



Vous connaissez cette partie de l'hexagone pour son littoral, ses spots de surf, ses montagnes qui plongent dans l'Océan. Pour nous, c'est aussi le spot santé de fin d'été. Voici quelques endroits choisis pour vous.

Lena Rose

Des pins maritimes, des dunes de sable blanc, l'océan et ses rouleaux, les falaises érodées, le vert émeraude de la montagne et le rouge des maisons, des Landes au Pays Basque, la nature affiche sa beauté haute en couleurs. Et en puissance. Mais comme si cette partie de l'hexagone ne se suffisait pas à elle-même, la comparaison est faite avec la Côte Ouest américaine. À l'image d'Anglet dite « La petite Californie ». Le surf est effectivement roi sur la Côte Ouest française, et pas seulement l'été. Essayez. Les premiers moments de lassitude – porter la planche, essayer de se lever, tomber – seront vite oubliés dès votre premier ride. Aux moins téméraires, la région offre des possibilités d'activités bien-être plus zen. Suivez-nous.

Souffler à Lacanau-Océan

Aller à Lacanau et ne pas surfer c'est possible ! Nous, on vous propose d'aller dans la célèbre station balnéaire de la Côte Atlantique pour retrouver votre souffle durant 4 jours à Vital Parc. Au programme : sophrologie, oxygénation au bord de l'océan, relaxation, assouplissements, marche nordique, balade à vélo à travers la forêt et à l'océan, circuit training en pleine nature, sous la houlette de coachs sportifs, de préparateurs physiques et de sophrologues. Pas de panique, il ne s'agit pas d'un boot camp ! Ces remises en mouvement du corps sont adaptées au niveau de chacun. Le séjour inclut aussi des soins du corps et du visage et une restauration healthy à base de produits frais et locaux. On en repart regonflé à bloc !

955 € par personne, en pension complète, 4 nuits/4 jours, base chambre double.
vitalparc.com

Rando-yoga, ça vous va ?

Imaginez. La quiétude des collines du Pays Basque, l'authenticité d'une maison familiale en guise d'hôtel. Une journée qui débute par une séance d'Hatha yoga pour reconnecter son corps et son esprit avant d'attaquer un petit déjeuner gourmand. Puis c'est le départ pour la randonnée de la journée avec le guide. Entre 3 heures et 5 heures de marche sans pression. Chaque jour, un nouvel itinéraire vous emmène sur les hauteurs du Larla, sur les pentes du pic du Mondarrain, au col d'Ispéguy, jusqu'à une balade dans les rues de Saint-Jean-Pied-de-Port.



Peut-être croiserez-vous des Pot-tokaks, ces petits chevaux semi-sauvages des montagnes basques ? Au retour, direction le spa Nahia pour un moment de détente avant la séance de yoga du soir et un bon dîner bien mérité.

À partir de 795 € par personne jusqu'au mois d'octobre, 6 jours/5 nuits.
labalaguere.com

Initiation thermique à Dax

Et si vous profitez de votre séjour dans la région pour tester les bienfaits d'une cure thermique ? Évidemment pas la cure conventionnée. 1) Parce que vous n'avez pas de prescription médicale 2) Parce que vous n'avez aucune envie de puiser 18 jours dans votre capital vacances. Mais plutôt une cure de 3 ou 6 jours, en toute liberté, avec ou sans hébergement. Si oui, une ville s'impose de-rechef : Dax. La cité landaise compte à elle seule rien moins que 16 centres thermaux, avec sa voisine Saint-Paul-lès-Dax. C'est d'ailleurs à Dax qu'a été installé l'institut du thermalisme de L'Université de Bordeaux, seule structure universitaire française délivrant des formations aux eaux à usage santé, au thermalisme et au bien-être.

Pourquoi là ? C'est ici que la rivière Adour produit ces boues chargées de

limon et d'algue bleue, la fameuse cyanobactérie de Dax, l'une des plus vieilles bactéries vivant sur terre. Mélangée à de l'eau thermique, cette boue donne le péloïde, produit thérapeutique 100 % naturel utilisé pour les soins de rhumatologie, phlébologie, fibromyalgie.

On vous conseille

- **LE PROGRAMME JAMBES TONIQUES 6 JOURS**, 24 soins thermaux, 1 massage des membres inférieurs, 1 séance de marche nordique douce et 1 atelier nutrition aux thermes des Arènes. 305 € par personne sans hébergement. À partir de 785 € par personne, 6 jours/6 nuits, en demi-pension à la résidence espace Thermal***. thermes-dax.com

- **LA THERMAL BOX DES THERMES BÉROT**, une Cure Express Bien-être pour 1 personne, incluant 6 soins au choix et 3 nuits sur place à l'hôtel Thermotel et la mise à disposition d'un vélo. Valable un an après achat. 249 €.

- **PARENTHÈSE LUXUEUSE À ST JEAN DE LUZ**. Et si vous vous offriez un voyage au temps des Années Folles, à l'époque où Biarritz et St Jean de Luz se jalousaient déjà ? Optons pour St Jean de Luz où L'hôtel Loréamar Thalasso & Spa a profité de sa rénovation pour retrouver son lustre d'antan, mêlant références Art Déco et style résolument actuel. Un établissement





« SURFER, C'EST DANSER AVEC LA MER »

Jolie formule signée Pauline Abo, championne du monde ISA 2017 et quintuple championne d'Europe WSL. Surfeuse engagée, Pauline est également connue pour ses convictions pour la planète, les causes des surfeuses et du handicap. Son objectif est désormais de représenter la France et sa ville d'Anglet aux JO de Tokyo en 2020. Elle nous donne quelques conseils pour apprendre à surfer, un passage quasi obligé dans la région.

Difficile de surfer ?

Le surf a souvent l'image d'un sport inaccessible mais avec les bonnes méthodes, le bon matériel, vous arriverez à vous mettre debout assez rapidement et à prendre du plaisir à travers les premières sensations de glisse. Il est possible de s'initier seul mais je recommande vraiment de prendre des cours dans une école avec un moniteur pour commencer. C'est encore plus vrai si vous ne connaissez pas la mer, si vous n'avez jamais pratiqué de sport de glisse, si vous avez moins de 16 ans ou plus de 35 ans. Cela permet de gagner du temps car se redresser dans l'eau avec sa planche n'est pas inné.

Le surf nécessite-t-il d'avoir une condition physique particulière ?

Le préalable à la pratique du surf est effectivement d'être en bonne condition physique et d'être un bon nageur. Pas besoin d'être un athlète de haut niveau bien sûr, mais c'est un sport qui demande de la tonicité, du gainage, de l'équilibre. On passe beaucoup de temps à ramer, allongé sur le ventre et le corps assez cambré sur la planche. Cela demande une bonne endurance du dos et des épaules qui sont constamment en gainage. Le mouvement de redressement sur la planche, pour surfer la vague, sollicite la tonicité des jambes. Toujours sur la vague, on utilise le haut du corps pour guider la trajectoire. Le gainage est là encore important. Et évidemment l'équilibre. En cela le surf fait travailler la proprioception, ce qui est important pour chacun, dans la vie de tous les jours.

Pouvez-vous donner quelques conseils pratiques ?

En premier d'être attentif à l'environnement, à la bonne connaissance de l'océan, du plan d'eau et du matériel. Respectez les conditions météo, a fortiori si le drapeau est rouge. Pour ce qui concerne le matériel, il est préférable de choisir une planche en mousse, c'est plus sécurisant au début pour ne pas se faire mal, et une planche adaptée à votre gabarit. Ensuite, il y a évidemment quelques règles de sécurité à respecter. À commencer, dès le moment où vous marchez vers les vagues avec la planche, pour éviter que la force de la vague ne ramène la planche vers vous au risque de vous blesser. Pour les mêmes raisons, ne restez pas les uns derrière les autres en avançant dans l'eau. Pensez aussi à mettre le leash, cette corde accrochée à la planche pour ne pas la perdre durant la session, au pied arrière. Les cours pour débutants commencent généralement par apprendre à surfer des vagues assez proches du bord. Il y a donc assez peu de profondeur d'eau. Si vous êtes déséquilibré, ne sautez pas la tête la première, essayez de tomber à plat. Plus généralement, même si les vagues sont petites, elles vous brassent, ce qui surprend beaucoup les néophytes. Ne paniquez pas, jouez au contraire avec les mouvements des vagues. Le surf n'est pas une lutte avec la mer, c'est une danse avec les éléments.

paulineado.com

au luxe cosy, posé sur la plage qui est aussi une des plus petites thalassos de France, avec pas plus de 20 à 30 curistes par jour. Une taille confidentielle qui laisse une large place aux soins personnalisés, pratiqués dans un spa au décor onirique des 1001 nuits. Vous adorerez les baignoires de soin, en rez-de-plage, qui donnent le sentiment de se baigner en même temps dans l'océan.

Cures 5 jours, en demi-pension.
À partir de 1 910 € par personne.
luzgrandhotel.fr ■

