

PARIS-CHAMONIX

Passer du marathon au trail

le guide

SPECIAL
L'ÉQUIPE

N°
1818

20/05
2017

VACANCES
EN MODE
OUTDOOR

L'été sera vert de l'Everest à l'île d'Oléron



© Chamonix Yoga Festival

Montagne sacrée

Activité bien-être en essor constant, le yoga trouve un écho particulièrement positif en altitude. Il a même son grand Festival annuel à Chamonix du 30 juin au 2 juillet avec plus de 45 classes. PAR NOLWENN PATRIGEON



Du mont Kailash au mont Blanc

Conférences, Pranayama, méditations et autres voyages sonores sont au programme de cette 4^e édition organisée par Blanche de Marion*. La disciple du Dalaï-lama a choisi Chamonix en raison de ses similitudes avec l'Himalaya où le yoga prend ses sources. « Les yogis sont reclus dans des lieux sûrs et calmes. Dans cette discipline, tous les monts sont hautement vénérés, ils ont une dimension sacrée et sont animés par une énergie forte », explique-t-elle. Parmi eux, le mont Kailash est le plus symbolique, c'est un lieu de pèlerinage perçu comme la demeure de Shiva (le premier yogi), où seraient entreposés sous forme d'énergie les plus profonds enseignements spirituels.

Au cœur des éléments

« Quand on pratique le yoga à 2000 m d'altitude, on est au centre des cinq tattvas (éléments) : l'eau des glaciers, le feu du soleil brûlant, l'air de l'altitude, la terre sous nos pieds, l'Éther au-dessus de nous », rappelle la jeune femme. Pratiquer le yoga en altitude est donc plus facile, car on est déjà porté par la beauté des paysages. Les différentes formes de

randonnée-yoga (marche consciente ou marche afghane) contribuent au besoin de ressourcement exprimé par les vacanciers.

Un équilibre avec les pratiques extrêmes

Dans la capitale de l'alpinisme, la forte concentration de professeurs témoigne également d'un intérêt particulier des locaux pour cette pratique. Cela s'explique d'une part par le lien culturel naturel et puissant qui relie les Alpes avec l'Himalaya, d'autre part parce que le yoga représente une activité très complémentaire à celle des sports de montagne. Cela permet de développer la concentration, de gagner en souplesse, en détente, en fluidité, en coordination, en équilibre, en endurance musculaire... tout ce dont ont besoin alpinistes et autres skieurs extrêmes. □

Pass de 2 jours avec accès illimité aux ateliers et conférences : 240 €/pers. + tarif pour 2 nuits à partir de 95 €/pers. (occupation double) à l'hôtel Rocky Pop avec le code promo YOGAROCKY

Informations : www.chamonixyogafestival.com

*Blanche de Marion est diplômée de yoga Alliance auprès de Vijay Amar à Darmshtala, où elle a suivi les enseignements du Dalaï-lama.

Visite expresse

Aborder le milieu urbain comme un terrain de jeu est une tendance qui se développe dans le secteur touristique. Ces concepts innovants s'appellent Run my City ou Pop In the City et proposent des moyens excitants d'arpenter la ville en mode actif. PAR NOLWENN PATRIGEON

Rendez-vous insolite

Avec cette même volonté de faire découvrir la ville autrement, A.S.O a mis en place en mars dernier un rendez-vous parisien inédit. Run My City Played by Salomon a conduit 4 000 coureurs à travers des lieux habituellement inaccessibles ou méconnus de la capitale, comme l'Opéra Garnier ou le jardin de la médiathèque Françoise Sagan, et ponctué ce parcours d'animations décalées. Florian Lamblin, organisateur, témoigne de ce succès : « 98 % des participants interrogés

après la course la recommanderaient à leurs amis. Run My City reviendra l'année prochaine, et visera un public pratiquant le running moins régulièrement en mettant encore plus en avant l'aspect ludique et atypique. » Des formats de courses qui placent la performance au second degré et parfois ne s'adressent qu'aux femmes, comme Pop In The City.

Tourisme expérientiel

Pour Clémentine Charles, l'une des deux fondatrices de Pop In The City : « Le format course est un prétexte pour aller à la rencontre des locaux, il pousse à l'échange culturel. » Ces trentenaires à l'identité européenne revendiquée ont noté la difficulté à sortir du tourisme standard dans les grandes villes. Les raids composés de challenges inattendus dans des lieux insolites « permettent à nos participantes de découvrir une ville autrement, en créant un lien émotionnel fort avec celle-ci » poursuit Clémentine. Ainsi les « popeuses » sont amenées à pratiquer le roller-derby à Nice, cuisiner des tortellinis dans une maison de retraite à Bologne ou grimper au sommet d'un trois-mâts à Hambourg. Des expériences insolites réservées à la gente féminine car, note Clémentine, « sans les hommes, les femmes sont plus désinhibées et surtout le focus de la



© Eugène Lelièvre / Pop In the City



© AS3 David Walter

performance sportive est levé. » Le prochain Pop 'In se tient à Toulouse le 1^{er} juillet et compte encore quelques places. Place du Capitole, équipe de rugby, briques roses conduiront les Popeuses de la gastronomie au sport, en passant par le patrimoine. Elles devront travailler l'art du plaquage, tenteront d'engloutir un cassoulet en moins de cinq minutes, traverseront le Capitole en monocycle et essayeront, tant bien que mal, de dompter la Garonne... Tout un programme ! ☐

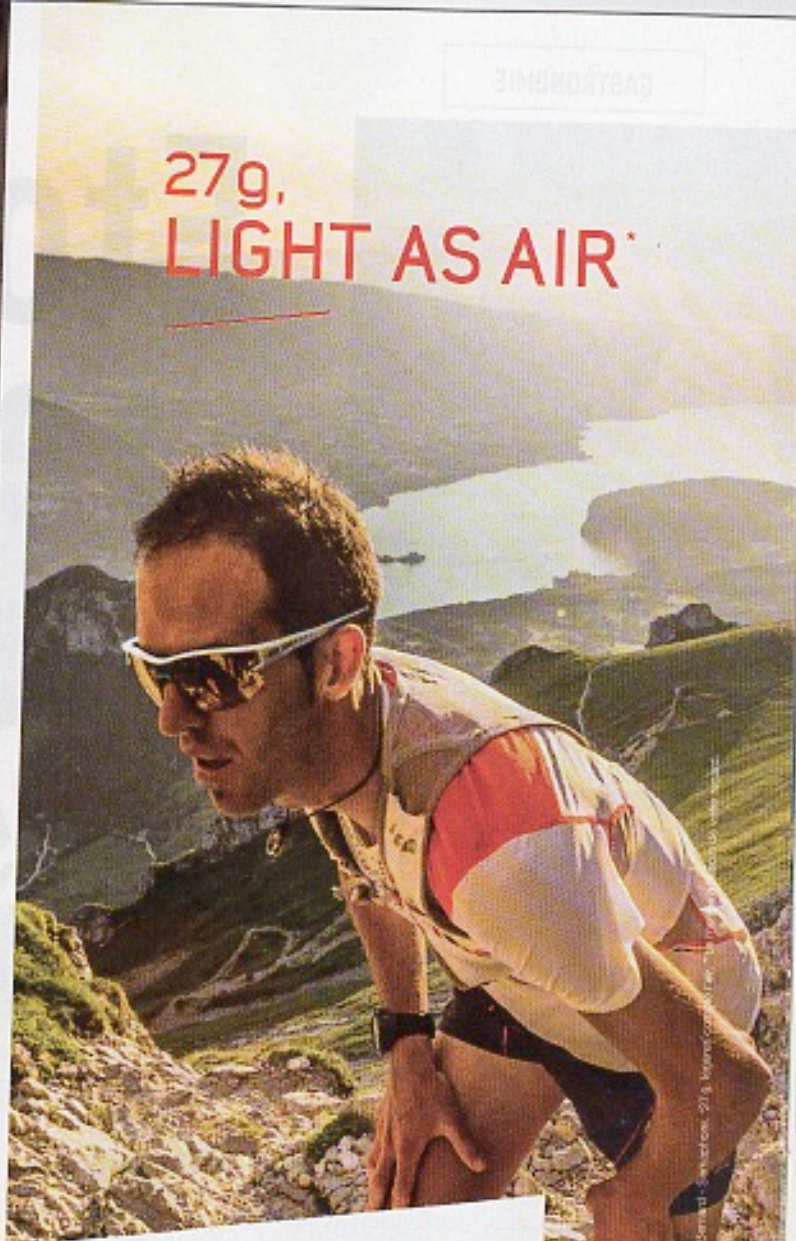
Inscriptions 169 € / pers. sur www.popinthecity.com



AUDIO-GUIDE POUR RUNNEURS

L'application Runnin'city permet de courir en se cultivant dans 150 villes du monde. Des circuits de 5, 10 et 15 km incluent des points d'intérêts culturels incontournables. Des informations vocales sont diffusées au fur et à mesure de la visite.

L'EQUIPE Guide OUTDOOR 2017



27g,
LIGHT AS AIR*



AERO /
VERRES
PHOTOCHROMIQUES
CAT.1+3

ZEBRA
LIGHT AS AIR
PHOTOCHROMIC

Michel LANNE

Trailrunner, vainqueur ECR 2016



Julbo.com

Julbo
The world needs your vision™



L'envol du VAE

Le département de l'Isère, destination cycliste par excellence avec plus de 30 000 séjours autour du vélo recensés chaque été, organise pour la seconde année l'opération Échappée Électrique pour devenir la destination phare du vélo à assistance électrique (VAE). PAR NOLWENN PATRIGEON

Deux euros la sortie

Certes, le VAE c'est « branché », mais encore faut-il y avoir accès ! Si la petite batterie modifie l'offre du vélo dans son ensemble, son utilisation reste encore freinée principalement par son prix : la location d'un vélo électrique coûte en moyenne 1,5 fois plus cher que celle d'un vélo classique. L'objectif souhaité par le département est de mettre en selle près de 4 000 estivants en passant par ses offices de tourisme et campings partenaires. Chaque début de semaine, une sortie



d'1 h 30 est proposée par un Moniteur Cycliste Français au prix symbolique de 2 €. Le public découvre ainsi les nombreux atouts du vélo "assisté" VTT ou VTC, et peut ensuite sortir seul ou accompagné en s'équipant auprès des loueurs locaux.

Élargir son rayon de découverte

À Vienne par exemple, le directeur de l'Office de Tourisme a vu la fréquentation de son offre vélo augmenter de 30 % en un an et dispose aujourd'hui d'une dizaine de VAE pour un parc de 40 vélos. La clientèle accède ainsi à des circuits beaucoup plus étendus. « L'assistance électrique permet même aux non sportifs d'élargir le rayon de leur découverte, ils peuvent



aller sur la ViaRhôna et jusqu'aux fameux vignobles de Condrieu et Côte-Rôtie par exemple » assure Olivier Sanejouand. À l'Alpe d'Huez, cette offre permet aux accompagnants d'effectuer la montée en pédalant aux côtés de leur « champion » plutôt qu'en voiture. « C'est une expérience sportive que nous pouvons enfin partager, même si notre niveau n'est pas du tout le même ! » témoigne un pratiquant. (voir encadré)

Sur le plateau du Vercors, la culture vélo est également très forte et le VAE à la cote. Les villages du parc naturel régional traversés par la fameuse ViaVercors, voie douce en montagne de 50 km, jouent le jeu. Villard-de-Lans, qui reçoit le plus grand salon-test VTT du monde avec 30 000 visiteurs en trois jours, a enregistré l'année dernière 35 % des tests sur les VAE.

Avec l'Échappée Électrique, le département vient compléter une offre déjà existante en haute saison dans les stations et plus globale dans les grandes agglomérations où la volonté de développer la mobilité douce a déjà œuvré. Les plaines, les cols alpins, les plateaux sauvages et les sentiers escarpés de l'Isère s'avèrent cet été plus que jamais à la portée de tous. ☐

Informations : www.cyclo-alpes.com



© Florian Cesi

LA MONTÉE DE L'ALPE EN AMOUREUX

La montée mythique est prise d'assaut chaque jour d'été par 300 cyclistes entraînés : 1120 m de dénivelé, 21 virages soit 14,5 km avec une pente moyenne de 7,9 %. Cette portion légendaire du Tour de France est également parcourue par des centaines de voitures, notamment des accompagnants, ce qui est néfaste pour l'environnement et désagréable pour les cyclistes. Une solution ludique et écologique consiste à laisser sa voiture à Bourg-Écoeur (située dans la vallée) et louer un VAE ; elle est même proposée sous la forme séjour express avec nuit et massage à l'arrivée !

Location d'un VAE : 42 € /pers. pour la journée ou 2 demi-journées - réservation et location en ligne sur www.huezbikehire.com ou tél. : 04-76-79-16-79

Hébergement + massage : 285 € / 2 pers. pour une nuit (occupation double) dans un hôtel 3*** avec petit déjeuner à l'Alpe d'Huez + 1 massage de 45 minutes chacun. Réservations sur physioski.com ou tél. 04-76-80-34-51.

Retrouvez les loueurs de VAE et les lieux où recharger sa batterie sur www.bike-oisans.com

les 2 alpes
3600



LES 2 ALPES
OUTDOOR
FESTIVAL

JEUDI
22
AU
DIMANCHE
25
JUN 2017

VTT, SKI, SNOW
TRAIL, PARAPENTE,
GOLF, SLACKLINE,
COURSE DE OUF...
SALON, ANIMATION,
CONCERT...



www.les2alpesoutdoorfestival.com