

BIEN-ÊTRE : 6 spas à tester pendant vos vacances au ski



@Aman Melezin

Que vous aimiez les sensations fortes que procurent les sports de haute-montagne, ou que vous préféreriez rester aux pieds des pistes pour buller au soleil, découvrez (et testez!) ces six spas, à deux pas de là où vous passez vos vacances d'hiver.

Freeride, snowboard, raquettes, ski de fond, quels que soient votre pratique et votre niveau, la montagne sollicite muscles et articulations avec une intensité aussi forte que les pentes à dévaler. D'autant qu'après une longue journée au grand air et sous le soleil (pour les plus chanceux.ses), la peau est fragilisée, déshydratée et demande un maximum d'attentions.

L'espace de quelques heures, succombez à l'appel d'un de ces spas de rêve situés à la montagne et aux pieds des pistes. De Méribel à Courchevel, en passant par Megève et la station de Vars, 6 soins testés par la rédaction. Conçus pour apaiser les sportifs des sommets, et parfaits pour se reposer après l'effort sur les pistes.

1. Se mettre au vert au Coucou Méribel



Etoiles des neiges : Ce 5 étoiles peut se vanter d'avoir une des plus belles vues de Méribel, la plus ancienne station des 3 vallées. Côté montagne ou côté vallée, la vue est époustouflante. Fleuron de la famille Pariente, cet hôtel designé par Pierre Yovanovitch ressemble à une grande (et belle) maison de famille dans laquelle on se sent... comme chez soi ! Un bonheur...

Beauté cabine : Le spa est orchestré par la marque Tata Harper, grande papesse du soin bio haut de gamme made in USA. 450 m², 6 cabines dont une double pour les amoureux, côtoient sauna, hamman, piscine intérieure et extérieure pour braver le froid dans une eau délicieusement chaude...

Remonte forme : Tout nouveau, le programme Snowga - une semaine de bien-être pour progresser sur les pistes avec ce programme qui combine santé et plaisir de skier. Un concept combinant séances d'ostéopathie, massages sportifs, séances de yoga postural & thérapeutique et ski plaisir (*1 journée à partir de 680 € ou 3 jours repartis sur la durée du séjour*). Le spa propose également des séances privées de yoga, de Pilates et un coach sportif au sein de l'espace fitness ou en extérieur (à partir de 100 €). Enfin, parmi les traitements spécifiquement développés par Tata Harper pour le Coucou, le *Soin Visage Grand Froid* (60 mn, 195€).

Chamois d'honneur : ici, la naturalité est à l'honneur. Mani-pédi sont prodiguées avec les vernis green Manucurist qui propose également une ligne de vernis à l'eau pour les kids. Côté make-up, le spa vend la marque La Bouche Rouge, première maison de maquillage française et écoresponsable proposant des formules clean dans des écrins rechargeables et recyclables, sans aucun plastique. Pour en savoir plus : lecoucoumeribel.com



Coucou Méribel

2. Prévenir et guérir au Aman Mélézin



Etoiles des neiges : perché sur la piste de Bellecôte, à Courchevel, le Aman Mélézin habillé de bois blond, interprète une partition originale, design du style montagnard.

Beauté cabine : Ici, le spa est comme un temple dédié au bien-être, un havre de paix et de quiétude... Véritable sanctuaire, sur deux étages avec salles de soins, studio de yoga, hammam turc, sauna en bois, piscine et jacuzzis.

Remonte forme : Conscient des besoins spécifiques des sportifs, le Mélézin a sollicité deux experts Julian Sebastian massothérapeute, diplômé en thérapies de rééducation des blessures sportives et Andreas Anell, physiothérapeute suédois pour mettre au point des massages et des traitements prévenant les maux et les réparant si besoin est (50 mn, à partir de 240 €). On like : le *Massage des pieds après-ski* qui redonne énergie et mouvement aux pieds gelés et aux jambes lourdes ! Au menu : brossage de la peau à sec pour booster la circulation et évacuer l'accumulation de l'acide lactique, responsable des courbatures alors que l'application de compresses chaudes réchauffe et assouplit les muscles contractés avant qu'un massage "sportif" à base d'huiles chaudes stimulantes ne vienne détendre divinement les muscles.

Chamois d'honneur : pour la très renommée marque japonaise Decorté, qui a mis au point deux soins visage exclusif à l'hôtel. Pour en savoir plus : aman.com



Aman Mélézin

3. Performer à bride abattue au Cheval Blanc

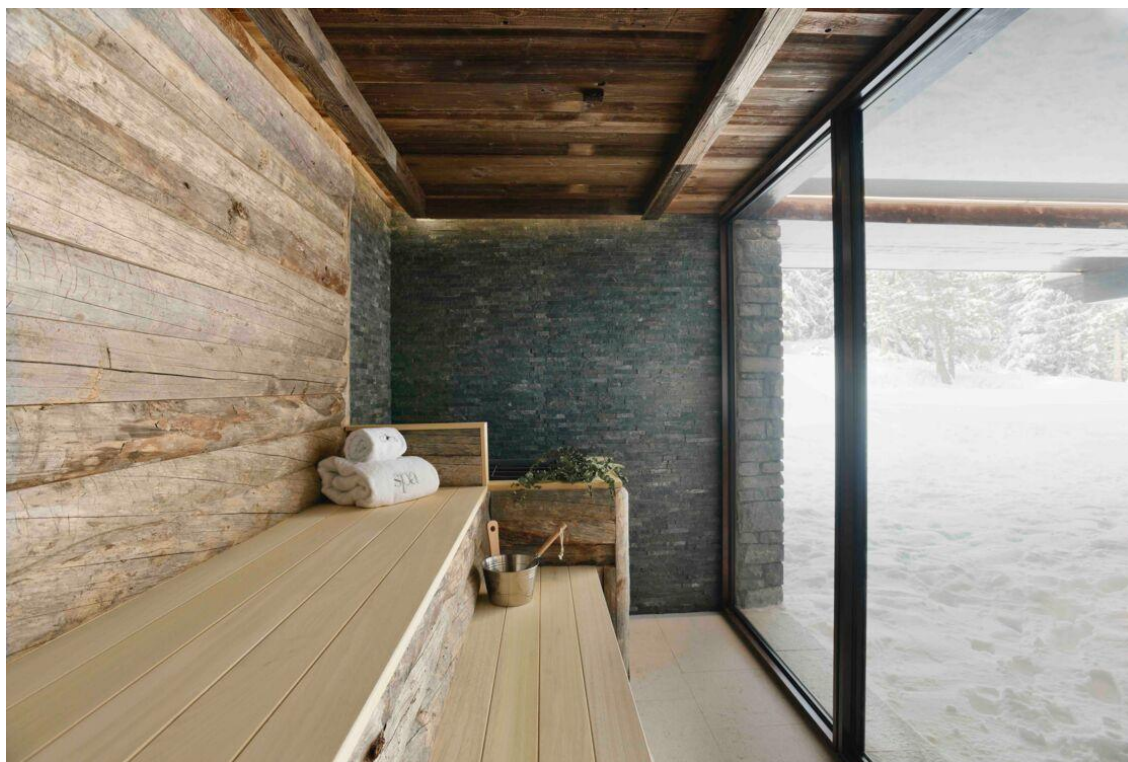
Etoiles des neiges : Perché au Jardin alpin, à 1 850 m, l'un des cinq palaces de Courchevel est aussi le seul auréolé de trois étoiles épicuriennes pour le 1947 de Yannick Alleno.



Beauté cabine : Dans les cinq suites de soin, style boudoir et le salon Orchidée pour deux, Cheval Blanc et Guerlain développent une collection de soins et de massages spécial Sports d'hiver, pour le corps et le visage. Piscine à débordement, hammam, sauna, bain à remous en plein air, et sublime salle de fitness, bousculent les plus paresseux des skieurs...

Remonte forme : A faire sans hésiter, le *Soin Performance Alpine*, entièrement personnalisé selon l'anatomie et la pratique sportive de chacun, précédé d'un réveil musculaire avec un coach afin d'affronter les pistes sans souci. Longs massages glissants et étirements des membres drainent et décontractent les muscles un à un. Divin (50 mn à partir de 220 €).

Chamois d'honneur : pour le Bain Banya traditionnel russe qui nous fait alterner froid glacial et chaleur réconfortante avec une petite séance de "fouettage" aux branches de bouleau par coach « assermenté ». Sans oublier, la Hair Room by Jonh Nollet... Pour en savoir plus : chevalblanc.com.



Cheval Blanc

4. Fondre de tendresse à La Sivolière

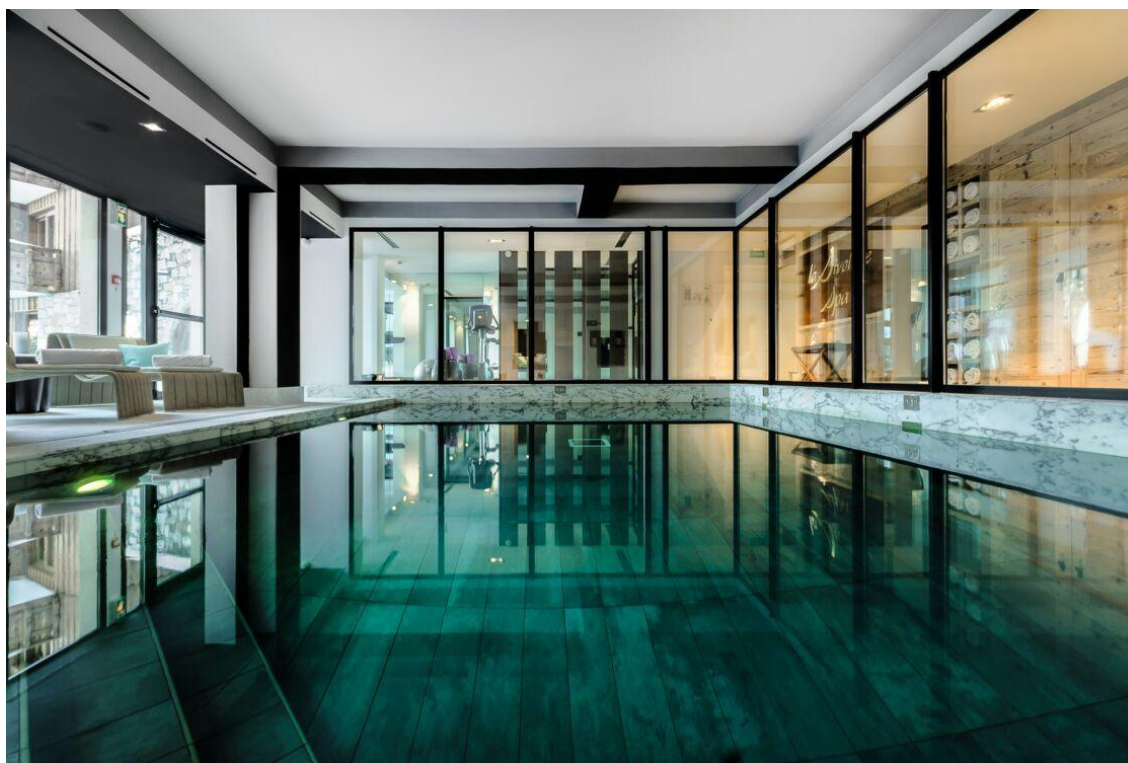
Etoiles des neiges : le cinq-étoiles le plus discret de Courchevel, niché dans une forêt de conifères, fête ses 50 ans. Florence Carcassonne, sa pétillante directrice et son chien Google participent largement à l'ambiance friendly, doggy qu'on vient retrouver avec plaisir chaque année.

Beauté cabine : Baptisé Temple of Beauty, le spa est signé Odacité, marque green & clean créée par Valérie Grandury, française installée depuis des années en Californie.



Remonte forme : Ici, la carte fait la part belle aux sportifs. Le *Massage énergie des cimes* dédié à l'avant et après l'effort permet de retrouver souplesse et dynamisme. Un soin rythmé qui mixte techniques thaïes énergiques et mouvements tout doux (50 mn 190 €). A noter aussi, le soin Good Day Skiing Combo, deux massages dans la même journée pour dévaler les pistes sans accroc tout au long de votre séjour ! 30 minutes de massage Warm up pour mettre ses jambes en condition, 50 minutes de massage de récupération musculaire pour se remettre sur pieds après les virages sur les pistes de Courchevel (80 mn, 270€).

Chamois d'honneur : pour les programmes d'accompagnement avant et après la naissance associant maman, papa et bébé. Pour en savoir plus : hotel-la-sivoliere.com



La Sivolière

5. Déguster (dans tous les sens du terme) au M. de Megève

Etoiles des neiges : Ailes vintage ou contemporaine, le 5 étoiles, implanté en plein coeur du village, désigné par Alain Perrier, architecte savoyard, joue la carte chalet avec les plaids, coussins et objets de déco signé de la prestigieuse Maison Arpin, filature et tissage depuis plus de deux cents ans.

Beauté cabine : Les sons sont signés Clarins. Ici, trois cabines pour découvrir le savoir-faire de la marque frenchy que l'on ne présente plus. C'Avant ou après les soins, on profite de la piscine à contre-courant, du jacuzzi, de l'étonnant sauna grotte et du hammam. Une salle de fitness équipée d'appareils Waterrower attend les sportifs pour parfaire les journées de ski.

Remonte forme : le *Soin Haute Montagne*, idéal après une journée sur les pistes. La thérapeute soulage les tensions par des massages en profondeur avec l'Huile Relax avant de prodiger toute une série d'étirements puissants sur les jambes, les



pieds, les bras, les épaules au cours desquelles elle sollicite par rotation les articulations et réveille les abdominaux. Ça tire un brin, ça craque parfois mais on se sent ragaillardisé en sortant (60 mn, 140 €).

Chamois d'honneur : Pour le menu gastronomique et healthy « Ode au Bien-être », mis au point par le Dr Olivier Courtin-Clarins et le Chef Edouard Loubet, 5 plats gourmands, équilibrés, relevés de plantes des alpages. Dément ! Pour en savoir plus : mdemegeve.com.



M. de [Megève](#)

6. Cocooner à l'Hôtel 16 -150

Etoiles des neiges : A Vars, dans les Alpes du Sud, ce boutique-hôtel au design décalé regarde les crêtes de l'Eyssina au pied de la piste olympique.

Beauté cabine : Intime, avec feu de cheminée bienvenu, sauna aux murs de sel, le spa est un refuge bienveillant, orchestré par la marque de soins qu'on adore, Nuxe.

Remonte forme : Le *Massage 16/150*, inspiré de la piste de Chabrières, 1 220 mètres, dénivelé 495 m pente moyenne 52,5 %. Waouh ! Modelage tonique, vivifiant, relaxant et baume pour calmer les effets du soleil et du vent (60 mn, 120 €).

Chamois d'honneur : Pour le Soin Corps Rêve de Miel, summum du cocooning pour adoucir les peaux sèches, avec gommage aromatique exclusif et modelages enveloppants de nutrition (1 heure 15 - 150€). Pour en savoir plus : hotel16-150.com





Hôtel 16 -150

Textes : Anne-Marie Cattelain-Le Dû et Béatrice Thivend-Grignola

Crédits photos : Aman Melezin

