



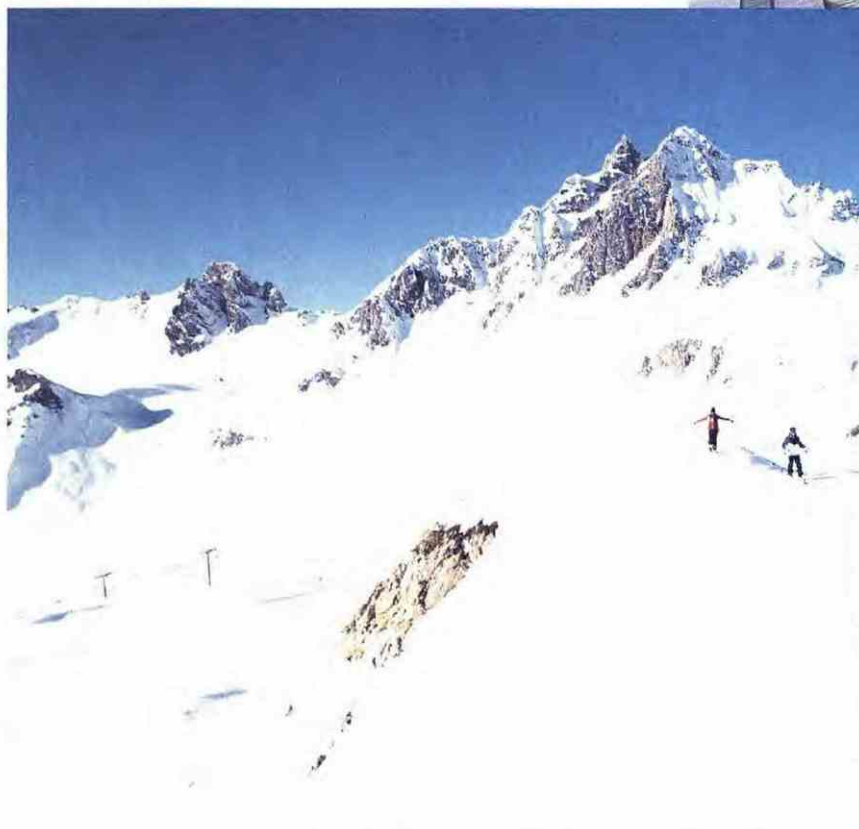
# Les bienfaits de la montagne magique

Connu comme le plus grand domaine skiable au monde, Tignes accueille un nouveau resort du Club Med à hauteur des attentes des fans de la poudreuse. Avec un indice bien-être élevé et un green label certifié, ce « refuge » de montagne est unique. Reportage. Par Joëlle Lehrer

On peut parler de tour de force dans l'édification en bord de piste(s) de ce monumental bâtiment servant d'écrin au Club Med de Tignes, dans les Alpes françaises. Cinq années d'études et de travail, 130 millions d'euros de budget, une inventivité à tous les étages. Doté d'un certificat « green globe », le resort a été construit avec des matériaux à basse émission de CO<sub>2</sub>. Des panneaux solaires ont été installés sur les balcons, des pompes à chaleur chauffent les lieux, l'eau chaude est recyclée, le plastique abandonné... Autour du bâtiment, quatre mille arbres ont été plantés. L'aspect écologique se poursuit jusqu'au recyclage des équipements de ski. Outre cette conscience environnementale, le Club a opté pour ce qui se fait de mieux en matière d'équipements de ski et de snowboard. La salle de ski-pro est juste spectaculaire. Avec une succession de matériel ultra performant, des skis aux casques. Les vestiaires voisins sont en bord de piste. Dès que l'on est prêt, on se lance...

## DEHORS, DEDANS

Le Britannique Billy Morgan, trente-trois ans, ex-médaillé olympique de snowboard, est venu à Tignes pour une démonstration. Et il n'en revient pas. D'habitude, il part pour son sport aux États-Unis ou au Canada. D'après ce



champion, après une semaine sur la neige de Tignes, on doit pouvoir être à l'aise sur une planche de snowboard. Outre ces sports de glisse, le Club propose aux téméraires de pratiquer la plongée sous la glace. Celle du lac se situant non loin. Les randonneurs, qui n'ont pas froid aux yeux, peuvent, quant à eux, se lancer vers les sommets.

Le sport à l'intérieur et le bien-être font partie aussi de la palette d'activités proposées. Ainsi, la piscine, merveilleusement designée par Jean-Philippe Nuel (qui a conçu tout le design de ce club avec un focus sur les matériaux nobles et le savoir-faire

local), est longue de vingt-cinq mètres. Ce qui permet aux nageurs de faire de vraies longueurs. Elle est, entre autres, décorée par *L'ours bleu*, une sculpture de Lucas Beaufort. Cet artiste, venu du milieu du skate, a bien saisi l'esprit actuel du Club. Dans la vibe des gens actifs comme de ceux qui veulent se la couler bien douce.

## MÉDITER, RESPIRER

Le spa, cet endroit délicat où l'on vous propose une « petite » pause de relaxation avant votre soin, offre aussi bien des soins du visage -ce que j'ai choisi- que des massages du dos et/ou des

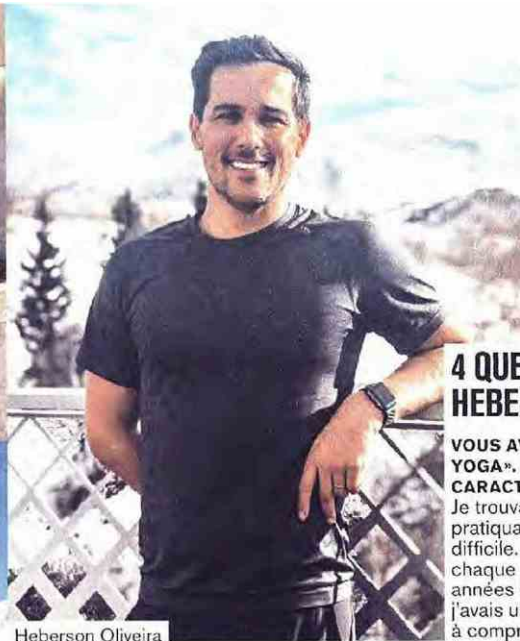




► 1 February 2023



2



Heberson Oliveira

1. La sublime piscine de 25 mètres de long. 2. Le plus grand domaine skiable au monde. 3. Designé par Jean-Philippe Nuel, le Club Med de Tignes met en valeur le savoir-faire local. 4. Heberson Oliveira, inventeur du «vibhava yoga».

## 4 QUESTIONS À HEBERSON OLIVEIRA

### VOUS AVEZ MIS AU POINT LE «VIBHAVA YOGA». QUELLES EN SONT LES CARACTÉRISTIQUES ?

Je trouvais que le yoga tel que je le pratiquais avant n'était pas accessible mais difficile. J'ai voulu que le yoga s'adapte à chaque personne. Au bout de quelques années d'enseignement, j'ai compris que j'avais une méthodologie différente et facile à comprendre. Dans cette pratique, on travaille l'introspection, la respiration, la stimulation des organes internes, la posture et la relaxation. Cette méthode s'adapte aux besoins des gens et de la vie. On montre que le yoga, ce n'est pas ennuyeux.

### QU'EST-CE QUE LE YOGA APORTE AUX SKIEURS ET SNOWBOARDEURS ?

L'atelier dédié à l'après-ski se focalise sur la récupération musculaire pour mieux skier le lendemain. Et se centre également sur le renforcement musculaire comme sur l'assouplissement. C'est tout le protocole que j'ai développé pour le Club Med en montagne. C'est le yoga là où on ne l'attend pas.

### QUELS SONT LES BIENFAITS DE LA MONTAGNE ?

L'air y est pauvre en oxygène et donc, le corps produit plus de globules rouges et lorsqu'on descend de la montagne, notre énergie est renforcée.

### QU'EST-CE QUE LE FAIT D'ÊTRE BRÉSILIEN APORTE À VOTRE YOGA ?

Ma culture brésilienne m'a appris à m'adapter et à toujours trouver une solution. Je travaille en musique et j'invite les participants à sourire durant la pratique.



3

jambes. Les skieurs ou snowboardeurs apprécieront. Mon esthéticienne a très rapidement cerné les caractéristiques de mon visage comme de ma personnalité. Et m'a tendu une prescription de soins que je pourrais adopter.

Zen, soyons zen jusqu'au bout. Avec l'atelier yoga mis au point par le Brésilien Heberson Oliveira (lire son interview). Son «vibhava yoga» s'intègre parfaitement au milieu alpin et à l'esprit Club Med. Pour avoir suivi deux

cours, j'ai apprécié son attention, la gentillesse avec laquelle il explique et corrige les mouvements, le souci de notre bien-être qui passe avant tout. Si, à ce que l'on dit, on dort mal à la montagne, après un cours de «vibhava yoga», on s'endort très bien... Jusqu'à la prochaine salutation au soleil qui règne aussi sur les hauteurs de cette montagne magique.

Infos Club Med Tignes : [www.clubmed.be](http://www.clubmed.be)



4

