

Megève

LE PLAISIR APRÈS L'EFFORT

On a toutes envie de faire une parenthèse pour s'évader, se reconstruire et se détoxifier. Retrouver l'air pur, respirer, vivre au rythme de son corps, tester ses limites, c'est ce que Jocelyne Sibuet, créatrice d'hôtels de charme à la montagne a imaginé pour le plus grand bonheur des citadines stressées.

PAR ÉLISABETH LEFEBVRE - PHOTOS JO PESENDORFFER



Le hameau des Fermes de Marie et ses chalets reconstruits avec d'anciens madriers de fermes abandonnées.

Le chalet qui abrite la piscine, les activités sportives et le spa. Les soins sont prodigués avec la gamme de produits Pure Altitude, développée à partir d'edelweiss.

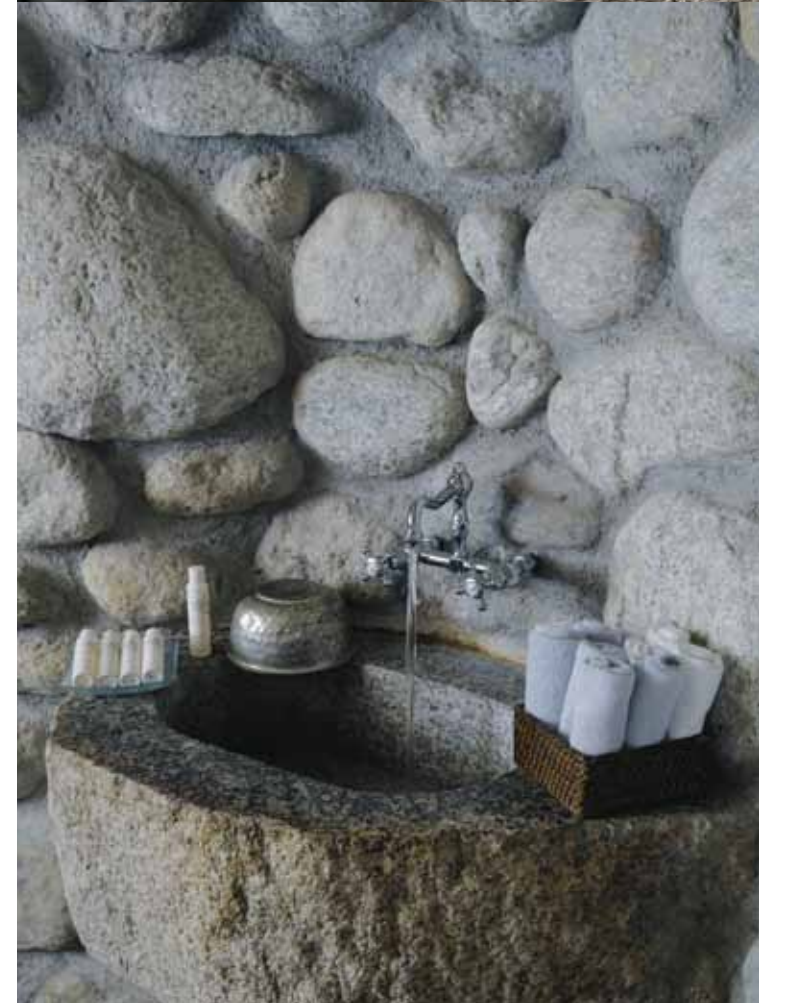


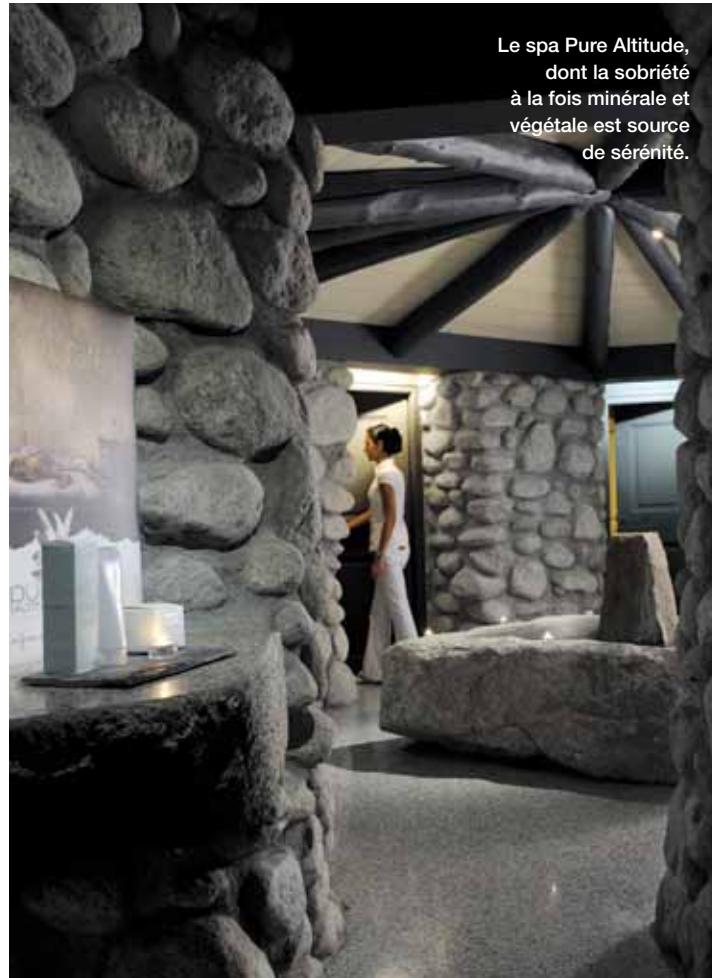
Originnaire de Megève – station savoyarde à laquelle elle a insufflé un nouvel élan en créant, il y a plus de vingt ans, les Fermes de Marie avec son époux Jean-Louis –, passionnée de bien-être, Jocelyne Sibuet connaît mieux que quiconque les vertus de la montagne. Mêler plaisir, gourmandise, activités sportives et détente, tel était son objectif. Elle a conçu un programme de ressourcement à la carte, qui peut s'échelonner sur une semaine ou sur un long week-end. Un programme encadré par des professionnels attentifs. Dès notre arrivée, l'atmosphère qui se dégage de ce chalet-hôtel nous met le cœur en joie... De part et d'autre du jardin parsemé de fleurs des champs et de plantes aromatiques, les chalets du hameau des Fermes de Marie – à cinq minutes à pied du centre de Megève – ont été reconstruits avec les madriers d'anciennes fermes abandonnées. L'un d'eux abrite le spa, la piscine et les autres activités sportives. C'est ici que commence notre séjour de remise en forme.

Un coaching adapté

Deux coaches de haut niveau, différents par leur méthode d'accompagnement, interviennent selon les dates du calendrier. Chacun établit notre planning individuel d'activités, tout en tenant compte de nos souhaits : yoga, stretching ou taï chi, activités sportives en montagne, randonnée, VTT, marche nordique ou simplement contemplative pour découvrir la beauté des forêts d'alpage, soins au spa.

Ces activités se pratiquent en solo bien sûr, mais aussi en couple ou avec des amis, et les repas pris seule à la table d'hôtes de l'alpage peuvent être l'occasion de partager les expériences de chacun. Cet été, du 8 au 21 juillet, c'est Christophe Pinna qui manage les participants. Champion du monde de karaté, ce coach de très haut niveau travaille à la fois sur le mental et sur le phy-





Le spa Pure Altitude, dont la sobriété à la fois minérale et végétale est source de sérénité.

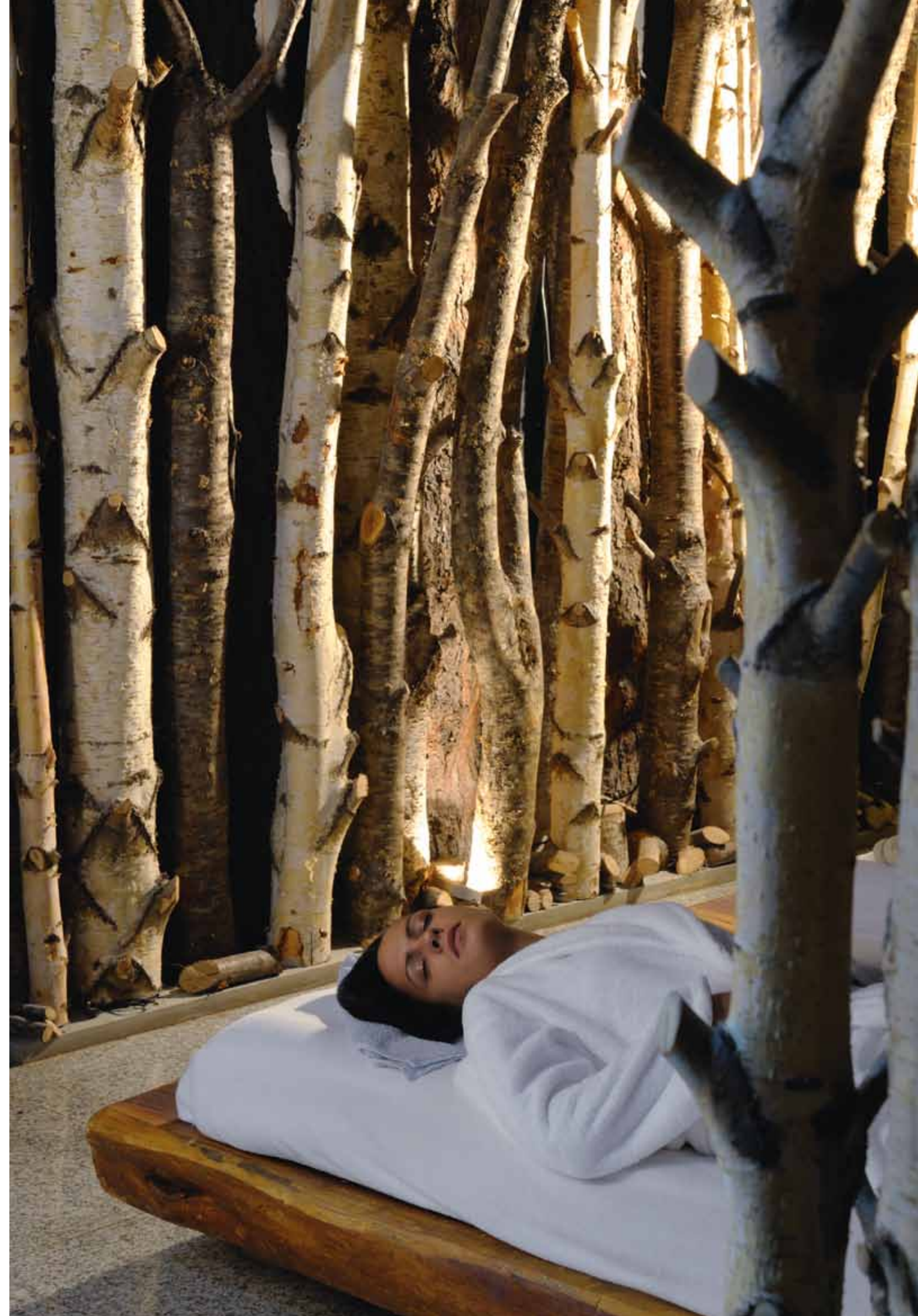


sique, deux composantes du bien-être. Le mental et les émotions sont aussi importants que la forme physique. Christophe distille tous les jours ses conseils et aide chacun à s'épanouir, l'idée maîtresse étant le surassement de soi.

Pendant ce stage d'une semaine, les jours se suivent et ne se ressemblent pas : dans un premier temps, Christophe aborde le thème de la respiration et des émotions ; le lendemain, il nous emmène faire une *via ferrata*, avec escalade et traversée de ponts de bois, pour vaincre le vertige ; le surlendemain, il nous accompagne pour un dîner à l'alpage du Pré Rosser, d'où nous redescendons la nuit, à la frontale... Dans ce programme concocté par Jocelyne Sibuet, les matinées, de 9 h 30 à 12h, sont consacrées à l'activité physique. Après la pause repas où chacun déjeune à son rythme, vient le moment détente au spa Pure Altitude, dans un décor épuré et blanc, orné de bois de bouleaux. Des thérapeutes triés sur le volet distillent une variété de soins qui peuvent être complétés par des options, telles que le rituel à la bougie, la Stone Therapie ou le divin massage thaï. Un seul mot se dégage de ce lieu aux senteurs délicieuses : sérénité.

La gourmandise n'est pas en reste!

La gourmandise est aussi au rendez-vous, même si elle s'inscrit dans une diététique de plats équilibrés. Ici le plaisir de chacun prime et cet hôtel à la cuisine réputée récompense le sportif de tous ses efforts. Un petit déjeuner au buffet permet de démarquer la journée avec le sourire : fromages de Savoie, confitures maison, fruits frais, jus variés, un régal ! Le coach conseille certains produits tels que le lait d'amande à la place du lait de vache et propose d'éviter le gluten, par exemple. Chacun est évidemment libre de son choix, il n'y a pas de gourou ! Si l'on est courageux, on peut aussi partir à son rythme, pour une longue marche de 3 à 4 h.





Situées à cinq minutes à pied du centre de Megève, les Fermes de Marie offrent un accès direct aux sentiers de montagne, pour l'entraînement ou la balade. À moins que vous ne choisissiez la décontraction dans un transat, avec un bon livre...

Se démarquant de Christophe Pinna par son approche du coaching, Isabelle Grenier intervient du 22 juillet au 5 août. Elle communique toute son énergie pour obtenir le meilleur de chacun, en nous encourageant, en nous montrant que nous sommes capables de beaucoup plus que ce que nous imaginons. Quelle fierté d'arriver épuisée et contente de soi à la ferme de l'alpage, après trois heures de marche. Devant le chalet, en fond de vallée, une immense table est dressée pour accueillir tous les convives. Un buffet de charcuterie et un verre de vin en guise d'apéritif sont une suprême récompense. À l'intérieur, le feu de bois crépite dans la cheminée toute l'année, même en été. La musique classique adoucit l'ambiance. À l'étage, de petites chambres aux lits clos inviteraient bien à la sieste s'il ne fallait regagner la vallée par les sentiers de montagne. Cette journée magique est proposée dans le programme de remise en forme.

Une expérience unique

Pour les amateurs de cuisine, le chef propose des cours dans une jolie pièce située dans le bâtiment principal de l'hôtel. Tous les participants confectionnent des recettes sous son œil attentif, puis dégustent ensemble le repas. Le soir, l'apéritif est servi à l'extérieur, au coucher du soleil, ou bien dans de petits salons voûtés ornés de fresques rupestres. Les soixante-dix chambres toutes différentes et extrêmement confortables s'ouvrent sur des terrasses ou des balcons de bois. Dehors, des chaises longues attendent ceux qui ont envie de bouquiner les pieds dans l'herbe, en essayant d'oublier tablette et autre smartphone.

Le cœur du village de Megève n'est qu'à cinq minutes à pied, en longeant le ruisseau du Glapet. Les Fermes de Marie ont l'avantage d'être légèrement excentrées, ce qui engendre le calme nécessaire au repos, tout en étant proches de la sélecte station qui regorge de boutiques, de bars branchés et de clubs de jazz. Voici sans doute une expérience unique qui offre les prestations d'un hôtel de très haut niveau et des activités de remise en forme aussi bénéfiques pour l'esprit que pour le corps. ♦

PRATIQUE

Programme de remise en forme valable du 8 juillet au 5 août, soit pour 6 nuits en chambre double, du dimanche au samedi, 2000€/pers.; soit pour 3 nuits, du dimanche au mercredi, 1000€/pers., ou du jeudi au dimanche, 1200€/pers. Il comprend les petits déjeuners, déjeuners et dîners au restaurant traditionnel (avec les conseils diététiques d'un coach).

Programme sportif quotidien d'une durée de 2h30 ; 2 ou 3 ateliers de yoga, tai chi, respiration ; 1 ou 2 atelier(s) de cours de cuisine ; 3 ou 5h de soins du corps Pure Altitude. Libre accès au fitness et à l'espace détente. www.fermesdemarie.com ; tél. : 0457747474.

COMMENT S'Y RENDRE

En train par le Lyria Paris-Genève (3h), depuis la Gare de Lyon (www.tgv-lyria.com). À Genève, 3 navettes quotidiennes vont à Megève.



Air, oxygène, convivialité, nutrition, confort raffiné, sport et plaisir, un programme qui régale !



Qui dit cuisine plaisir dit à la fois gastronomie, forme et énergie



Des produits frais pour le cours de cuisine, qui éveillent les papilles, ou bien le vrai plateau de charcuterie, après une montée sportive jusqu'au chalet d'alpage...