



# Cet été, vibrez plus fort dans les Alpes !

Spécial L'Équipe

Partenariat



Vous êtes adeptes de sensations fortes et avides de panoramas grandioses ? Vous avez envie de pratiquer une multitude d'activités sportives mais aussi faire la fête ? Les Alpes sont LA destination à privilégier pour vos vacances cet été. Entre amis, en couple ou en solo, vous y ferez le plein de sensations.

28 avril 2023 à 17h28

Si la perspective de partir au bord de la mer pour pouvoir se prélasser sur une plage de sable fin peut faire rêver, c'est sans compter qu'en été, il faut souvent composer avec un élément assez peu plaisant : la foule. Voilà pourquoi si vous avez soif de tranquillité, de dépaysement et d'expériences uniques, prenez de l'altitude !

Fortes d'une faune et d'une flore exceptionnelles, les Alpes sont un formidable terrain de jeu où vous pourrez allier sport, bien-être et soirées inoubliables. Et contrairement aux idées reçues, ce ne sont plus seulement les amateurs de randonnées - souvent d'un certain âge - qui se laissent gagner par les atouts des alpages. Selon une récente étude, les moins de 35 ans représentent désormais la proportion la plus importante parmi les amateurs de vacances en altitude (34 % contre 26 % des personnes plus âgées). Ce qu'ils apprécient en tutoyant les sommets ? Des paysages naturels à couper le souffle (60 %), le calme (45 %), la qualité de l'air (38 %) et le climat (21 %). Sans compter qu'ils s'épargnent le rush des grands départs estivaux vers les stations balnéaires, synonymes de longues heures de bouchons sur les routes.

Resorts du Club Med : les sensations fortes comme moteur

Le décor posé, ne reste plus désormais qu'à trouver un lieu pour vous accueillir. Ça tombe bien, on l'a fait pour vous. Vous souhaitez partir sans avoir à vous occuper de rien ? Rendez-vous dans l'un des sept Resort alpins du Club Med. Notre coup de coeur ? Le tout nouveau Resort Club Med **Tignes**. Situé entre lacs et glaciers, ce complexe aux immenses baies vitrées jouit d'une vue spectaculaire.

Avec ses 4 terrasses exposées plein Sud et ses deux piscines (intérieure et extérieure), il est résolument tourné vers la nature et les activités au grand air. Que vous souhaitiez vous remettre en forme ou partager des moments privilégiés avec des personnes avides



comme vous de sensations fortes, que vous soyez un(e) expert(e) qui souhaite continuer à pratiquer son sport favori ou un(e) débutant(e) à la recherche de nouvelles expériences, les équipes du Resort de **Tignes** combleront toutes vos attentes en s'adaptant à votre rythme. Que vous soyez plutôt attirés par les balades tranquilles et accessibles ou addicts aux randonnées sportives, que vous vouliez vous détendre ou vous dépensez, les possibilités offertes par le Resort sont multiples.

Vous pourrez ainsi dévaler des pentes en VTT (électrique ou non), grimper hors des sentiers battus avec des guides passionnés pour trouver la plus belle vue. Mais aussi vous envoler au-dessus de panoramas grandioses en parapente, descendre des rivières en rafting ou en canyoning , participer à des randonnées thématiques autour de lacs et de cascades... Il y en a pour tous les goûts !

Golf, saut en toboggan dans le lac, stand up paddle... **Tignes** regorge de possibilités !

Vous êtes passionné de golf ? Situé à 2 100 m d'altitude, celui de **Tignes** (un parcours de 18 trous serpentant sur 5 km de fairway ) vous permettra d'affûter votre swing au grand air. Avec, en bonus, des points de vue exceptionnels sur les sommets et glaciers environnants, sans bien évidemment oublier les eaux turquoise du lac ! Et puisque l'on parle de lui, sachez que vous pourrez vous y initier au Hot-Jumping3, une discipline inventée par Henri Authier, ancien champion de ski freestyle et spécialiste en acrobatie. La garantie d'une bonne dose d'adrénaline. Autre possibilité, une session de stand up paddle3, en famille ou en solo.

Ressourcez-vous avant de passer des soirées inoubliables

Une fois la journée terminée, que diriez-vous d'une initiation au Vibhava yoga, une méthode développée par Heberon Oliveira qui, plutôt que des séries figées et répétitives, propose une pratique vivante et dynamique, adaptable et accessible au plus grand nombre ? Des postures que vous pratiquerez face à une vue imprenable sur les sommets.

Autres possibilités, un massage au Spa Sothys , un moment de détente au sauna ou au hammam, une séance de fitness dispensé sur grand écran ou encore un passage par la salle de sport où vous trouverez tapis de course, vélos elliptiques, rameurs, haltères ainsi qu'un ensemble d'appareils à charge guidée.

À la tombée de la nuit, place aux barbecues parties, musique live, DJ set... Vous profiterez d'une ambiance rythmée par les notes de musique, vous détendrez avec les animations concoctées par vos G.O avant de prolonger le plaisir au bar pour danser si le coeur vous en dit. Envie d'intimité ? Direction Le Gourmet Lounge dont les éclairages subtils créent une atmosphère à la fois scintillante et chaleureuse, propice à la dégustation de produits locaux.

**Au coeur des plus beaux sites naturels alpins, les Resorts du Club Med vous ouvrent à des expériences uniques. Et contrairement aux idées reçues sur les vacances à la montagne en été, les animations proposées n'ont rien à envier à celles qui le sont dans les meilleurs Resort situés en bord de mer. Impossible donc de vous ennuyer une fois la nuit tombée !**

publié le 28 avril 2023 à 17h28

