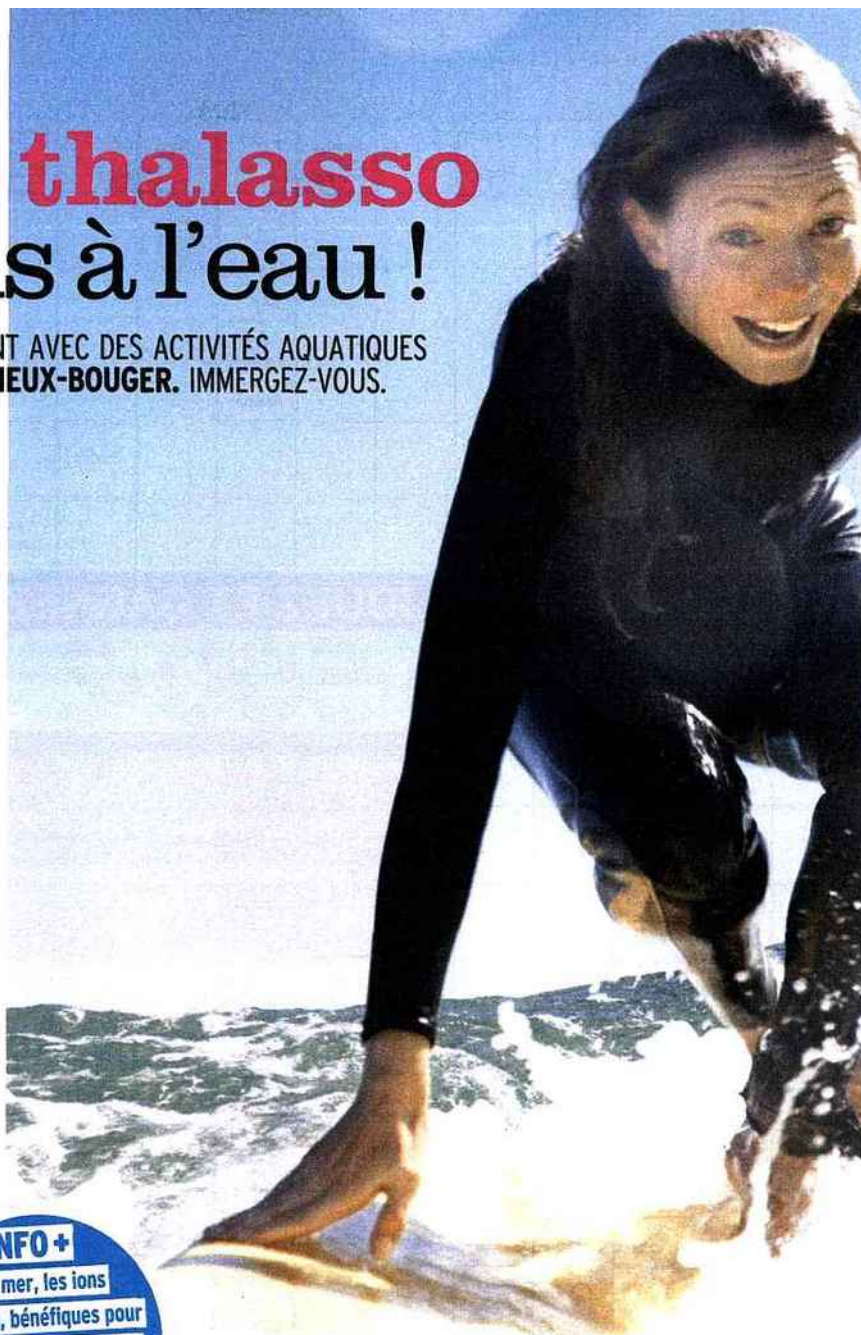
Sport et thalasso jetez-vous à l'eau !

CETTE ANNÉE, LES CENTRES INNOVENT AVEC DES ACTIVITÉS AQUATIQUES QUI SURFENT SUR LA VAGUE DU MIEUX-BOUGER. IMMERGEZ-VOUS.

Au XIX^e siècle déjà, le D^r Louis Eugène Bagot, précurseur de la thalassothérapie à Roscoff, préconisait le bain froid à ses curistes pour sa tonicité et leur recommandait de marcher dans l'eau pour stimuler leur retour veineux. Aujourd'hui, dans le secret des cabines, la mer continue à livrer ses bienfaits. Mais, désormais, un vent de liberté souffle sur la thalasso. Les centres ouvrent leurs fenêtres en grand sur l'océan et invitent les curistes à fendre les flots à la rencontre de sensations inédites, pour une énergie accrue. S'initier au longe côte, au coasteering, au stand up paddle..., c'est idéal pour profiter au maximum des bénéfices de l'océan sans courbatures, en préservant ses articulations et dans une communion joyeuse avec l'environnement !

DU SURF À BELLE-ILE-EN-MER

Eau bleu marine, bancs d'algues laminaires et de poissons, superbes déferlantes : la plage de Donnant, à Belle-Ile-en-Mer, est le nouveau paradis des surfeurs. Au centre de thalasso **Castel Clara**, Grégory Stephan, moniteur de surf diplômé d'Etat, transmet sa passion aux curistes. « Je m'adresse aussi bien aux surfeurs confirmés qu'à ceux qui souhaitent appréhender ce sport de façon simple et ludique », précise le moniteur. Comment se déroulent les cours pour débutants ? « Une fois en combinaison intégrale, on commence par un échauffement sur la plage avant de passer à la première étape : apprendre à surfer sur les vagues avec son corps. Nous pratiquons cet exercice sur des flots déjà déferlés, donc mousseux, à 30 mètres du bord seulement. Nous initions ensuite les participants aux techniques de prise de vagues et de redressement, puis nous



INFO +
A la mer, les ions négatifs, bénéfiques pour la santé, sont au nombre de 2 000 au cm², au lieu de 50 en ville.

leur montrons comment ramer avec les bras, à plat ventre sur la planche, pour choisir le bon rouleau, poursuit-il. **C'est idéal pour muscler le haut du dos. Dans la phase de redressement du corps, on gagne les fessiers et la ceinture abdominale, indispensables pour un maintien équilibré.** » Apprentissage oblige, les curistes passent autant de temps dans l'eau que sur la planche ! Qu'importe ! Le spectacle de la plage de Donnant avec ses falaises et son massif dunaire, mais aussi ses variations de lumière sur

la mer, est là. Un prolongement naturel de la thalasso, tonique et relaxant ! **Côté soins**, on aime les enveloppements d'algues sur un matelas d'eau. Posé au-dessus d'une baignoire, celui-ci s'abaisse grâce à un mécanisme électrique et se transforme en un véritable cocon incroyablement confortable. Souverain contre les épaules endolories d'avoir trop ramé !
➔ **Cure Surf et Thalasso, 12 soins + 3 demi-journées de surf (2 h de séance, 30 minutes de transfert), 3 jours-4 nuits à partir de 1215 € par personne en chambre double + demi-pension, du 21 mai au 20 juillet au Castel Clara (4*). Rens. au 02 97 31 84 21 et sur castel-clara.com.**

Masterfile

DU LONGE CÔTE À SAINT-MALO

Créée il y a cinq ans par Thomas Wallyn, un entraîneur d'aviron de Dunkerque à la recherche d'une activité douce pour parfaire l'entraînement de ses sportifs de haut niveau, **cette randonnée pédestre dans la mer se pratique à l'aide d'une pagaie**. « Le jour où nous l'avons intégrée dans l'une de nos cures, il neigeait, se souvient Hervé Dourver, responsable de la natation et des activités physiques aux Thermes marins de Saint-Malo. Pourtant les curistes ont enfilé leur combinaison et bravé sans hésiter les flots de la plage du Sillon. Conquis, ils ont souhaité pouvoir recommencer ! » Dans un premier temps, l'éducateur sportif évalue la condition physique de chacun. Puis, en l'absence de contre-indications (problèmes de lombaires, port de prothèse...), on s'immerge à mi-poitrine pour un meilleur maintien du dos. Grâce à la pagaie que l'on plonge droit devant soi pour progresser plus facilement, on muscle tout le haut du corps. Chaque pas, effectué en synchronisation avec le mouvement de pagaie, requiert un bon déroulé du pied sur le sable. Cela permet, d'une part, d'assurer un meilleur équilibre, et, d'autre part, de stimuler le retour veineux. « C'est un sport accessible à tous qui génère un excellent travail cardio-respiratoire et musculaire, car les mouvements sont facilités par la portance de l'eau », explique Corentin Rousseau, éducateur sportif pour l'association Longe Côte. Dans cette atmosphère marine dénuée de germes et chargée en ions négatifs, on ressent un apaisement général et une grande énergie ! Et l'on savoure cette alchimie particulière née du bruit des vagues, de l'air iodé, des oiseaux pêcheurs volant en ronde au-dessus des poissons avec, en ligne de mire, la pointe sauvage de la Varde et les dauphins, au large...

Côté soins, on aime les douches et les bains chauds, pour finir de se recharger en minéraux, ainsi que le Modelage Corps Balinais, pour rêver à d'autres horizons marins.

➔ **Cure Mer et Vitalité Marine, 24 soins dont 2 séances de longe côte et une autre d'oxygénation, 6 jours-6 nuits, à partir de 1698 € par personne en chambre double + demi-pension au Grand Hôtel des Thermes (5*). Rens. au 02 99 40 75 75 et sur thalasso.com. Pass Longe Côte à la carte (réservé aux curistes): 20 € la séance collective de 45 minutes.**

DU COASTERING À BIARRITZ

Mise en pratique par le centre Thalmar Biarritz, **cette balade sportive le long du littoral est une déclinaison douce du coastering tel qu'il était connu jusqu'alors : un mélange de natation, d'escalade, de sauts de falaise, etc., proposé dans des raids aventure**. « Ici, nous utilisons l'eau et l'environnement côtier pour exercer des activités douces, en cohérence avec les soins de thalasso », explique David Mahé, éducateur sportif. Pour commencer, on s'échauffe sur une vingtaine de minutes en baskets sur le sable, puis l'on entre pieds nus à mi-mollets dans l'eau et l'on marche en rasant le sol : de cette façon, la voûte plantaire est massée, les jambes sont drainées et l'avant des cuisses est musclé. Cette marche en résistance assure en outre un renforcement musculaire du reste du corps, avec un bon gainage des abdominaux et des lombaires, mais aussi des bras et des épaules qui travaillent en balancier pour maintenir la position du bassin dans l'axe. En outre, elle est bénéfique pour le cœur et les articulations. Ivres d'iode, on trace à marée basse jusqu'à la plage de la Côte des Basques. Jubilation garantie !

Côté soins, on aime le pédiluve Aqua tonic, une alternance de jets chauds et froids pour stimuler encore le retour veineux !

➔ **Cure Marche Nordique, 12 soins-6 ateliers sportifs dont une séance de coastering, 6 jours-7 nuits à partir de 1188 € par personne en chambre double + demi-pension à l'hôtel Le Biarritz (3*). Rens. au 0825 12 64 64 (0,15 €/min) et sur biarriz-thalasso.com. Prix de la séance de coastering à la carte: 55 € les 90 minutes.**

DU STAND UP PADDLE À DOUARNENEZ

Devant le centre de thalasso, bien abritée du vent, la plage des Sables-Blancs invite à la sérénité. En juin prochain, elle sera le décor d'une activité de plus en plus en vogue sur le littoral atlantique : le stand up paddle ou SUP. Cette discipline a été récemment mise sur le devant de la scène par le grand surfeur Laird Hamilton. Aujourd'hui démocratisée, elle enchante les amateurs de glisse et séduit les novices. C'est la double championne du monde de kitesurf, Fabienne d'Ortoli, qui la fera découvrir aux curistes. « Sur le mode d'une balade fitness », précise la jeune sportive. **Le principe est simple : on se tient debout sur le paddle, une planche plus grande que celle de surf. Puis, à l'aide d'une pagaie, on se propulse, selon son niveau, dans les vagues ou sur une mer étale**. « La réussite de l'exercice consiste à trouver le bon équilibre, les jambes légèrement fléchies pour ne pas se faire mal au dos, souligne Fabienne d'Ortoli. Grâce aux mouvements de rame, on travaille en résistance, ce qui gaine les fessiers et les abdos latéraux. Au fil des séances, les poignets d'amour fondent et les bras se musclent. C'est un sport convivial et sans traumatismes, excellent pour une bonne coordination des gestes. » Et, pour prolonger le plaisir, on glisse vers l'île Tristan, ce paradis de cèdres bleus qui abrita les amours mythiques de Tristan et Iseut...

Côté soins, on aime les modelages sous affusion, pour délasser les muscles sollicités pendant l'activité.

➔ **Cure Stand Up Paddle, 29 soins dont 5 séances de stand up paddle et 6 séances d'Aquagym, 6 jours-6 nuits, à partir de 1392 € par personne en chambre double + demi-pension à l'hôtel Best Western Thalassonic (3*). Rens. au 02 98 74 47 47 et sur thalasso.com. 4 sessions de stand up paddle sont prévues : du 11 au 16 juin ; du 9 au 14 juillet, du 6 au 11 août et du 10 au 15 septembre.**

Agnès Pelin

UN SALON POUR TOUT SAVOIR

Du jeudi 2 au lundi 6 février, à Paris, vous pourrez découvrir, au fil des 350 stands, des 150 ateliers et des 20 conférences

prévues du **Salon Bien-être, médecine douce et thalasso**, en quoi consistent la thalassothérapie et le thermalisme, mais aussi les

médecines traditionnelles chinoise ou indienne, les thérapies manuelles ou psychocorporelles comme l'hypnose, la sophrologie... Des méthodes préventives

et complémentaires de la médecine allopathique, utiles pour devenir acteur de sa santé et s'assurer une meilleure prise en charge globale.

Parc des Expositions, porte de Versailles, hall 5.2, 8 € l'entrée (invitation gratuite par préinscription sur salon-medecinedouce.com). Rens. au 01 45 56 09 09.