Happy Sport Detox

SANTÉ

OBJECTIF **DÉTOX**

COMMENT ENTAMER 2020 EN PLEINE FORME ? EN RÉSERVANT UN SÉJOUR QUI PROMET UN PROGRAMME MUSCLÉ.

PAR **ANOUK JULIEN-BLANCO**

ÉCRIN BLANC **À COURCHEVEL**

Au programme? Sport et cocooning. Dans la liste des nouveaux hôtels à la montagne, ce resort 4 étoiles est à tester absolument. La raison? Ce magnifique établissement a un emplacement de rêve. Situé à Courchevel 1650, au pied d'une remontée mécanique grimpant à 1850 mètres, il est relié au centre Aquamotion. Ce complexe sportif de 15 000 m² élabore un entraînement sportif personnalisé et propose des séances de réflexologie, shiatsu, sophrologie ou d'ostéopathie. Un paradis pour s'évader et recharger les batteries.

Hôtel Ecrin Blanc, route des Eaux-Vives 1380, Courchevel, tél. +33 4 86 80 03 00; à partir de CHF 275.- la nuit avec libre accès à Aquamotion, ecrin-blanc.com

HAPPY SPORT AND DETOX **EN FRANCE, AU MAROC ET AU PORTUGAL**

Au programme? Pratiquer de multiples activités sportives, apprendre à améliorer sa qualité de vie et perdre ses kilos superflus en pratiquant notamment un jeûne intermittent. Le déroulement des camps organisés par Carra Sutherland est intense et elle n'hésite pas à s'entourer de guests coachs. Un exemple ? Kirsty Jones, ex-championne du monde de kitesurf. En fonction de la période, les lieux changent mais le principe est le même : se surpasser en marchant, courant, nageant et en transpirant !

Happy Sport and Detox, tél. 00 33 1 84 88 53 43; camp de 4 jours à partir de CHF 875.-, happysportdetox.com

CRANS AMBASSADOR **À CRANS-MONTANA**

Au programme? Sport et beauté. Faire de longues randonnées à raquettes dans les montagnes est un bon moyen de pratiquer une activité physique outdoor en période hivernale. Le Crans Ambassador propose un séjour dynamique avec un guide qui vous concocte un parcours adapté à votre niveau. Autre possibilité ? Le séjour bootcamp mixe séances sportives ultra-pointues, yoga et soins « Better-aging » de Nescens, élaborés par l'équipe du centre de prévention du vieillissement de la Clinique de Genolier.

Hôtel Crans Ambassador, route du Petit-Signal 3, Crans-Montana, tél. 027 485 48 48; à partir de CHF 289.- la nuit, cransambassador.ch

WEEKNGO **EN SUISSE, EN FRANCE ET EN ITALIE**

Au programme? Des séjours à thèmes. Sabine Rey-Mermet est une dénicheuse de trésors alpins. Un drôle de métier qui va à merveille à cette trentenaire hyperactive ! Née en Suisse, Sabine arpente les montagnes depuis son plus jeune âge et note tout ce qui lui tape à l'œil. Depuis six ans, elle a créé son agence de voyages, qui n'a rien de classique, et se sert de son précieux carnet d'adresses pour organiser des séjours qui donnent envie de bouger. Ses prochains camps ? Yoga, VTT ou ski de randonnée. ○ ○ ○

Weekngo, tél. 079 353 12 47; séjour tout compris à partir de CHF 350.-, weekngo.ch

STEPHANE LOUESDON.