

L'EQUIPE Sport & Style

NICOLAS



+ SPÉCIAL MONTRES

79



MARCHE RAPIDE SUR LA CÔTE D'Émeraude

Où ? Dinard, la station balnéaire bretonne. La région possède l'un des « marais » les plus élevés d'Europe : cette amplitude entre les marées haute et basse conjuguée avec la couleur unique des eaux donne toute sa magie à la célèbre Côte d'Émeraude. **CAMP DE BASE :** le Castelbrae, le dernier cinq étoiles dont on cause. En lieu et place de la légendaire villa Brie-à-Brai, il poursuit l'histoire exceptionnelle d'une demeure construite par les Faber - la famille anglaise qui a fondé la ville. Univers ? Les années 30, revisitée au fil de 25 chambres et suites mises en atmosphère. **DANS LES PAS DE :** Lawrence d'Arabie, Jules Verne, le commandant Charcot, Roland Garros et autres têtes couronnées qui foulèrent ces sables décidément très mondains. **INTENSITÉ :** petit rappel, la marche rapide, c'est une vitesse allant de 6,4 à 8 km/h, pour une fréquence cardiaque de 135 à 160 battements par minute à un travail de 70 à 90 du VO₂ max. Trois options : jusqu'au

Mont-Saint-Michel, lors d'une grande marée. Sur les bords de la Rance, le long des rochers sculptés de Rothéneuf. Ou le GR qui longe la mer du cap Fréhel au Fort-la-Latte. **ET AUSSI :** fêter le troisième golf de France et frimer un premier club de tennis. **APRÈS L'EFFORT :** un soin dans la serene Spa Suite Thémaé, un scotch dans le bar l'Apparium - avec vue sur les remparts de Saint-Malo. Ou, si le temps le permet, un « sunset cocktail » à bord de la vedette privée Fou de Bassan. C'est jeudi ? On réserve son menu homard au restaurant Pourquoi Pas.

ROAD BOOK : à partir de 224 €, la nuit. Les deux prochaines grandes marées sont attendues du 13 au 17 novembre et du 13 au 16 décembre. → castelbrae.com

TREK DANS L'HIMALAYA

Où ? En Inde du Nord, à Shimla. Hier, cette ville d'altitude entre pins, chênes et rhododendrons était l'ancienne capitale d'été des Anglais. Aujourd'hui, plus modestement capitale de l'Himachal Pradesh ! **CAMP DE BASE :** l'Hotel Wildflower Hall, du groupe Oberoi, domine la ville. L'authentique demeure de feu Lord Kitchener respire une distinction toute british et une ambiance chaleureuse scottish. Un palace à taille humaine.

INTENSITÉ : 50 minutes ou 3 heures par jour... À vous de voir ! On garde en tête les 2000 m d'altitude et la fatigue qui va avec. **DANS LES PAS DE :** Rudyard Kipling. Ou ceux des espions britanniques qui s'entraînaient secrètement ici en attendant leurs ordres de mission au cœur de la diplomatique Shimla. À l'époque, tout tournait autour du « Grand Jeu », cette guerre secrète entre l'Empire britannique de Victoria et la Russie des tsars. Une ambiance à retrouver dans les rues de cette drôle de cité à l'architecture évocant le Kent, fidèlement accompagnée de l'écrivain historien Raaja Bhasin, né et installé à Shimla. Entre histoire et aventure.

APRÈS L'EFFORT : un long - passage au spa, avec sa piscine stylisée à l'extrême et ses somptueux bains bouillonnants en plein air, ouverts sur des paysages purs. On prolonge au Cavalry Bar, au coin de la cheminée, avant un dîner gastro indien, toujours au Wildflower Hall.

À VOIR : sur la route pour Shimla, visiter Chandigarh, l'utopie urbaine conçue par Le Corbusier en 1947.

ROAD BOOK : Paris-Chandigarh avec Jet Airways via Bombay à partir de 787 €, (PAR en éco et 2 413 € en première) ou classe affaires de Jet Airways - 01 49 52 41 15, → jetairways.com.

7 jours/5 nuits, à partir de 3 355 €/pers. Base 2 personnes comprenant transferts, hébergement dans les hôtels Oberoi en pension complète et visites avec guide inclus. 01 40 62 10 60, → steilenduvoyage.com, → shimalahotel.com

PAR DAVID BATTY,
NADIA HAMAM
ET PAUL MIQUEL

L'EFFORT & LE RÉCONFORT

SPORTSTYLE N°79 NOVEMBRE 2016



Dans la vie, il existe deux catégories d'individus, les hédonistes et les autres. Par coïncidence avec les jouisseurs patentés, nos affinités nous poussent du bon côté du vent. Ou il s'agit de suer sang et eau ou de profiter sans culpabilité, revue de ces moments qui rendent la vie plus que supportable.



YOGA GREEN AU SRI LANKA

CAMP DE BASE : le Tri Lanka, un resort de santé totalement éco fou. Murs en branches d'arbres à cannelé. Gravit extrait à la main. Toits et allées plantés de citronnelle, frangipanières, thésiers et autres essences étudiées pour offrir un habitat à quelques 51 espèces d'oiseaux, 15 papillons et 9 libellules endémiques. Et pour vous, on a prévu onze suites (dont trois avec piscine privée), une piscine avec decks et terrasses, une plateforme de yoga perchée dans un arbre, un hammam dans une caverne, une salle à manger avec galerie d'art où l'on savoure des produits sourcés à moins de 2 kilomètres.

INTENSITÉ : les retraites de yoga sont assurées par Lara Baumann (fondatrice de la méthode Quantum, qui choisit ses clients dans les calendriers médiatiques de Londres). Le nec plus ultra ? La retraite intensive de un mois.

DANS LES PAS DE : l'anglais Russell Brand. Humoriste anglais, mais aussi acteur, éditeur, chanteur et présentateur de télévision et de radio. Pour réussir à faire colabiter tout ça avec son intensité émotionnelle, ce génial touche-à-tout s'adonne au yoga avec Lara Baumann.

ET AUSSI : le resort est construit en bordure du lac Koggala. Un cadre qui assure pour les sorties en kayak.

APRÈS L'EFFORT : la detox ayurvédique qui accompagne les stages de yoga inclut son menu massages un peu douloireux, mais l'état planant qui en résulte vaut bien quelques désagréments.

ROAD BOOK : le resort se situe à vingt minutes en voiture de Galle. De 230 à 550 € environ en demi-pension. → trilanka.com

118

117