

10 SPOTS POUR SE REMETTRE EN FORME SUR LES ÎLES

ENTRE TERRE ET MER, LES ÎLES SONT L'ENDROIT IDÉAL POUR S'ÉCHAPPER. VOICI UNE SÉLECTION DE DESTINATIONS ATYPIQUES, OÙ VOUS POURREZ PASSER VOS VACANCES AU SOLEIL TOUT EN VOUS RESSOURÇANT. DÉPAYSEMENT GARANTI !

PAR ÉLISA SEYDI

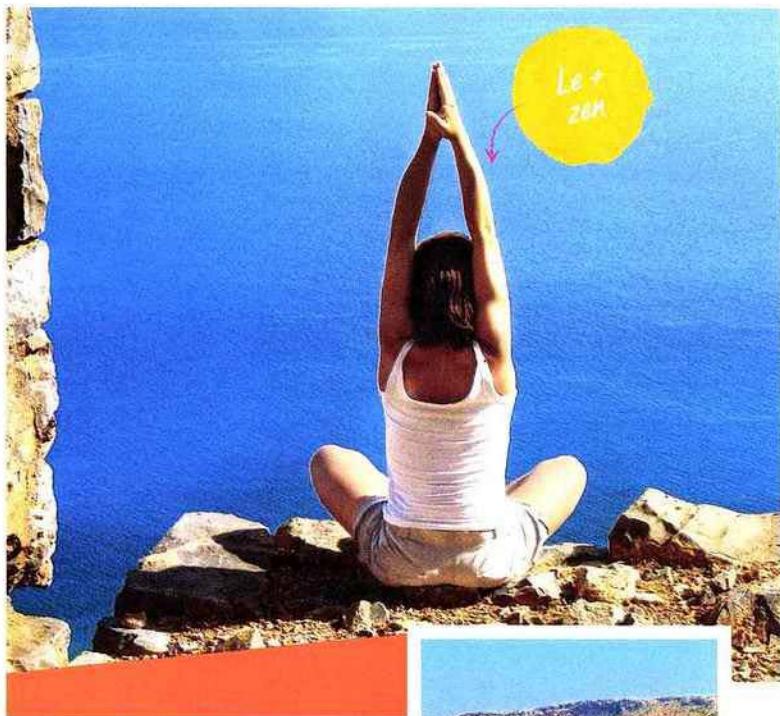


RÉÉQUILIBRER SES CHAKRAS en Crète!

Entre mer et montagne, ce séjour en Crète associe **effort de la marche, plaisir de la baignade et pratique du yoga en plein air** pour une remise en forme au cœur de sites typiquement méditerranéens. Durant six jours, c'est par une séance de yoga au lever du soleil que vous débuterez votre journée. L'après-midi sera quant à lui consacré à un trek de cinq heures entrecoupé de pauses baignade et de siestes dans le cadre des célèbres gorges de Samaria, Parc National classé. Canyons, pâturages, vignes, terrasses d'oliviers et végétation méditerranéenne constituent ce cadre idyllique. Côté hébergement, l'UCPA propose un logement à l'hôtel le jour de votre arrivée, puis des bivouacs ou des gîtes en fonction des étapes.

POUR QUI ?

Accessible, il n'y a pas de niveau requis pour se joindre au groupe. Le trek se déroule sur des sentiers faciles, mais parfois caillouteux, situés généralement le long de la côte.

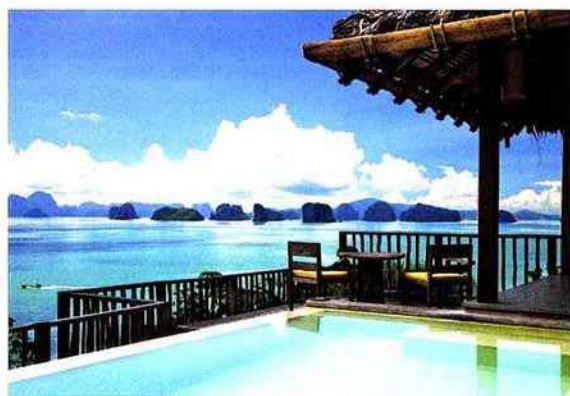


EN PRATIQUE

◆ UCPA, séjour « Yoga et Grande Bleue ». Yoga et trek, 8 jours/7 nuits avec vol A/R, hébergements et repas, 8 cours de yoga et trek, à partir de 1 340 € par personne. > ucpa-vacances.com



SE RÉGÉNÉRER en Thaïlande !



Vous êtes à deux doigts du burn-out ? N'attendez pas de craquer et offrez-vous dès à présent une cure de remise en forme au cœur de la jungle thaïlandaise de l'île de Koh Yao Noi. Le Six Senses Yao Noi vous ouvre ses portes pour **un programme de détoxification** en profondeur grâce à la cure « Integrated Wellness ». Après une analyse de votre état de santé via un questionnaire, un protocole personnalisé vous est concocté. Il inclut massages thérapeutiques, exercices de bien-être (yoga, méditation), sport, et régime alimentaire. Pensé par des médecins, ce programme sur mesure qui se déroule sur cinq jours vous permettra de mieux dormir, d'être moins angoissée et de perdre facilement du poids. Il est assorti d'une flopée de conseils et d'instructions à suivre une fois de retour chez soi.

POUR QUI ?

Les personnes fatiguées et stressées, qui veulent retrouver un équilibre du corps mais aussi de l'esprit.

EN PRATIQUE

◆ Six Senses Yao Noi, Thaïlande, cure « Six Senses Integrated Wellness », 6 jours/5 nuits avec hébergement en Hideaway Pool Villa, petit déjeuner, vol A/R Paris-Phuket via Bangkok sur Thai Airways en classe économique, taxes incluses, à partir de 3 580 € par personne. > tselana.com



Le + relax

DÉTENTE & KITESURF à St-Barth !



Le + renversant

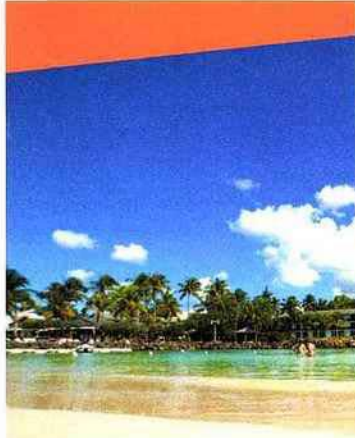
Envie de sensations fortes mais aussi de douceurs ? Direction Le Sereno à Saint-Barthélemy. Havre de paix intimiste regroupant 36 suites, 3 grandes villas spacieuses et un spa situé face au lagon de Grand-Cul-de-Sac, cet établissement possède **une plage réputée comme l'un des meilleurs spots de kitesurf au monde**. L'exposition aux vents du nord-est offre en effet la possibilité de faire du kitesurf presque tous les jours, que l'on soit débutant ou confirmé. Ici, pas de programme spécifique, on va surfer quand on en a envie, mais le matériel est toujours à disposition. Le séjour au Sereno inclut aussi un soin au spa : « Eau de Rêve Aquamassage ». Ce dernier se déroule dans l'eau de mer et combine étirements et frictions des zones de tensions. Une parenthèse bien-être avant d'affronter l'océan.

POUR QUI ?

Les amateurs de kitesurf qui veulent allier sport et bien-être.

EN PRATIQUE

◆ Séjour « Kitesurfing et Spa » au Sereno, 6 jours/4 nuits en bungalow (base double) incluant les petits déjeuners, le soin spa « Eau de Rêve Aquamassage » et le transfert aéroport St-Barth-hôtel, (hors transports) à partir de 1 433 € par personne. > lesereno.com



MASSAGE ET PLONGÉE en Guadeloupe !



Le + aquatique

Quand on pense à la Guadeloupe, ce n'est pas forcément les fonds marins qui viennent à l'esprit. Pourtant, **les profondeurs marines de cette île recèlent des trésors qui n'attendent que vous**. Avec le programme « Plongée et Spa » de La Créole Beach Hôtel & Spa, vous pourrez allier sport, découverte et détente. Côté soins, on s'en remet aux experts du spa qui proposent la « Business Cure » de Payot. Au programme, une exfoliation gourmande du corps, un modelage « Jet Lag » aux vertus tonifiantes, et les soins visage « Peau Nette » et corps « Jambes Légères ». Le tout est prodigué dans le cadre idyllique d'un jardin tropical. Mais pas question de buller tous les jours ! Trois excursions en plongée sont au programme. Elles vous permettront de découvrir la faune et la flore marines de l'île, mais ne vous empêcheront pas de déguster un bon ti-punch le soir venu.

POUR QUI ?

Les débutants comme les plongeurs confirmés pourront vraiment prendre du plaisir lors des excursions.

EN PRATIQUE

◆ Séjour « Plongée et Spa » à La Créole Beach Hotel & Spa, Gosier. Vols Paris/Pointe-à-Pitre/Paris sur vols réguliers, taxes aéroport, 5 nuits sur la base d'une chambre double Classic et petit déjeuner américain, 3 excursions de plongée bouteille, la « Business Cure » (4 soins au spa sur 2 jours) à partir de 1 329 € par personne. > deshotelsetdesiles.com

GOLF ET SPA en Sicile !

Si le golf n'est pas un sport comme un autre, il n'en compte pas moins une multitude d'adeptes, qui n'abandonneraient pour rien au monde la petite balle blanche, surtout pendant les vacances. Et si concilier plage, soleil, green et dolce vita n'est pas forcément ce qu'il y a de plus simple, c'est pourtant ce qui vous attend au Verdura Golf & Spa Resort 5*. Situé au sud-ouest de la Sicile, à deux pas des villes de Sciacca et Agrigente, ce golf est un véritable Éden. Deux parcours de championnat (18 trous et 9 trous) complétés par un club-house n'attendent plus que votre swing. **Mais le golf n'est pas l'unique sport que l'on peut pratiquer dans cet établissement**. Un court de tennis, une salle de gym et une piscine ouverte offrent une alternative de choix, sans oublier routes et chemins où vous pourrez courir au soleil avant de vous relaxer au spa.

POUR QUI ?

Les golfeurs ainsi que les amateurs de sports nobles comme le tennis ou la natation à la recherche de luxe et de raffinements accessibles.

EN PRATIQUE

◆ Séjour Verdura Resort Hôtel Golf & Spa, > roccofortehotels.com. 8 jours/7 nuits, vol A/R au départ de Paris et certaines villes de province, hébergement 7 nuits en chambre double Deluxe avec petit déjeuner, voiture de location pour 2 personnes, programme golf : 5GF sur East Course ou West Course, à partir de 2 320 € par personne. > formigolf.fr

Le + green



CROISIÈRE SPORTIVE aux Seychelles !

Le +
authentique

Explorer les îles des Seychelles comme les premiers explorateurs, ça vous dit ? Montez à bord du Sea Pearl de Silhouette Croises, un vieux gréement centenaire, pour une croisière atypique de 7 nuits ! Construite en 1915, cette goélette à deux mâts fut le dernier vaisseau de navigation à voile dans la flotte des harenguiers hollandais. Avec son histoire particulière et son décor d'époque, ce voilier offre une expérience unique qui vous plonge dans un autre siècle. Chouchoutée par l'équipage (capitaine, chef cuisinier, prof de snorkeling), vous partirez à la découverte des plus beaux endroits du monde comme l'île de la Digue ou la réserve naturelle de la vallée de Mai (inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco). Entre deux escales, vous pourrez aussi vous initier aux sports nautiques grâce à des équipements mis à disposition (kayak, paddleboard, snorkeling), ainsi qu'à la pêche traditionnelle. Attention ! Le chef attend votre prise pour vous concocter des sashimis seychellois.

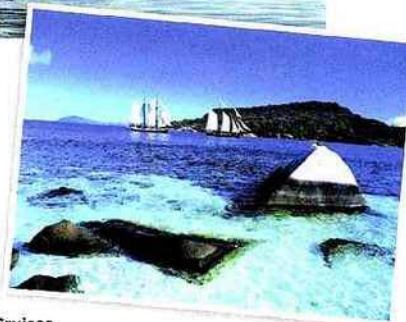


POUR QUI ?

Les amoureux de la voile et les amateurs de sports nautiques, qui n'aiment pas se sédentariser pendant les vacances. Pour les aventurières et vieux loups de mer.

EN PRATIQUE

♦ Séjour croisière Silhouette Croises Ltd à bord du Sea Pearl. 7 nuits en cabine double et pension complète (hors boissons), hors transport aérien et transferts, à partir de 1 195 € par personne. > seychelles-cruises.com



DÉTENTE EN FAMILLE à l'île Maurice !

Avec ses plages de sable fin et ses eaux cristallines, l'île Maurice est la destination rêvée pour une escapade amoureuse ou un séjour en famille. Au cœur du lagon, corail et poissons multicolores vous émerveilleront. Pour en profiter, on choisit Le Village Club Med de La Pointe aux Canonnières. Il offre un cadre paradisiaque pour se ressourcer et faire une multitude de disciplines en couple ou avec sa petite tribu. Face à une plage de sable

blanc baignée par l'eau turquoise, vous logerez dans l'une des 286 chambres en bungalows. Le plus ? L'établissement dispose de miniclubs adaptés à tous les âges. Les enfants pourront s'amuser pendant que les parents s'initieront aux activités nautiques : wakeboard, planche à voile, ski nautique, catamaran ou stand up paddle. Côté bien-être, vous pourrez tester sur 3 jours une nouvelle technique de massage relaxant.

POUR QUI ?

En famille, entre amis, ou mieux ! en couple.

EN PRATIQUE

♦ Séjour « Sports nautiques » Village Club Med La Pointe aux Canonnières (4 Tridents). 1 semaine (en formule Tout Compris, hébergement en chambre Club occupation double, hors vols) à partir de 1 415 €. > clubmed.fr



Le +
familial



ESCALADER LES VOLCANS SOUS LE SOLEIL *des Canaries !*

Si on connaît Ténériffe pour ses plages réputées, on oublie souvent qu'elle abrite en son sein un volcan qui s'élève à 3 700 mètres de hauteur, le Teide. Partir à la découverte de ce monstre sacré vous fera très vite oublier l'ambiance balnéaire des plages bondées. Découvrir les volcans, c'est un autre type de tourisme aux accents écolos. Il se matérialise sous la forme de randonnées pédestres de deux à cinq heures, avec à la clé des points de vue spectaculaires et variés, ainsi que la découverte d'un écosystème préservé. Du très minéral parc national du Teide (classé par l'UNESCO), où l'on arpente les flancs de scories, à la profonde gorge de Masca, en passant par le panorama grandiose du massif du Teno, une flore étonnante borde les sentiers. Un voyage original pour un dépaysement total.

POUR QUI ?

Pour les amoureux des volcans, amateurs de randonnées qui sont allergiques aux plages envahies par les touristes. Accessible à tous.

EN PRATIQUE

♦ Séjour Canaries-Ténériffe, « Volcans de Macaronésie ». Vol A/R à partir de Paris, hébergement en hôtel étoilé de bord de mer, 8 jours/7 nuits, chambre double, pension complète, à partir de 1 190 € par personne. > aventurevolcans.com



Le + sensation

GALOP ET FARNIENTE en République dominicaine !

Le + animal



Haut lieu du tourisme all inclusive, la République dominicaine est aussi une île qui entretient un rapport singulier avec les chevaux. Le meilleur moyen de découvrir cette destination est de partir en randonnée équestre, direction la péninsule de Samana, qui offre une série de paysages à couper le souffle. Les journées sont rythmées par cinq à six heures de randonnée équestre à travers les plantations de café, les champs de

canne à sucre ou de bananes, sans oublier un détour au galop par la plage. En fin de journée, direction les petites villas de l'hôtel Eva Luna, pour un repos bien mérité. Dans de magnifiques écolodges du parc national de Los Haitises ou des gîtes confortables avec piscine, la cavalière que vous êtes devenue se métamorphosera en danseuse de bachata prête à affronter les nuits festives de la République dominicaine. Caliente !

POUR QUI ?

Des cavaliers de bon niveau, capables d'évoluer sur des terrains variés. Les randonnées sont assez sportives, il faut donc une bonne condition physique. Il est conseillé aux personnes qui ne montent pas régulièrement de se remettre en selle avant le voyage.

EN PRATIQUE

♦ Séjour « Randonnée à cheval » en République dominicaine. Semitinérance, baignades et bachata. Séjours de 12 jours (7 jours à cheval) en pension complète, prix hors vols à partir de 2 450 €. > cheval-daventure.com



COCOONING en Sardaigne !



Le + thérapie



Située en bas de la Corse, la Sardaigne est l'endroit idéal pour se remettre d'aplomb. Nichée au sein d'un cadre naturel luxuriant, la thalasso Acquaforte Spa du Forte Village Resort propose une série de traitements exclusifs placés sous le signe de la récupération sportive. Son parcours bien-être aux six bassins soulage les articulations, relaxe les muscles et renforce le renouvellement cellulaire. Son parc ayurvédique propose quant à lui une multitude de massages pratiqués selon la technique indienne traditionnelle. Le but est thérapeutique, mais il favorise la détente. En ligne de mire : bien-être physique et spirituel. On mise aussi sur le nouveau programme « anti-mal de dos » sur 3 jours du centre de médecine sportive. Sous la houlette du professeur Pier Francesco Parra, des spécialistes prodiguent conseils, traitement d'application au laser avec des intervalles de 3 à 10 min complétés par le circuit de thalassothérapie et consultation médicale. Un remède idéal pour soulager les problèmes dorsaux et musculaires. L'établissement est fréquenté en toute discrétion par les plus grands champions et athlètes...

POUR QUI ?

Pour les sportifs à l'année qui veulent favoriser leur récupération pendant les vacances.

EN PRATIQUE

« Forfait de thérapie laser « anti-mal de dos » (3 jours) au centre de médecine du sport de l'Acquaforte Spa au prix de 2 000 € par personne, sans hébergement. Séjour/ hébergement au Forte Village Resort : à partir de 295 € par personne et par nuit en demi-pension.

> fortevillageresort.com/fr