

# Le Mag

EFFETS DE STYLE #4

NEWS

CARTE POSTALE

Nikos Aliagas

RENCONTRES

Clarisse Crémer

Mike Horn

Patrice Leconte

Ibrahim Maalouf

DESTINATIONS

Les Canaries

L'Écosse

Moscou

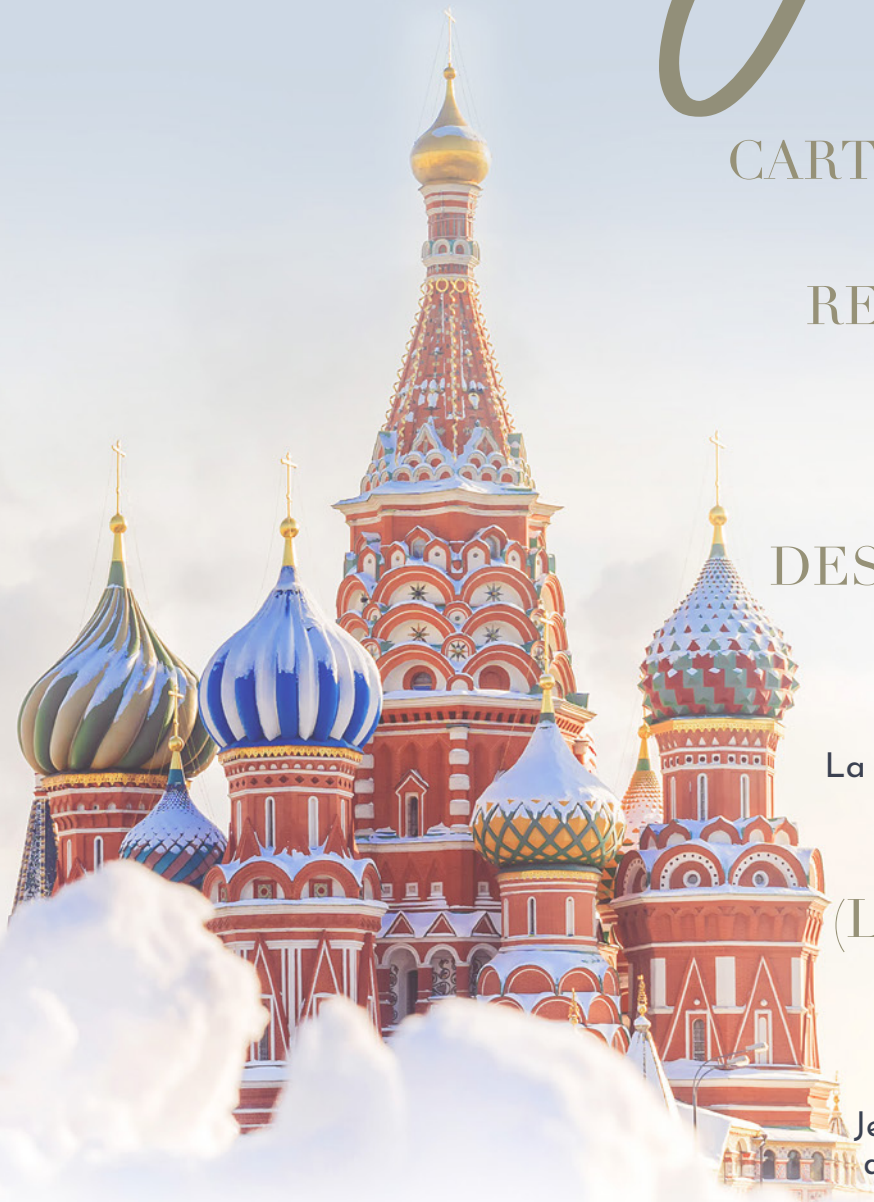
Golf à Marrakech

La France aux sommets

EFFETS DE  
(LIFE) STYLE

SAVEURS  
DU MONDE

Jean Sulpice, l'Auberge  
du Père Bise à Annecy





*Feel Free™*

# SE SENTIR LIBRE DE CHOISIR LE VOYAGE DONT ON RÊVE

*Découvrez la collection des « Voyages extraordinaires »  
de Norwegian Cruise Line pour des souvenirs inoubliables*

LES VOYAGES EXTRAORDINAIRES DE NCL

*Alaska • Afrique • Asie • Europe • Hawaï & Pacifique • Amérique du Sud • Traversées Transatlantiques*

**[www.ncl.com](http://www.ncl.com) & [www.unoceandecroisieres.com](http://www.unoceandecroisieres.com)**

# Édito

Chers tous,

**Cette année fut marquée de symboles et d'images** que personne n'aurait jamais imaginés : hôtels clos, plages barricadées, frontières fermées, avions à terre, navires à quai... Chacun chez soi. **Un monde à l'arrêt.** Un temps long et qui dure encore. L'ubiquité d'une situation aux quatre coins du globe qui n'appelle qu'un message : vivement la suite, un vaccin, une solution !

**Vivement qu'on reparte, qu'on s'envole, qu'on voyage, qu'on soit ensemble.** Et surtout, entretenons nos rêves et notre curiosité pour maintenir vivantes nos inspirations, nos aspirations, nos futures respirations.

Grâce à la gentillesse, la poésie et le talent de nos invités, nous espérons avec simplicité partager avec vous quelques pages pour découvrir, apprendre et vous étonner à leurs côtés.

Et sur la liste de nos envies : Cap sur les sommets Français, l'éternel printemps aux Canaries, Noël à Moscou, l'Ecosse sauvage ou un golf à Marrakech. Après tout c'est le bon moment d'envoyer sa liste au Père Noël !

Déjà les jours plus courts, nos rues illuminées ou encore le parfum des épices, des sapins et des clémentines scandent le joyeux temps de préparation des fêtes qui approchent. Des retrouvailles qui seront particulières mais que nous vous souhaitons souriantes et heureuses.



© Maya Angelsen

Familles et amis : **les autres sont essentiels.** Notre liberté de **parcourir le monde est un cadeau.** Lumières, odeurs, couleurs, rencontres : **Voyager est aussi une merveilleuse fabrique à souvenirs.**

**2020 aura souligné l'importance et la valeur de nos biens parmi les plus précieux**

*Sophie Bonin*  
Directrice Générale

#ensemble  
#demain  
#voyager  
#rêver  
#nevergiveup





Regent

SEVEN SEAS CRUISES®

AN UNRIVALLED EXPERIENCE™



## LE TOUT INCLUS REGENT

EXCURSIONS ILLIMITÉES  
**OFFERTES**

BOISSONS ILLIMITÉES  
**OFFERTES**

RESTAURANTS  
GASTRONOMIQUES

WI-FI ILLIMITÉ **OFFERT**

TOUS LES POURBOIRES  
**OFFERTS**

UNE NUIT D'HÔTEL AVANT  
LA CROISIÈRE **OFFERTE\***

\*À partir des Suites Concierge

## LE LUXE ENTRE DANS UNE NOUVELLE ÈRE SEVEN SEAS SPLENDOR® *le luxe à la perfection...*

Véritable œuvre d'art de la proue à la poupe, *Seven Seas Splendor*® représente la quintessence du luxe. Dans le cadre de cette évolution, le navire possède l'une des collections d'œuvres d'art les plus prestigieuses en mer.

Les 300 pièces mettent à l'honneur des artistes des XX<sup>ème</sup> et XXI<sup>ème</sup> siècles, présentant des tableaux spectaculaires venant de galeries du monde entier.

Le long des couloirs, dans les somptueuses salles restauration et les espaces publics, les passagers peuvent admirer les œuvres et les sculptures de Picasso, Arranz-Bravo, Krishonov et bien d'autres.

Rejoignez-nous à bord et faites l'expérience du luxe ultime sur l'une des traversées de la saison inaugurale de *Seven Seas Splendor*®.

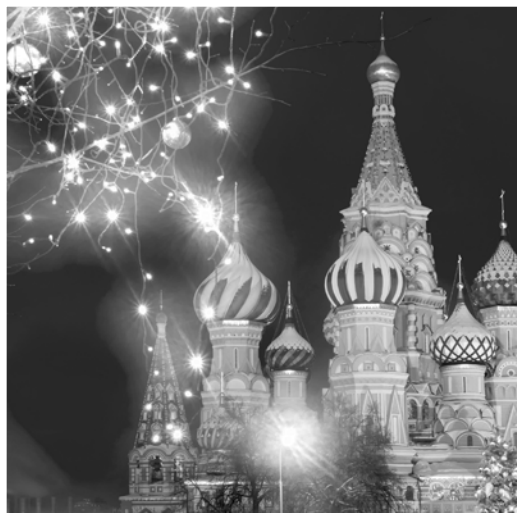
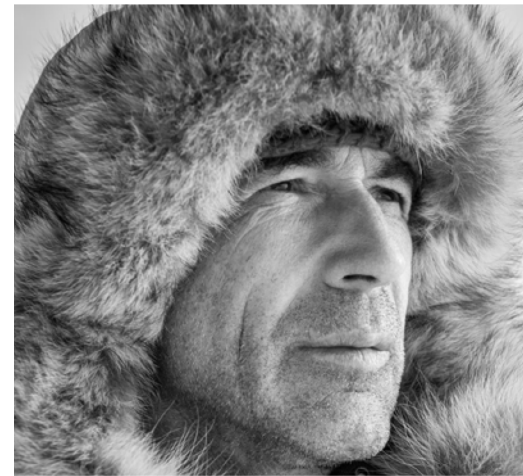
**POUR PLUS DE DÉTAILS VEUILLEZ  
CONTACTER VOTRE AGENCE DE VOYAGES**



# Sommaire



	Pages
Carte postale	6 et 7
News	8 et 9
Rencontre	11 à 13
Portrait de femme	15 à 17
Prendre le large	19 à 21
Parlez-nous de...	22 et 23
Vert Océan	25
La France autrement	27 à 29
Découverte Europe	31 à 35
Golf Addict	36 et 37
Destination Monde	39 à 41
Rêve en train	42 et 43
Effets de (life) Style	46 et 47
Saveurs du Monde	49 à 53
Carnet d'adresses	55





Carte postale

# Nikos Aliagas

LIEN

Ne plus pouvoir toucher l'autre,  
celles et ceux que nous avons  
choisi d'aimer.

Respecter une « distanciation vitale » c'est le paradoxe même de notre raison d'être, comment vivre sans le lien ? Le chemin peut paraître impossible et décourageant mais il réside quelque chose de plus fort encore dans notre existence, ce socle indestructible que nous n'avions probablement plus considéré à sa juste valeur ces derniers temps : la famille. Le socle, le foyer ardent qui ne doit jamais s'éteindre. Une étreinte dans le brouillard, comme les mains ridées de la grand-mère qui caressent celles de son petit-fils. ♦



© Nikos Aliagas

Nikos Aliagas est journaliste, présentateur TV/radio et photographe  
Expositions à voir : « Corps et âmes » et « Thalassa : peuple de la mer »

---

# News

---



## Femmes du Tourisme : Femmes de Faire

**Enquête au cœur d'une profession.** Depuis 15 ans, l'association **Femmes du Tourisme** rassemble des professionnelles engagées dans tous les secteurs du tourisme, publics et privés. Par leur talent, leur solidarité et leur sensibilité, les membres de l'association soutiennent et accompagnent les femmes de cette industrie face aux nouveaux enjeux économiques, écologiques et technologiques. Elles sont 147 membres souvent dirigeantes et représentent l'ensemble des métiers du tourisme autour de 27 activités.

Or cette année 2020 est bouleversée par une crise économique sans précédent qui affecte en plein cœur cette profession parmi d'autres. Cheffes d'entreprises ou cadres supérieures, toutes vivent cette période d'incertitudes et de complications en cumulant les rôles professionnels et familiaux. Il était essentiel pour mieux les accompagner, de mieux cerner leurs attentes et leur situation. Une enquête d'opinion a donc été menée par l'association au mois d'Octobre dernier. Et celle-ci souligne combien il est vital pour tous ses membres, en dépit des difficultés rencontrées, de faire face, de ne jamais renoncer et plus que jamais s'épauler.

Restées sans cesse en mouvement, impliquées et actives, leur bilan sur la situation est sans concession et pourtant, elles conservent leur optimisme et foi dans un métier qu'elles ont choisi avec passion et engagement.

Cette année 2020, bouleversée par une crise économique sans précédent, affecte en plein cœur cette profession. Cheffes d'entreprises ou cadres supérieurs, toutes vivent cette période d'incertitudes et de complications en cumulant leurs rôles professionnels et familiaux. Il était essentiel pour mieux les accompagner, de mieux cerner leur situation et leurs attentes. L'association a donc mené une enquête d'opinion en octobre dernier. Et celle-ci souligne combien il est vital pour tous ses membres, en dépit des difficultés rencontrées de faire face, de ne jamais renoncer et de plus que jamais s'épauler. Les résultats de cette enquête permettent de mieux appréhender les actions mises en œuvre pour continuer malgré la crise mais aussi la manière dont les Femmes du Tourisme voient aujourd'hui l'évolution possible de leur entreprise et leur carrière. Le rôle fondamental d'une association ? De l'entraide et de l'écoute.

Résistantes, rassurantes et résilientes, avec elles, demain s'écrit dès aujourd'hui.

[le Dossier sur l'enquête](#)







## En toute liberté avec NCL

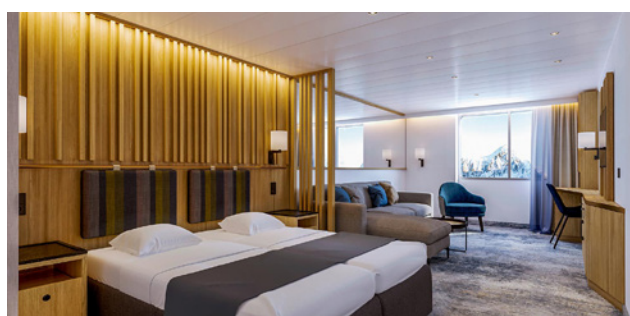
Visionnez la vidéo ci-dessous



## Cunard, c'est reparti



Vous en rêvez depuis le confinement ? Embarquement immédiat pour une transatlantique du Havre à New York en toute sérénité à bord du Queen Mary 2. Deux départs exceptionnels de France les 25 juillet 2021 et 16 septembre 2022 avec accompagnement francophone et vol retour New York Paris inclus. Une semaine de traversée sans escale sous le signe du chic à l'anglaise : cristal et porcelaine fine, service en gants blancs, tea time de folie, chef étoilé, fumoir, salons tendus de velours et salle de bal digne du Titanic. A bord, des mesures anti covid de rigueur : dépistage des équipages et des passagers avant l'embarquement, navire désinfecté plusieurs fois par jour, gel hydroalcoolique omniprésent, système de ventilation amélioré pour permettre une meilleure filtration et ventilation, respect de toutes les directives sanitaires en vigueur et à venir et des gestes barrières et si nécessaire, des cabines dédiées à l'isolement avec protocoles spécifiques et assistance médicale. Pour un voyage de rêve au charme hors du temps certes, mais connecté à la réalité.



## Quark, ultra chic



L'Ultramarine, le nouveau fleuron de la flotte d'expédition polaire du canadien Quark Expeditions, entre dans sa phase finale de construction sur le chantier naval de Brodosplit en Croatie. Les équipes travaillent actuellement à l'aménagement des 102 luxueuses suites XXL dans un esprit ultra chic contemporain avec du mobilier sur mesure, du bois, de larges baies vitrées, elles n'auront rien à envier à un grand hôtel. Le navire, aux lignes pures et à la coque effilée, comptera également 2 restaurants, 4 bars, un auditorium, une bibliothèque avec des ouvrages scientifiques et spécialisés et un espace bien-être composé d'un spa avec hammam et sauna avec une vue panoramique sur les sublimes paysages polaires. Coté exploration, on ne sera pas en reste avec 20 zodiacs à déploiement rapide et 2 hélicoptères qui emmèneront les passagers pour de nouvelles aventures inédites. Après des essais en mer prévus pour mars, l'Ultramarine naviguera dès le mois de mai 2021 avec une première saison Arctique qui le mènera au Spitzberg, au Groenland et dans l'Arctique Canadien. Avant de prendre la route de l'Antarctique dès novembre. Une aventure polaire chicissime.

# Brainstorming



Les événements et les séjours  
que nous concevons  
ne ressemblent à aucun autre...

  
**LES CONCIERGERIE**  
DE MARRAKECH

[laconciergiedemarrakech.fr](http://laconciergiedemarrakech.fr)

  
**LES CONCIERGERIES**  
DU MONDE

[lesconciergeriesdumonde.com](http://lesconciergeriesdumonde.com)

+33(0)1 85 08 72 81

[contact@lcd-m.com](mailto:contact@lcd-m.com)



## Rencontre

## Patrice Leconte

« JE PENSE AU CINÉMA DU MATIN AU SOIR »

C'est dit. Patrice Leconte, trente films à son palmarès, est un accro du grand écran. On l'imagine donc achetant son pain caméra à la main, marchant avec l'obsession de ses prochains plans, rêvant de voyages sur le mode repérage. Erreur.



© Claire Gerate

C ar l'homme est multiple. Cinéaste, certes, mais façon créateur d'images, regard calibré grand angle ou bien zoom, alimenté par un fourmillement d'idées, de rencontres, d'ailleurs réels autant qu'imaginés, d'observations, un détail, une situation, une phrase dans un bouquin, une conversation, la douceur d'une risée de printemps... Le cœur de ce touche-à-tout bat la mesure du tourbillon permanent qui l'alimente.

Patrice Leconte est d'abord metteur en scène de cinéma, soit. Multi-styles, méticuleux, il cadre lui-même chacun de ses plans, applaudi. Des millions de spectateurs ont adoré les trois opus des *Bronzés*, ainsi que *L'Homme du train*, *La Fille sur le pont*, *Ridicule*, *Les Spécialistes*, *Monsieur Hire*, *Une chance sur deux*, etc. Un signe ne trompe pas, toutes les belles gueules du cinéma français se bousculent sur ses génériques : Delon, Paradis, Rochefort, Hallyday, Auteuil, Luchini, Binoche, Casta, Belmondo, Noiret, Lanvin, Jugnot, Coluche... Clairement, on ne résiste pas à l'appel de Leconte.

Lui reste-t-il un peu de temps, il met alors le théâtre en action. *Ornifle, ou le courant d'air* de Anouilh, Grosse chaleur, de Ruquier, *Correspondance de Groucho Marx*, *Ouh ouh* d'Isabelle Mergault, *Je l'aimais* de Anne Gavalda. Sans oublier qu'il fut également auteur de bandes dessinées, contribuant au succès de *Pilote*, aux côtés de la coccinelle de son ami Marcel Gotlib avant de publier plusieurs albums. Entre deux, il signe des romans, *Les Femmes aux cheveux courts*, *Riva Bella*, *Le Garçon qui n'existait pas*, *Louis et L'Ubiq*, *Le Dictionnaire de ma vie* et on en passe. Ouf.

Les années filent, son tonus garde le cap, les idées fourmillent, les projets aussi. Rendez-vous en février prochain sur le tournage de *Maigret et la jeune morte*, l'adaptation d'un Simenon, un de ses héros. Il livre alors un nom, sourit et savoure par avance le plaisir de travailler avec un géant : « Gérard Depardieu ». Evidemment. Signé Leconte.



*Le Mag Effet de Style. Voyagez-vous beaucoup? Est-ce une source d'inspiration pour votre cinéma?*

**Patrice Leconte.** J'ai couru le monde comme un fou à une certaine période, car je tournais de nombreux films publicitaires. Il fallait se rendre au Japon, au Canada, en Afrique du Sud, à Singapour, aux États-Unis... C'était incessant. J'avoue que ces déplacements ne m'ont pas fasciné car j'y allais pour travailler et non pour me balader, et surtout parce que j'y allais seul. Or, si je ne peux partager mes émotions, je suis frustré, désespéré...

*LMES. Vous avez compensé en tournant à l'étranger?*

**P.L.** Assez peu, finalement, oui, avec *La Veuve de Saint-Pierre* en Nouvelle-Écosse (Canada) ou pour réaliser *La Fille sur le pont* qui nous a conduits jusqu'à Istanbul sur le pont de Galata. Superbes souvenirs que ces deux films!

*LMES. Et à titre privé, aimez-vous partir main dans la main avec votre épouse?*

**P.L.** C'est le grand bonheur! Nous avons découvert ensemble l'Argentine, le Cambodge, la Birmanie, Sri Lanka, Panama, les États-Unis, le Bhoutan et j'en oublie. J'inscris sur la liste de nos envies le Laos, l'île de Pâques, l'Islande, l'Ouzbékistan...

*LMES. Vos plus gros chocs?*

**P.L.** Plusieurs niveaux d'émotion me viennent à l'esprit. La plus personnelle reste ma capacité à rester des heures devant les chutes d'Iguaçu ou du Niagara, juste à regarder tomber l'eau, je suis alors hypnotisé. La seconde naît de la beauté qui m'entoure et je la vis en Birmanie, un pays où j'écrouille en permanence les yeux devant les couleurs, les sourires, l'harmonie qui règne partout, avec une apothéose à Bagan, la vallée des mille pagodes que nous avons eu la chance

de survoler au petit matin à bord d'une montgolfière, alors que les brumes se dispersent lentement et qu'émergent peu à peu les flèches des stupas. L'image est inoubliable. Enfin, une émotion pure, poignante, à la fois cruelle et pleine de douceur, celle que j'ai reçue en visitant le Cambodge, un pays où le charme apparent cache les cicatrices du passé. Du coup, j'avais besoin de témoigner et de tourner. Un an plus tard, je l'ai fait en réalisant *Dagora*.

*LMES. Y a-t-il un cadre qui vous inspire pour un prochain film?*

**P.L.** Dans mes cartons, je cache un projet qui me tient à cœur, le scénario est bouclé et l'affaire est en cours, direction le désert du Wadi Rum en Jordanie, une région minérale de toute pureté. J'ai hâte. Mais auparavant, je tournerai à Paris l'adaptation d'un polar de Georges Simenon, un de mes auteurs préférés, *Maigret et la jeune morte*. Pour la première fois, je vais travailler avec Gérard Depardieu. J'ai hâte de filmer cet acteur génial, cabossé et fragile.

*LMES. Justement, vous confiez souvent que vous détestez les conflits et les situations de violence. Est-ce compatible avec la direction d'acteurs connus pour leur forte personnalité?*

**P.L.** Franchement, sur mes plateaux, les affrontements sont très rares. Je crois que c'est dû au fait que systématiquement, dès le premier jour de tournage, je tombe amoureux de mes actrices ainsi que de mes acteurs. J'ai alors avec eux une relation totalement affective au point qu'après le clap de fin, je me retrouve le cœur brisé. Comprenez qu'on ne peut sortir indemne d'une relation aussi intime qu'exige un tournage, avec Vanessa Paradis, Sandrine Bonnaire, Philippe Noiret, Jean Rochefort, Jean-Pierre Marielle et tant d'autres, toutes et tous des géants face à la caméra.



*LMES.* À l'heure de la pause en famille, où êtes-vous ?

**P.L.** Nous avons une maison dans un petit village de la Drôme, notre refuge, le cocon de notre couple avec nos deux filles et leur tribu. Ce lieu que j'adore libère mon imaginaire, surtout lorsque je pars faire mon tour quotidien à vélo, une cinquantaine de kilomètres, en pleine campagne. Alors, entre la solitude, l'effort et le cadre provençal, les idées se bousculent, s'enrichissent, les problèmes se résolvent, la lumière jaillit. Vive le vélo !

*LMES.* Vous avouez souvent votre affection pour la musique de variété française. Vous avez du reste fait tourner Vanessa Paradis, Johnny Hallyday, Bashung, Jane Birkin, Patrick Bruel... Mais sans utiliser leurs chansons en bande-son. Comment gérez-vous la musique dans vos films ?

**P.L.** Contrairement à beaucoup de mes confrères, je collabore dès le départ avec le compositeur que je choisis. Pas question de lui présenter le film terminé et de lui demander d'habiller l'histoire après-coup comme s'il s'agissait d'un simple accessoire. Un film est un

tout, global, un travail d'ensemble, musique incluse. J'aurais été incapable de tourner *Les Oiseaux*, un film sans la moindre note... Quant à la variété française, oui, j'avoue, j'aime. Je pourrais écouter des heures le *Si Maman, si* de France Gall. Sans parler de la sublime version de Coluche, avec Michel Berger au piano.

*LMES.* Avec Vanessa Paradis parmi vos actrices fétiches, vous n'avez jamais eu l'envie de réaliser une comédie musicale ?

**P.L.** Si, bien sûr, mais n'en dites rien, ça se fera peut-être un jour, c'est encore un secret. ♦



# SOLO-SPORTS-FAMILLE-BUSINESS



LA SOLUTION À TOUS VOS DÉSIRES D'ÉVASION



NICE - PARIS

<https://www.contrastes.com/>

<https://www.plein-swing.fr/>

## Portrait de femme

---

# Clarisse Crémer

## L'ÉTOILE DES MERS

---

Bien vu. Banque Populaire mise sur Clarisse Crémer pour défendre ses couleurs à l'occasion du neuvième Vendée Globe. Cette course est un mythe, le graal de tous les marins comme des enfants qui rêvent grand et large sur les bancs de l'école. Plus qu'un tour du monde en solo (44 996 kilomètres) et sans assistance, la compétition promet l'enfer, des creux d'épouvante autant que des tempêtes rugissantes, de la casse comme des réveils douloureux. Et autant de souvenirs inoubliables. Record à battre : 74 jours, 3 heures, 35 minutes et 46 secondes, deux mois et demi.

Clarisse, 30 ans, barre Banque Populaire X (ex-Macif, premier du Vendée Globe en 2013 puis de la Route du Rhum en 2014 et 2018), un monocoque de 60 pieds, 18,288 mètres, capable d'envoyer 570 m<sup>2</sup> de toile. Pas de quoi effrayer la navigatrice émérite, vainqueur de la mini-fastnet et de la Transgascogne en 2017, par ailleurs diplômée de HEC. As des winches et tête bien faite. Flambé, Armel Le Cléac'h l'a coachée sur une récente transat, histoire de lui confier les secrets de la compétition hauturière.

Clarisse Crémer coche ainsi toutes les cases de la future égérie. Jeune femme au sourire lumineux, sportive tonique aussi avisée devant une houle croisée que face à la caméra, future leader de sa génération. Manque juste une épopée planétaire conclue par un retour glorieux aux Sables-d'Olonne, visage chiffonné mais regard triomphant. Défi relevé, pari réussi. Les communicants de Banque Populaire tiendront alors la figure de proue du monde nouveau. Embarquement immédiat dans le sillage de Clarisse.





*Le Mag Effets de Style. En prenant le départ du Vendée Globe, vous cumulez trois originalités. D'abord, être une femme, il n'y en a que 6 pour 27 hommes sur le plateau. Est-ce un argument ?*

**Clarisse Crémer.** Autant, dans les compétitions entre amateurs, il peut y avoir des préjugés sexistes, autant chez les pros, il n'y a aucun distinguo. Nous sommes tous à égalité, avec nos particularismes, notre manière de naviguer, nos équipes à terre. De nombreuses femmes ont, avant moi, montré leur capacité à barrer à égalité avec les hommes. La leçon a été retenue.

*LMES. Vous avez 30 ans. La jeunesse pêche forcément par manque d'expérience. Mais brille par son énergie et son audace. Dans votre cas, de quel côté penche la balance ?*

**C.C.** Ce Vendée Globe est une première pour moi. Pour être sincère, participer à une course de cette envergure me galvanise même si j'appréhende les surprises, bonnes ou mauvaises, qu'elle me réserve, liées à ma découverte des mers du Sud. En tous cas, le bateau est au top et moi, je suis prête physiquement, très punchy, juste impatiente de prendre le départ.

*LMES. Enfin, sur cette compétition, vous êtes une novice. Avez-vous le trac ?*

**C.C.** Tous les marins présents au départ ont eu leur première fois, une première transat, leur premier tour du Monde, non ? J'entre dans le club, pour apprendre et me battre ! D'une certaine manière, je vis le paradoxe d'une folle aventure, d'un départ pour l'inconnu, et d'un autre côté, le privilège, donc le bonheur, d'intégrer une compétition de très haut niveau. Il suffit de consulter la liste des partants, tous des géants de la course avec des palmarès de folie, pour admettre que je suis désormais dans la cour des grands. Pardon, mais j'en suis très fière !

*LMES. Avec ces trois caractéristiques, vous sentez-vous bien intégrée au petit monde des skippers pros, connu pour ses loups de mer au caractère rugueux ?*

**C.C.** Préparer une course comme le Vendée Globe exige tellement d'heures de travail, de veille sur mille détails, sans oublier les entraînements et les briefings avec mon équipe à terre, que les contacts avec les autres skippers sont réduits. Mais lorsque nous nous croisons, la convivialité est parfaite. Pas de grincheux ni de moqueurs à l'horizon et c'est heureux !

*LMES. Cette course passe pour le graal des marins. Vous prenez le départ pour la gagner, la terminer ou engranger de l'expérience en vue de prochains défis ?*

**C.C.** Restons réalistes et lucides : gagner..., peut-être pas ! Terminer est mon premier objectif, ce sera ma grande victoire. J'ajoute le plaisir de la découverte, ces moments difficiles qui effacent la crainte qu'on en avait, et puis ces circonstances grisantes qui incitent à lâcher les chevaux, le plaisir de l'harmonie entre le bateau et l'océan... Depuis un an, je suis professionnelle et j'ai la confiance d'un sponsor solide et engagé, je souhaite poursuivre l'aventure bien après le Vendée Globe, l'expérience me sera alors précieuse.

*LMES. Quel a été le déclic qui vous a fait passer de la voile loisir à la voile compétition ?*

**C.C.** Ma participation à la mini-transat quand j'étais étudiante puis ma victoire sur la mini-Fastnet en 2017.







Et ma rencontre avec Tanguy (Tanguy Le Turquay, skipper et compétiteur, mari de Clarisse). Au-delà, je pense que c'est la concrétisation d'une passion que je vis depuis mon adolescence, lorsque j'étais impatiente des prochaines vacances pour quitter la région parisienne où je vivais, direction la Bretagne et les navigations avec mon frère. Désormais, ma ligne de vie est claire, j'habite dans le Morbihan, la course au large est mon métier, je suis totalement mobilisée sur mes objectifs sportifs. Et je suis heureuse.

*LMES. Dans le monde des courses au grand-large, avoir un sponsor de renom qui mise sur vous, un bateau de référence et un parrain prestigieux (Armel Le Cléac'h) suscite de la jalousie ou des applaudissements ?*

**C.C.** J'ai la chance extraordinaire d'être magnifiquement entourée, avec Armel et la Banque Populaire à mes côtés. Je vis un rêve et suis très consciente de mes privilèges. Tout le monde sait, moi la première, que rien n'est acquis. Maintenant, il me faut être à la hauteur de la confiance qui m'est faite. Bref, du travail, du travail et encore du travail !

*LMES. Que vous apportent vos savoirs HEC lorsque vous préparez la course et quand vous êtes à la barre ?*

**C.C.** Disons que ma formation m'aide pour toute l'organisation et la gestion de mon programme. A la barre, je suis seule. J'espère être aussi inspirée sur l'une que sur l'autre.

*LMES. Pensez-vous être la figure de proue d'une nouvelle ère de la voile professionnelle (femme, sponsor solide, équipe de pros à terre, logistique, etc.) ? Etes-vous prête à assumer ce rôle ?*

**C.C.** Imaginer pareil futur me fait beaucoup d'honneur mais je ne suis pas du tout sur cette logique. Pour le moment, ma seule préoccupation, c'est le Vendée

Globe, l'inconnu que représente la course, je passe constamment en revue tous les aléas probables de la navigation et la façon de les gérer. Le reste, on verra plus tard.

*LMES. Quel est le moment, le lieu, la circonstance, que vous redoutez le plus au cours de ce Vendée Globe ?*

**C.C.** Il y en a beaucoup ! Le départ d'abord, je fonctionne à la manière d'un tracteur, j'ai besoin de temps pour m'accoutumer à la mer, avant de me sentir acclimatée et en phase avec l'action. Ensuite, évidemment, il y a l'arrivée dans le grand Sud, quand on passe de l'été en t-shirt au plafond bas avec mer démontée. Heureusement, c'est ambivalent, à la fois source d'inquiétude et griserie des conditions extrêmes qu'il faut gérer avec le physique comme avec le mental.

*LMES. En course, aimez-vous vaincre la mer ou préférez-vous composer avec elle ?*

**C.C.** J'aime comprendre la vague, associer la météo avec le cap, viser l'harmonie et l'efficacité. Je fais alliance avec les éléments, inutile de se croire le plus fort. Je sais aussi que mon principal ennemi, c'est moi, la fatigue, le manque de sommeil, l'inattention, l'envie de savourer le spectacle d'un coucher de soleil...

*LMES. Musique à bord ?*

**C.C.** C'est nécessaire, même si rares sont les périodes de répit qui permettent de danser sur le pont ! Je suis très éclectique, Mozart, les Stones, Vianney...

*LMES. Avez-vous un doudou, un objet fétiche que vous n'oubliez pas d'embarquer ?*

**C.C.** Cédric l'éléphant est mon compagnon de mer. Cette peluche porte le nom du préparateur qui veillait sur moi lors de la Solitaire du Figaro. Elle est devenue mon porte-bonheur. En arrivant aux Sables-d'Olonne, je la serrerai fort contre mon cœur. ♦

---

# La Quintessence de l'expédition polaire



*World Explorer*



*Ultramarine*



The Leader in Polar Adventures

## Explorez l'Arctique et l'Antarctique avec l'expert des aventures polaires

Depuis 30 ans, Quark Expeditions est le pionnier de la croisière d'expédition dans les régions polaires. Dès 2021, embarquez pour de nouveaux horizons à bord de nos deux luxueux navires, le World Explorer et l'Ultramarine. Découvrez nos itinéraires inédits au Spitzberg, Groenland, Arctique Canadien et Antarctique, avec départs francophones garantis.

Prendre le large avec

---

## Mike Horn

« DEVENEZ VOTRE PROPRE HÉROS! »

---

Aventurier, Mike Horn ?

Mieux : conquérant, inscrit dans la lignée de ceux qui aiment défier l'impossible pour montrer que les rêves, fussent-ils fous, se réalisent en faisant preuve de courage, d'audace et de ténacité.

Il descend l'Amazone sur 6 700 kilomètres, traverse l'Afrique à pied, part vaincre sans oxygène les 8 000 de l'Himalaya, affronte les glaces du Pôle plusieurs mois durant jusqu'à y risquer sa vie. On imaginait un forçat, une sorte de collectionneur d'exploits, on découvre un quinquarayonnant toujours prêt à repousser ses limites, soucieux d'inspirer les autres en illustrant l'un de ses mantras :

« Qui rêve grand deviendra grand et réussira l'impossible ».





*Le Mag Effets de Style. Dans une vidéo, vous confiez: « J'ai été inspiré par mon papa ». En quoi a-t-il guidé votre vie?*

**Mike Horn.** Il m'a appris à penser et regarder autrement, voir les choses par moi-même et non comme la norme le suggère. Il voulait par là souligner l'importance de la liberté, celle d'avoir des rêves et de tout faire pour les réaliser. Il fut ma meilleure école.

*LMES. Lors d'une conférence, vous avez lancé à ceux qui vous écoutaient: « Devenez votre propre héros ». Êtes-vous votre propre héros?*

**M.H.** En un certain sens, oui, bien sûr. Avec cette formule, je voulais encourager chacun à être fier de ce qu'il est, à se sentir épanoui dans sa vie. Cela arrive quand vous vous fixez un objectif et que vous l'atteignez, quand vous quittez votre zone de confort pour plonger dans l'inconnu. Vous découvrez alors que vous pouvez faire des trucs incroyables, vous devenez un « super héros » grâce à votre mental.

*LMES. La plus fameuse de vos incantations « C'est en gardant les pieds sur terre qu'on arrive à toucher les étoiles » reste-t-elle le guide de votre vie?*

**M.H.** Oui, depuis toujours. Il faut rêver ET agir. Préparer son défi en restant lucide, pragmatique, organisé, est une condition sine qua non pour le relever, réussir sa propre aventure.

*LMES. Un jour, une grosse fatigue au cours d'une de vos explorations?*

**M.H.** La fatigue se manifeste au quotidien dans chaque expédition. Il faut la gérer, ne jamais lui laisser prendre le dessus. J'ai vécu l'une des plus terribles en traversant le Pôle Nord avec Borge Ousland (hiver 2006), 87 jours dont 57 dans la nuit noire de l'hiver arctique. La banquise dérivait et nous éloignait constamment de notre route, il fallait sans cesse corriger. Nous étions épuisés d'autant d'efforts pour si peu de résultat. Dans ces circonstances, il faut être fort, mentalement.

*LMES. À l'inverse, un moment de bonheur absolu?*

**M.H.** Un seul, non, mais mille instants de plaisir fou quand l'objectif est atteint, le rêve devient réalité.

*LMES. Vous répétez souvent « Il faut travailler pour arriver quelque part », une valeur peu en phase avec l'époque. Vous maintenez?*

**M.H.** Mille fois oui! Sans travail, rigueur et engagement, impossible de réussir quelque chose d'extraordinaire. Le succès ne tombe jamais du ciel.

*LMES. Chez vous, en Suisse, vous vous entraînez en tirant des pneus sur les chemins de montagne et en poussant des bidons dans votre jardin. Vous expliquez alors que ce n'est pas uniquement pour les muscles mais surtout pour la tête...*

**M.H.** Mon secret pour réaliser ce qui semble impossible n'a jamais été une affaire de force musculaire mais toujours de mental. Sans lui, impossible de s'adapter, de souffrir et de franchir les obstacles. L'esprit contrôle le corps, quand il dit « OK », tout le reste suit.



*LMES. Vous dites souvent que vous faites des expéditions pour vivre pleinement votre vie. Accro à l'adrénaline?*

**M.H.** Je déteste les addictions, même à l'adrénaline. J'aime les défis qui me donnent le sentiment de me réaliser totalement. Chaque journée est un cadeau du ciel et je ne veux en gâcher aucune.



*LMES. Souhaitez-vous mobiliser les jeunes pour la sauvegarde de la Planète?*

**M.H.** Il y a dix ans, mon expédition Pangaea (le nom du voilier), consistait en un tour du monde durant lequel à chaque escale, j'embarquais des jeunes locaux sur le thème « Explorer, apprendre, agir ». Une manière de sensibiliser ceux qui nous suivaient aux beautés et à la fragilité de notre environnement. Tous nos ambassadeurs de l'époque poursuivent leur communication dans leurs pays respectifs. Et moi-même, dans mes conférences, je parle des changements de la nature que j'observe et alerte sur les actions qu'il faut mener pour rectifier le tir.

*LMES. Comment voyagerons-nous demain?*

**M.H.** Notre manière de voyager change. Quand j'étais jeune, il fallait aller le plus loin possible. Aujourd'hui, ce n'est plus une nécessité. Nous découvrons la proximité autant que l'urgence à protéger notre environnement. Heureusement, je constate avec plaisir que la valeur de base du voyage reste la même : découvrir, partager, grandir, vibrer avec des émotions inédites.

*LMES. Y a-t-il un objet fétiche qui ne vous quitte jamais?*

**M.H.** Au cours de mon expédition en Amazonie, j'ai trouvé une graine superbe que j'ai montée en collier. Depuis, c'est mon fétiche, toujours autour de mon cou. Les Indiens appellent cette coque « larme de la lune ». Ils disent que la lune voudrait atteindre le soleil mais comme elle n'y arrive jamais, elle pleure et ses larmes tombent sur Terre où elles font les rivières, les lacs et les océans. Raison pour laquelle nous pouvons vivre, nous nourrir des plantes et des animaux car l'eau est source de vie.

*LMES. Comment se déroule une journée ordinaire de Mike Horn?*

**M.H.** Je me lève toujours très tôt, avec l'aube. Pas de régime alimentaire particulier, je mange ce dont j'ai envie. J'essaie de m'entraîner chaque jour et si

des urgences m'en empêchent, je remets à demain. Aucune pression mais je m'arrange pour apprendre tous les jours quelque chose de nouveau. Pas d'heure particulière concernant le coucher car chaque matin promet une nouvelle aventure et on ne sait jamais ce qu'elle réserve!

*LMES. Comment conciliez-vous ces expéditions qui vous obligent à partir durant des mois avec une vie de famille?*

**M.H.** J'associe mes proches, mes deux filles en particulier, à la préparation de mes voyages. Une fois parti, elles me suivent au jour le jour avec mes coordonnées GPS, nous échangeons par téléphone dès que possible et elles me rejoignent parfois à l'étape. J'aime partager mon univers et ma passion avec elles, en leur laissant évidemment le choix d'adhérer, ou pas.

*LMES. Lorsque vous êtes en pleine épreuve solitaire, vous donnent-elles une force supplémentaire?*

**M.H.** Elles dopent ma détermination. En partant, je leur promets de revenir vivant à la maison. J'ai toujours tenu ma promesse.

*LMES. Quelle sera votre prochaine expédition?*

**M.H.** J'ai des projets, bien entendu. J'aimerais prendre la mer pour toucher les coins les plus reculés du monde, fouler des territoires inexplorés. Il me tarde également de retrouver la montagne pour gravir de nouveaux sommets. On verra bien! ♦



Parlez-nous de

# Ibrahim Maalouf

PASSEUR DE SAVOIR



Nom : Maalouf, prénom Ibrahim. Âge : 40 ans tout pile, né à Beyrouth (Liban) le 5 novembre 1980, scorpion, signe d'idéalisme. Profession : trompettiste applaudi dans le monde entier. Passion : l'improvisation qu'il considère comme l'essence de tous les genres musicaux. Actualité : un double album anniversaire réunissant quarante mélodies, une merveille d'élégance et d'harmonie. Genèse musicale : le creuset familial, sa mère, Nada, pianiste, et son père, Nassim, musicien accompli, inventeur de la trompette à quatre pistons (microtonale), celle qui permet de jouer les quarts de ton, une révolution, les spécialistes apprécieront, Ibrahim en fait son identité virtuose.

L'homme avec son cœur gros comme ça ambitionne de marier les musiques du monde. Il les maîtrise à la perfection, question de culture, la sienne est immense, et de travail, toujours intense. Alors, il les joue et les enseigne à la manière d'un credo, à moins qu'il s'agisse d'un rêve, celui de réconcilier la planète sur les envolées de sa trompette.

Il en fera la démonstration sur la scène de l'AccorHotels Arena (ex-Paris-Bercy) le 20 décembre 2021 lors d'un concert unique. Bonne nouvelle, à l'instar de ses notes aussi rondes que légères, les places s'envolent déjà.



*Le Mag Effets de Style. L'album qui sort pour votre anniversaire est illustré par le portrait d'un enfant. S'agit-il de vous ?*

**Ibrahim Maalouf.** Oui, bien sûr, à l'âge de 11 ans, j'étais à Beyrouth, sur le toit de notre maison, maman a pris la photo. Je l'ai choisie pour deux raisons. La première, parce qu'elle symbolise le retour de la paix au Liban, juste après cette épouvantable guerre civile qui avait ravagé le pays. Elle raconte l'espoir de vite retrouver les jours heureux, de renaître à la vie. La seconde raison est qu'en cette année 2020, ma fille Lily a... 11 ans à son tour. Voici ma manière d'assurer le lien entre les générations, d'installer la continuité. De parler d'amour aussi.

*LMES. Vous êtes issus d'une famille d'artistes et vous avez toujours baigné dans un univers musical. Lily prend-elle la suite de cette saga ?*

**I.M.** Elle décidera le temps venu et je respecterai toujours sa liberté. Elle apprend le piano ainsi que la guitare et utilise un ordinateur comme clavier, je trouve important que la musique fasse partie de sa vie, tout comme je veille à ce qu'elle cultive et enrichisse ses racines libanaises, raison pour laquelle nous passons au moins un mois par an au Liban.

*LMES. Quel regard portez-vous sur l'actualité qui frappe votre pays ?*

**I.M.** Ce qui se passe est terrible. La situation sur place est dramatique à tous les niveaux, économique, politique, social. Le pire est que comme beaucoup de Libanais, je ne vois pas d'issue rapide à cette situation. Je prie et d'une certaine manière, je joue, pour que le Liban retrouve la paix, la prospérité et les douceurs de la vie qui faisaient jadis sa réputation. Hélas, je n'ai pas les clefs du miracle.

*LMES. Quand vous jouez de la trompette, faute de paroles, quel message souhaitez-vous faire passer ?*

**I.M.** Je prends le pouls de l'époque, la trompette me sert à transmettre ma vision du monde, à la fois la bienveillance entre les Hommes et la richesse de notre patrimoine musical mondial. J'ai été éduqué dans la culture arabe qui, contrairement à ce beaucoup pensent, est totalement libre, ouverte. Puis, très jeune, j'ai rencontré le monde occidental (j'accompagnais mon père en tournée dans toute l'Europe), enfin, j'ai voyagé et découvert les musiques américaines, le jazz comme le rock, indiennes, asiatiques, africaines. Sans oublier que je n'ai jamais cessé d'étudier les compositions arabes et occidentales traditionnelles pour en comprendre les mécaniques et l'évolution. Le message ? La musique est un art du partage, un langage universel.

*LMES. Quelles sont celles qui vous ont le plus influencé ?*

**I.M.** Au terme de mon apprentissage et de mes découvertes, je constate d'abord que la musique se pratique partout. Pas un pays, un groupe, une région qui n'ait la sienne. La créativité musicale ignore les frontières. Elle n'a pas de limite non plus, raison pour laquelle, je suis un militant de l'improvisation, une manière qui existe partout mais s'efface devant le besoin de fixer les notes sur une partition ou de les répéter à l'identique pour un concert.

*LMES. Que faites-vous en ce sens ?*

**I.M.** Je donne des cours d'improvisation, façon pour moi de rappeler que chaque genre musical est né en étant improvisé à ses débuts, comme le fit Mozart par exemple, le jazz aussi, évidemment, la musique arabe car c'est son essence, les griots d'Afrique, d'une certaine manière, le rap actuellement. Par nécessité, les écoles et les concerts ont jugulé cette liberté. J'essaye de lui redonner ses lettres de noblesse.

*LMES. Mais n'est-ce pas contradictoire d'enseigner, donc d'ordonner, la pure créativité, par définition volatile, insaisissable ?*

**I.M.** J'enseigne son principe, chacun l'applique ensuite à son tempérament et à son instrument. Je rappelle simplement que l'improvisation raconte la vie du jour et ses rébellions. Le jazz portait à son origine un message fort de souffrance, d'identité rejetée. Le bebop exprimait un brutal soulèvement de rue. Le rap à sa manière aussi, comme le fut le reggae aux Caraïbes. Maintenant que ces musiques ont été intégrées, codifiées, régulées, on a oublié que Coltrane était un délinquant de quartier, que Parker faisait partie des junkies du sien. Et côté classique, qui sait que Bach s'est retrouvé en prison ? Bref, je milite pour que la musique retrouve ses élans initiaux, sa spontanéité hors écriture, sa révolte, son feu sacré.

*LMES. Malgré vos tournées incessantes, vous n'avez jamais cessé d'enseigner. Quel est votre moteur ?*

**I.M.** J'ai moi-même été élève durant plus de trente années. Je ressens depuis longtemps le besoin de transmettre, après avoir tant reçu des connaissances de mes maîtres. Ma contribution à la musique se doit d'être à mon tour un passeur de savoir et, par ailleurs, d'exprimer avec mes compositions et ma trompette ce besoin de catalyser les musiques du monde. Ce doit être ma part d'idéal. ♦



Retrouver son nouvel album  
«40 MÉLODIES»



L'association The SeaCleaners a été créée  
par le navigateur Yvan Bourgnon  
pour protéger les océans de la pollution plastique.



1 million d'oiseaux et  
100 000 mammifères  
marins sont tués  
chaque année.



15 tonnes de déchets  
plastiques sont déversées  
dans les océans  
chaque minute.



Si nous n'agissons pas,  
en 2050, l'océan contiendra  
plus de plastiques  
que de poissons.

REJOIGNEZ-NOUS ET PARTICIPEZ AU CHANGEMENT !



[www.theseacleaners.org](http://www.theseacleaners.org)



## Vert Océan

# The SeaCleaners

## DÉCLARE LA GUERRE AU « SEPTIÈME CONTINENT »

**L**e projet est porté par le marin Yvan Bourgnon. A terme, il offrira une solution révolutionnaire pour que diminuent les rejets de matières plastiques dans les océans. Le désastre est chiffré à 8 millions de tonnes par an. L'opération met en scène un catamaran géant de 70 mètres de long, Manta. Mise à l'eau en 2024.

Les déchets plastiques sont la plaie du siècle. Chaque minute, il en arrive 15 tonnes en pleine mer. Cette pollution tue un million d'oiseaux et cent milles mammifères marins par an. Pire, ses microparticules sont ingérées par les poissons avant d'intégrer notre chaîne alimentaire. Les scientifiques focalisent leurs études sur le fameux « Septième continent », immense tapis plastifié de 3,5 millions de km<sup>2</sup>, six fois la France, qui flotte entre Hawaii et le Japon. L'inraisemblable île flottante, amas de bouteilles, tongs, polystyrène, filets de pêche et autres flacons éventrés, a multiplié les métastases. Un autre gyre comme on désigne ces agglomérats, tourbillonne dans le Pacifique Sud à hauteur du Chili, deux font le déshonneur de l'Atlantique, sans oublier celui qui entache l'océan Indien. La honte.

### *Bourgnon, le « Gladiateur des mers »*

Puisqu'il n'est plus possible de les traiter, réduisons leur alimentation. La déclaration de guerre vient d'Yvan Bourgnon, enthousiaste quinquajamaï en retard d'une folle expédition, comme le tour du monde sur une coque de noix (6,50 m) ou le passage entre Alaska et Groenland, mais également vainqueur du Fastnet ou de la Transat Jacques Vabre, recordman du tour de la Guadeloupe ou de la traversée de la Manche. Ce palmarès hétéroclite lui vaut le surnom de « Gladiateur des mers » qu'aucun défi ne rebute. L'homme est un teigneux.

A 8 ans, Yvan embarque en famille pour un tour du Monde sous la voile. Bien plus tard, d'octobre 2013 à juin 2015, le marin retourne dans le sillage de cette épopée à bord d'un catamaran miniature. C'était tout lui, bardé de sa joyeuse folie. Mission accomplie mais aussi révolte devant le défilé continu des déchets le long de ses coques. L'océan est devenu poubelle.

Bourgnon passe à l'action.

En 2015, il crée The Sea Cleaners, les nettoyeurs de la mer. L'idée est de faire cesser l'expansion des gyres en neutralisant leur alimentation. La pollution plastique vient des terres. Dans le monde entier, on se débarrasse de tout dans la rivière. Elle rejoint le fleuve qui se jette enfin dans l'espace maritime. « Il faut installer des unités de récupération et de traitement de ce fatras dans le delta des grands fleuves qui sont les pourvoyeurs de déchets plastiques, Mékong, Nil, Niger, Gange, Indus, Yangtsé, Amazone, Amour, etc. », précise Bourgnon. L'originalité de The Sea Cleaners est d'utiliser un catamaran géant baptisé Manta, comme la raie, 70 mètres de long, 49 de large. Doté d'éoliennes et de plaques solaires, il embarquera quinze marins et autant de techniciens dont le job consistera à récupérer 100 kilos de déchets flottants par heure. Manta intégrera une usine de retraitement des plastiques. Un bijou de sophistication. Ils sont réduits (four à pyrolyse), emballés, puis débarqués en vue d'une élimination ou d'un recyclage à terre. Le procédé est unique au monde.

### *Manta et Mobula*

L'infatigable compétiteur voit déjà plus loin que Manta. Il suggère d'amplifier le combat avec Mobula, le nom d'une autre raie. Il s'agit d'unités plus modestes, 8 à 10 mètres, capables de remonter les fleuves, afin de porter le message de The Sea Cleaners à l'intérieur des terres : détection des émissions de déchets, pédagogie auprès des entreprises, des écoliers et de la population. « Cent Manta et mille Mobula couvriraient la planète et en changeraient la stratégie anti-pollution », assène Bourgnon.

The Sea Cleaners tient son cap. Mieux, Yvan Bourgnon a décidé du libre accès aux technologies du bord de Manta et de Mobula, usine à pyrolyse embarquée comprise. En clair, toute collectivité ou pays peut s'approprier la formule. Cinq années de recherches menées avec le CEA et d'autres pointures de la haute-technologie, cadeau. Le « Gladiateur » devient grand seigneur. ♦



HOTEL LES GRANDS MONTETS  
\*\*\*\*\*  
RESORTS - FRANKS - MONT-BLANC

*Respirez l'air des montagnes !  
Vivez le grand air aux Grands Montets.*



*Se reposer*

*Se régaler*

*Se dépenser*

*Se relaxer*

*Se retrouver*



La France Autrement

# Spécial Montagne

## NOUVEAUTÉS AU SOMMET

Vous rêvez de sommets enneigés,  
de grands espaces, de glisse et de poudreuse...  
petit tour des nouveautés à la montagne cet hiver.  
Nouvelles activités, hébergements insolites, on vous dit tout.



© Rémi Fabregue

### *Pic et pic et Instagram*

On part à l'assaut des sommets de bon matin avec François et Loïc, deux pisteurs passionnés de photographie. Le concept ? Chasser les points de vue so instagramables des Orres. Un safari de glisse en mode VIP qui vous révélera les plus beaux spots de la station dans la douce et belle lumière du matin, avec les conseils avisés de nos deux pisteurs photographes. Aucune excuse pour ne pas réussir vos photos. À la clé : des clichés inédits à partager avec vos compagnons de route et vos followers. Gratuit sur inscription uniquement et dans la limite de 5 personnes maximum. Renseignement à l'Office du Tourisme des Orres. [www.lesorres.com](http://www.lesorres.com)

### *Immersion avec les bouquetins*

Au cœur du Parc national de la Vanoise, fief du bouquetin des Alpes, Pralognan est l'endroit privilégié pour observer la faune typiquement alpine. En effet, chamois, gypaètes et bouquetins (jusqu'à 150 individus) prennent leurs quartiers d'hiver à quelques dizaines de mètres du refuge des Barmettes, au sommet des pistes. C'est ici, à l'arrivée du télésiège du Genépi, que les gardes moniteurs du parc posent leurs longues vues pour vous initier à ces espèces protégées à l'occasion d'un atelier d'observation et de sensibilisation. Un spectacle plus vrai que nature qui vous permettra de mieux comprendre comment vivre en harmonie avec ces animaux. Gratuit. Renseignements à la Maison de la Vanoise, [www.pralognan.com](http://www.pralognan.com)



© Thuria

### *Ski de rando au coucher du soleil*

Direction « La Leash », la nouvelle piste de montée de Bisanne, au départ du télésiège de Gentiane pour une initiation au ski de randonnée dans le paradis blanc des Saisies. On apprend à manier les peaux de phoques (100 % synthétiques), à les coller et à les décoller, à procéder aux différentes manœuvres et aux pas de montée ou aux conversions avant de partir à l'assaut de la forêt en fin de journée. Une parenthèse enchantée loin de l'agitation du domaine skiable, entre sous-bois et grands espaces, où seul le bruit velouté des skis sur la neige et les pas furtifs des chamois brisent le silence. L'arrivée au sommet, quand le soleil se couche et embrase le Mont Blanc est magique. Renseignements à l'[ESF des Saisies](#). Niveau facile.



### *Initiation au ski de rando & apéro vidéo*

La team d'Up Guides, sept copains passionnés qui partagent leur vie entre la Haute Maurienne Vanoise et la Scandinavie, donne un coup de jeune à la discipline qui monte, le ski de randonnée. Rendez-vous tous les lundis à 16h pour une petite heure d'ascension facile dans la forêt de Val Cenis Termignon pour une initiation aux peaux de phoque. Ils vous diront tout sur le matériel et les différentes techniques avant de redescendre au village par le domaine skiable pour un après-ski convivial. Toute l'équipe se retrouve dans le salon du nouvel Hôtel l'Outa\*\*\*, pour boire un vin chaud au coin du feu de bois en visionnant les vidéos de ski de rando des pros de la team. Un apéro au sommet. [www.upguides.com](http://www.upguides.com)

### *Zen altitude aux Menuires*

Bien dans sa tête, bien dans son corps ? Direction Les Menuires pour la Yogiski, une semaine de ski et de yoga, de marche, de détente et de méditation mixant énergies positives et bonne humeur partagée. On pourra découvrir des ateliers gratuits et ouverts à tous de sophrologie, de yoga du rire, de vinyasa yoga, de sylvothérapie, de Qi Kong et de réflexologie plantaire... La semaine s'achève en côtoyant les sommets à 2 000 m par une rando au coucher du soleil jusqu'au Lac du Lou, ponctuée d'une séance de yoga pranayama en plein air. De quoi respirer de l'air pur. On dîne au refuge du Lac du Lou d'un savoureux repas végétarien avant de redescendre sous un ciel étoilé. Idéal pour finir la saison de ski en beauté et rapporter dans sa valise quelques exercices de relaxation faciles à intégrer dans sa routine quotidienne. La Yogiski, 5e édition – Du 12 au 18 avril 2021, [www.lesmenuires.com](http://www.lesmenuires.com)



© C. Cousin



### Un masque anti-Covid adapté aux sports d'hiver

Parce qu'au ski aussi le port du masque sera obligatoire dans les remontées mécaniques et les files d'attente, les magasins SKISET (370 en station en France) proposent un masque confortable et respirant. Adapté à la pratique des sports d'hiver et conforme aux normes\* en vigueur grâce à sa conception innovante, le Winter Community Mask by UYN est sain\*\*, thermorégulateur, léger et respectueux de l'environnement. Ergonomique, il reste en place, sans entraver la liberté de mouvement, et permet de respirer sans avoir l'impression de suffoquer. Déclinable en 7 couleurs pour rester looké. Fabriqué en Italie. Lavable à 60° et réutilisable. [www.skiset.com](http://www.skiset.com)

\*Norme AFNOR SPEC S76-001 -UNS1 et UNS2

\*\* Certification Oeko Tex standard 100.

## Et du côté des hébergements

### Chalet Kaya, une invitation au voyage

Après l'ouverture du restaurant gastronomique l'année dernière, Jules et Tanguy, inaugure un chalet du même nom, le Kaya. 350m<sup>2</sup> à la déco ultraléchée entre le loft new-yorkais et la Scandinavie, comprenant 5 suites, un spa avec hammam, sauna et jacuzzi extérieur avec vue sur le lac de Tignes et le glacier de la Grande Motte sans oublier des services 5 étoiles : des skis fartés et des forfaits livrés au chalet, un chef de la brigade du Kaya pour vous concocter de bons petits plats, un barman pour vos cocktails sur mesure et un majordome disponible 24H sur 24, bien entendu. Pour des vacances au septième ciel. [www.le-kaya-tignes.fr](http://www.le-kaya-tignes.fr)

### Cimes, maison d'hôtes au sommet

Cet ancien gîte étape entièrement restauré par Sandrine et Xavier laisse désormais place à une maison d'hôtes de charme juste à côté du lac de Serre Ponçon. Une ambiance très déco sobre et apaisante : mobilier chiné, couleurs douces, textiles en lin... Les cinq chambres, cosy et baignées de lumière, disposent de balcons terrasses, d'un espace salon et de salles de bain privatives. La salle à manger aux grandes baies panoramiques invite au rêve et à l'évasion avec une vue imprenable sur la station et les sommets enneigés. Tandis que le salon avec cheminée et bar promet quant à lui des soirées cocooning au coin du feu. Le voyage se poursuit dans l'assiette, où Xavier, exprime toute sa créativité avec une cuisine de saison gourmande avec des bons produits locaux et bios, et une carte de vins bio de choix. [www.maison-cimes.com](http://www.maison-cimes.com)



© Ken Ohigashu

### Bulles en altitude à l'Alpin d'Hôme\*\*\*\*

Niché au cœur des mélèzes enneigés, se cache un refuge intimiste pour globe-trotter en quête de tranquillité. Ici, pas de véhicule motorisé : pour y accéder, il faut marcher. Neuf bulles à l'écart de la station, dans le calme de la forêt où, tout de blanc vêtues, telles des igloos, elles se fondent dans le décor. Déconnexion assurée en entrant dans ces cocons à l'esprit chalet, dotés d'une large baie transparente à 160° et d'une terrasse panoramique permettant aux contemplatifs de méditer en toute quiétude, face à la montagne. Un ermitage de luxe insolite avec une pléiade de services inclus (Tea Time et planche de pays en chambre, transfert des bagages...), conçu de manière à limiter son empreinte environnementale avec notamment un éclairage réduit et une faible consommation d'énergie. Une parenthèse en harmonie avec la nature, qu'on aimerait prolonger à l'infini. [www.alpin-dhome.fr](http://www.alpin-dhome.fr) ♦



© Cimes - A.L.

© Pascal Fraboul



SAVOUREZ LE MONDE EN DÉGUSTANT THE FINEST CUISINE AT SEA À BORD DE NOS NAVIRES LUXUEUX ET INTIMISTES

## LA Life™ DIFFÉRENCE

- The Finest Cuisine at Sea™  
La cuisine la plus raffinée en mer
- Une large variété de restaurants à placement libre et sans supplément
- Une cuisine gastronomique proposée par Jacques Pépin, chef de renommée internationale
- Des programmes d'enrichissement épicurien, tels que les Culinary Discovery Tours en immersion totale lors des escales les plus fascinantes.
- Des itinéraires primés avec plus de 450 destinations incontournables
- Des voyages spectaculaires axés sur les ports incluant des escales de deux jours et la possibilité de passer la soirée à quai
- Des navires luxueux et intimistes pouvant accueillir de 684 à 1250 passagers
- Un service personnalisé exceptionnel
- Une ambiance à la fois élégante et décontractée, pas de veste ni de cravate exigées
- AQUAMAR Spa + Vitality Center

Notre engagement culinaire se reflète dans nos ingrédients artisanaux et notre gamme de restaurants gastronomiques. Mais, il prend véritablement tout son sens lorsque nos chefs passionnés réalisent chaque recette en y mettant tout leur cœur.



VISITEZ [OCEANIACRUISES.COM](http://OCEANIACRUISES.COM)

Découverte Europe

# Les Canaries

## L'ÉTERNEL PRINTEMPS

Nature exubérante et sauvage, petits villages blancs, architecture coloniale, plages sublimes... les Canaries, archipel espagnol situé au large du Maroc, connues pour leur climat idéal toute l'année, sont loin de se limiter à leur douceur de vivre. Bien au contraire. Embarquement immédiat pour Gran Canaria, Ténérife, Lanzarote, Fuerteventura, La Gomera, La Palma et El Hierro, sept îles à découvrir absolument.



### Gran Canaria, la plus escarpée

Entre montagnes et dunes, relief escarpé à l'intérieur de l'île, grottes, piscines naturelles, plages de sable fin et petits villages blancs, Gran Canaria cultive la beauté et la diversité. Pour savourer la beauté de cette île, une condition : éviter le sud touristique et bétonné pour s'aventurer dans les petits coins reculés, loin des foules, notamment du côté du village d'Artenara. Tout autour, se déploient des paysages sauvages magnifiquement accidentés en raison du relief volcanique. Pour les admirer, rendez-vous au point le plus haut de l'île : la croix de Tejeda (Cruz de Tejeda) et son magnifique

village blanc adossé à flanc de montagne. On part en randonnée sur les sites rocheux de Roque Nublo et Roque Bentayga avant un repos bien mérité dans l'un de ces hébergements troglodytiques au charme fou typiques de la région. Au nord, la capitale Las Palmas, ville coloniale aux maisons multicolores se découvre volontiers à pied, au gré de ses ruelles adorables jusqu'à la gigantesque cathédrale Santa Ana qui domine la cité. Changement de décor au sud de l'île, dans les dunes de Maspalomas, un désert au petit air de Sahara qui s'étend sur 4 km de côte et abrite une plage idyllique... Certaines dunes atteignent une dizaine de mètres de hauteur. On se sent définitivement au bout du monde.



@AdobeStock

## Ténérife, la plus grande

Des côtes sauvages léchées par l'Atlantique, des terres arides au sud, des forêts humides et luxuriantes au nord-est, et, au centre, l'imposante silhouette du pic El Teide - un volcan encore actif parfois enneigé, plus haut sommet d'Espagne (3 718 m), Ténérife recèle des richesses naturelles exceptionnelles et des paysages sublimes.

Ici, c'est le paradis des marcheurs, 1 500 km de sentiers de randonnée sillonnent l'île. Dans le parc national du Teide, notamment, ou dans le Parque Rural Anaga à l'incroyable végétation – une forêt de troncs tordus recouverts de mousse – ou dans le Parque Rural Teno, très sauvage et peu fréquenté.

Le paysage de la région est également remarquable en raison de ses formations géologiques telles que ses roques (anciennes cheminées volcaniques), ses diques (fissures remplies de magma solidifié comme des murs au milieu du paysage), ses falaises et ses ravins extrêmement escarpés. Une autre image inoubliable

est, sans aucun doute, celle de la mer de nuages. On oublie les quelques stations balnéaires bétonnées du nord-ouest et du sud pour visiter ses magnifiques villes coloniales sur la côte Nord de l'île. La Laguna, avec ses airs de La Havane classée au patrimoine mondial de l'Unesco. On fait aussi un saut dans la jolie ville colorée de La Orotava, adossée à une colline qu'aimait tant André Breton. Citons enfin la plus petite, mais non sans caractère, Garachico, posée au bord de la mer. Enfin, si vous voulez observer les baleines et les dauphins, rendez-vous à Los Gigantes.



@AdobeStock



@AdobeStock





## Lanzarote, la plus lunaire

Dépaysement garanti avec ses incroyables paysages volcaniques, Lanzarote nous transporte ailleurs. Du côté du Parque nacional de Timanfaya, les paysages nés de plusieurs éruptions sont apocalyptiques, quasi lunaires : des étendues de cendres, des cratères, des mers de lave figées... le tout dans des tons ocre, rouge, brun, jaune.... On oublie en revanche la faune et la flore, bien rares par ici. Quant aux steppes parsemées de figuiers de Barbarie, elles ne sont pas sans évoquer les étendues désertiques de l'Ouest américain. Côté ville, il faut faire un saut à Tegüise, l'une des plus anciennes villes coloniales de tout l'archipel. Chaque dimanche, toute l'île se donne rendez-vous au grand marché. On y trouve, en plus de l'alimentation, tout l'artisanat local : bijoux en roche volcanique, poterie en terre cuite, broderies, paniers et chapeaux de pailles.... Très animé, on peut assister à un spectacle de danse traditionnelle canarienne en costumes sur la place de l'église. Côté plages, on fond au sud pour playa de Papagayo et ses criques de sable blond, mais aussi pour playa Quemada, au sable noir. Au nord, La Conchas située sur l'Isla Graciosa, déserte, est un rêve éveillé d'eau turquoise sur 600 m...

Terre agricole, Lanzarote cultive aussi cette spécialité locale : les vignes protégées des vents par des murets de pierre. Classée « réserve naturelle de la biosphère » par l'Unesco, elle se soucie du développement durable et de la préservation de son patrimoine naturel. Du reste, Lanzarote est une île préservée du tourisme de masse, à l'architecture respectueuse et raisonnée. Ici, ni béton ni bâtiments de plus de 2 étages. L'artiste César Manrique, enfant du pays, s'est engagé pour placer l'île sous protection écologique. Ses créations architecturales épousent à merveille les paysages volcaniques et sa fondation se visite à Tahiche. Elles participent au charme exceptionnel et à l'identité singulière de Lanzarote.



©AdobeStock

## Fuerteventura, la plus aride

Du nord au sud, Fuerteventura ne cesse de nous étonner. Au nord-est, le long d'une dizaine de kilomètres sur la côte, les dunes de sable blanc de Corralejo prennent des airs de Sahara miniature : 2 600 ha tout de même, classés parc naturel depuis 1994. Ici c'est le royaume du vent, du sable et de l'eau, paradis des kitesurfeurs. Les plages, superbes, sont un résumé de tout ce qu'on aime : du sable blanc et de l'eau turquoise. Au centre de l'île, on ne manque pas Betancuria, un village immaculé aux ruelles pavées croulant sous les bougainvilliers et les cactées, où quelques lourdes portes en bois massif ouvrent sur des courettes fleuries pleines de charme. Les environs sont propices à la randonnée et au VTT. On grimpe notamment jusqu'au mirador Morro Veloso, un belvédère qui offre une vue imprenable sur les paysages arides de l'île. Tandis qu'au sud, la péninsule de Jandia, classée patrimoine naturel, dévoile d'incroyables paysages minéraux et une plage sauvage sublime, playa de Cofete, qui s'étend sur 14 km. La Punta de Jandia, avec son phare, nous donne quant à elle des impressions de bout du monde.



## La Palma, la plus sportive

On comprend vite pourquoi La Palma est appelée Isla Bonita. Des volcans, des forêts luxuriantes, de superbes chemins de randonnée, un ciel immaculé pour observer les étoiles, l'océan Atlantique à perte de vue, de charmants villages à l'architecture coloniale, des marchés colorés, La Palma est riche d'expériences différentes.

Si on n'est pas très plage, mais plutôt rando, trail ou encore VTT, on est définitivement au bon endroit.

Classée dans son intégralité réserve de la biosphère par l'Unesco, La Palma est un incroyable terrain de jeu pour les amoureux de la nature. Elle offre aux randonneurs de tout niveau quelque 1 000 km de sentiers bien balisés. Au nord-est de l'île, la forêt primaire « Bosque de los Tilos » fait partie des incontournables. Elle nous plonge dans une ambiance tropicale, au milieu des lauriers géants et des fougères arborescentes. On peut aussi randonner au beau milieu des impressionnants paysages du Parque Nacional de la Caldera de Taburiente, nés de diverses éruptions et effondrements. Il compte douze itinéraires de randonnée, aux sentiers parfois vertigineux.

Enfin, la plus connue : la Route des Volcans (Ruta de Los Volcanes), dans le Parque natural de Cumbre Vieja au paysage au paysage lunaire est considérée comme l'une des plus belles de la planète avec un contraste entre le vert des pins canariens et le jaune des millepertuis, une fleur autochtone. Unique.

Complètement au sud, on découvre aussi les salines de Fuencaliente : ici, le blanc teinté de rose contraste avec le noir des paysages volcaniques et le bleu de l'Atlantique. A l'extrémité, un charmant petit phare surveille les environs. Un décor de carte postale.

En manque de civilisation ? Direction Santa Cruz de La Palma pour flâner au gré des rues piétonnes du centre colonial et de ses vieilles maisons colorées aux balcons fleuris.

Enfin, la pollution lumineuse étant absente, La Palma s'avère idéale pour contempler les étoiles. Pas étonnant qu'on trouve, près du sommet de Roque de Los Muchachos qui culmine à 2 420 m, une douzaine de télescopes dont le plus grand du monde : le GranTeCan, avec ses 10 m de diamètre.



## La Gomera, la plus verte

Située entre Tenerife et El Hierro, La Gomera, grosse pyramide rocheuse recouverte d'une forêt de lauriers et de quelque 150 000 palmiers, est la perle verte des Canaries. Cette île, restée sauvage, est le royaume de la nature et des espaces vierges. Ses paysages, splendides, attirent les marcheurs de tout niveau au gré d'une dizaine de sentiers bien balisés. Au cœur du Parque Nacional de Garajonay et au pied du sommet éponyme (le plus élevé de l'île, 1 487 m), on découvre ainsi la magnifique forêt d'El Cedro, aux gigantesques lauriers.

Ailleurs sur l'île, d'autres randonnées offrent des points de vue incroyables sur les falaises et l'océan, comme celles allant de Hermiga à playa de la Caleta (l'une des plus jolies plages de l'île) ou encore de Valle Gran Rey au village d'Arure. Amateurs de plongée ? La Gomera jouit d'une vingtaine de sites pour tout niveau, comme playa la Cueva, Punta Guincho ou encore Punta de Juan Daza. En revanche si vous aimez vous prélasser sur la plage, n'y comptez pas, il y en a très peu à La Gomera.



@AdobeStock



@AdobeStock

## El Hierro, la plus petite

Bienvenue sur la plus petite île des Canaries. Elle aussi, entièrement classée réserve de la biosphère par l'Unesco, El Hierro se fait moins peuplée et plus discrète. Ses paysages très variés et très sauvages ainsi que son excellent réseau de sentiers (260 km) font le bonheur de tous les randonneurs.

Dans le centre, le Camino de Jimana emprunte un ancien sentier muletier, à travers la forêt primaire. Le départ se trouve au niveau de l'incroyable Mirador de Jimana, qui offre une vue imprenable sur l'impressionnant cirque d'El Golfo.

Autre incontournable : le sentier qui traverse les incroyables paysages de la Dehesa et de la forêt de Sabinar où les genévriers, littéralement pliés par la force du vent, semblent tout droit sortis d'un tableau surréaliste. On peut traverser toute l'île grâce au Camino de la Virgen. A noter sur cette île, les plages se font rares. El Verodal, au sable noir-rouge, la plus grande, est jolie mais la baignade y est interdite car dangereuse. En revanche, on s'en va volontiers barboter dans les piscines naturelles, creusées dans le basalte, comme Charco Azul, La Maceta et Charco Manso.

L'île recèle aussi les meilleurs spots de plongée sous-marine de tout l'archipel. Dans la réserve Mar de Las Calmas, le spot d'El Bajon est un must. On s'émerveille devant les roches volcaniques, rendez-vous des mérous, entre autres... ♦

Golf Addict

# Marrakech

## FAIRMONT ROYAL PALM

Pratiquer le golf, c'est une autre façon de voyager, de profiter des endroits du monde les plus exceptionnels. La mythique Marrakech en fait partie. Il faut voir au moins une fois dans sa vie, la magnétique Ville Rouge. On séjourne au Fairmont Royal Palm Marrakech, élu « Meilleur Resort golfique au Maroc 2020 ».



**A** moins de 20 minutes de Marrakech, sur la route d'Amizmiz et du Haut Atlas, le Fairmont Royal Palm est situé sur un domaine de 231 hectares, une ancienne oliveraie centenaire aux 1 500 arbres. Dès l'entrée, vous êtes subjugué : de belles et discrètes villas privées (réalisées par le célèbre studio K.O), cachées dans la végétation bordent de chaque côté une longue allée fleurie en mode XXL. Tout au bout, trône l'hôtel, le tout dans une architecture chic et sobre. Les contreforts et les sommets enneigés de l'Atlas omniprésents en arrière-plan, le ton est donné, l'endroit est tout simplement magique.

Plus loin à gauche, le parcours de golf de 18 trous s'étend sur 75 hectares d'espace vert planté d'une variété infinie d'arbustes, de fleurs et d'arbres qui fleurissent à différentes périodes de l'année pour se renouveler

sans cesse, offrant une véritable communion avec la nature et un spectacle différent en fonction des saisons. Conçu par l'architecte américain Cabell. B. Robinson, à l'origine de plusieurs parcours de golf au Maroc, ce designer a su prendre en compte les particularités du terrain et s'en servir afin de créer non seulement un parcours respectueux de l'environnement mais aussi ludique et technique.

Ici, on parfait son swing en plein désert dans une oasis de bougainvilliers, de lauriers-roses et d'hibiscus face à aux sommets de l'Atlas enneigé, comme un mirage proche et pourtant loin, un paysage exceptionnel. Mais qu'on ne s'y trompe pas, si le gazon est vert fluo c'est grâce à un système d'irrigation ultra performant qui préserve l'environnement et ajoute à la beauté du lieu. Il faut noter l'exceptionnel entretien du site et la tonte au millimètre... on joue sur du velours.



D'une distance totale de 6 608 mètres (départs noir), 18 trous et par 72, le parcours réserve de magnifiques surprises au détour des fairways et des cinq lacs qui scintillent au soleil. Ses larges fairways ponctués de bunkers et d'obstacles d'eau forment un parcours varié aux courbes agréables, mais mieux vaut savoir jouer tout de même car le tracé est un peu technique, débutants s'abstenir. « Avec ses longs fairways et ses grandes pièces d'eau, le panorama extraordinaire, on a un vrai plaisir de jeu. C'est l'endroit le plus chic de Marrakech pour jouer au golf : l'accueil, le service, le personnel... un sans-faute. » note Bruno Kaufman, golfeur chevronné, fondateur et directeur de la Conciergerie Marrakech, une agence de voyages et d'événements spécialisée sur la destination.

Pour s'entraîner, un practice doté d'un Digital Coaching Studio (capteur vidéo, détecteur de trajectoire et analyseur de swing) vous aidera à affûter votre technique. Sans compter deux Putting-Green, un Chipping-Green (practice 300 x 80m) et une Académie de golf qui vous permettront de vous entraîner à loisir.

Le magnifique Club-House vaut le déplacement à lui seul et l'on aura du mal à le quitter tant l'atmosphère conviviale, la vue imprenable sur le golf et l'Atlas sont addictives. L'architecte d'intérieur, Marilyn Spataro, a su mêler savoir-faire artisanal, confort et design contemporain, comme dans le reste de l'hôtel d'ailleurs... Avec sa grande hauteur sous plafond et ses larges baies vitrées, un restaurant et un bar vous accueillent avant ou après chaque partie, et l'agréable terrasse arborée donnent lieu à des instants rares, qui s'inscrivent dans la pure tradition d'hospitalité marocaine. Quant aux vestiaires, vastes, chicissimes

et ultra confortables, ils sont dignes d'un palace. Sans oublier, une boutique Pro-Shop avec atelier de clubs sur mesure et le meilleur de l'équipement de golf.

Cerise sur le gâteau, le Fairmont Royal Palm dispose d'un véritable club de sport avec piscine semi-olympique, quatre courts de tennis en terre battue, un cours de squash, une salle de musculation, une salle de cardio-training, un studio de Pilate (et yoga), une salle kinésithérapie... Pas étonnant que de nombreux footballeurs professionnels y descendent en famille anonymement – Thiago Silva ou Cristiano Ronaldo, sont des habitués – ou la crème des DJs comme David Guetta, viennent y chercher la tranquillité en plus de la qualité des installations sportives.

Après le golf, on récupère. On file au spa, un riad immaculé de 3 500 m<sup>2</sup>, où flottent des odeurs de rose et de fleur d'oranger. On se laisse tenter par le soin spécial golfeur, bien sûr, avant de savourer les bienfaits du massage au bord de la belle piscine intérieure. Une bulle de bien-être à savourer sans modération. ♦



## Destination Monde

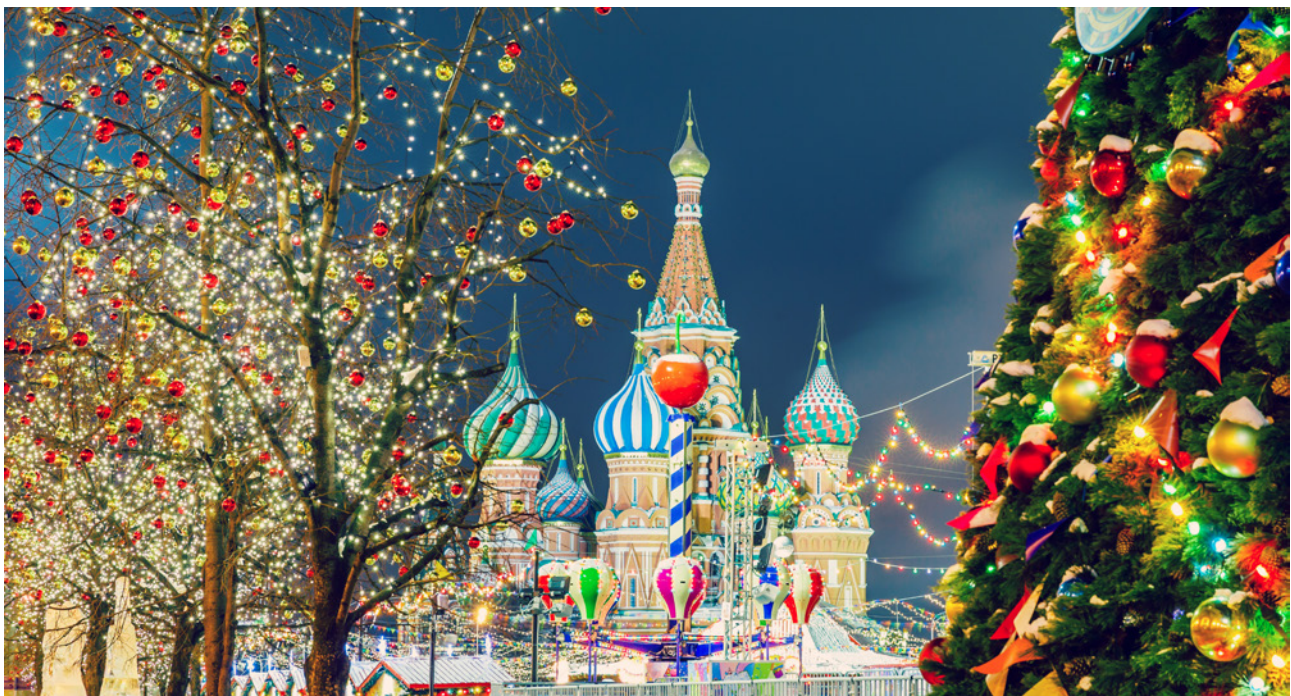
---

# Noël à la Russe : Moscou

## LE SENS DE LA FÊTE

---

Amoureux de la magie de Noël ? Direction la Russie. En période de fêtes, Moscou se couvre d'une fine pellicule blanche et scintille de mille feux. Ville de tous les superlatifs, elle entame une période festive et joyeuse où la vodka et le champagne coulent à flot... Illuminations par milliers, patinoires XXL en plein air, feux d'artifices par dizaines, marchés de Noël, messes en grande pompe... le tout soupoudré d'âme slave. On fonce.



Même au plus fort de l'hiver, quand le mercure vient tutoyer les  $-20^{\circ}$ , la vie ne s'arrête pas dans les villes russes... au contraire, c'est l'occasion de profiter de toutes les joies du grand froid et les activités ne manquent pas.

Imaginez une ville qui fait 25 fois la taille de Paris ensevelie sous la neige et entièrement décorée et illuminée, Moscou, est une véritable féerie en ces périodes de fêtes, congé national de 10 jours. Si les premières décorations commencent à apparaître dès mi-décembre, les fêtes de fin d'année s'étendent entre le 31 décembre et le 10 janvier. Noël est célébré dans la nuit du 6 au 7 janvier, car l'église orthodoxe russe se réfère toujours au calendrier julien et non au calendrier grégorien imposé en Russie par les bolcheviks.

Ces derniers ayant persécuté l'église, le clergé russe a toujours refusé le changement. Par contre, le Nouvel An, la fête la plus attendue et la plus appréciée des russes, a bien lieu le 31 décembre.

En Russie, Noël est vraiment un événement purement religieux qui a marqué son retour avec l'effondrement de l'Union Soviétique et a rapidement attiré les foules dans les églises. Et si la grande messe de Noël est célébrée par le patriarche dans la cathédrale du Christ Saint Sauveur de Moscou en présence des dirigeants russes et de milliers de croyants, il vaut mieux opter pour les églises ou les monastères de quartier, plus accessibles et moins fréquentés.



Pour la petite histoire, le Père Noël là-bas est Ded Moroz, Grand-père Gel, et sa petite-fille et assistante Snegourotchka, le sapin et les cadeaux – sont laïcisés en 1935 et les célébrations ne cessent de prendre de l'ampleur. Quant aux décorations de Noël, composante importante de l'ambiance du Réveillon, elles datent d'une tradition très ancienne en Russie : on fabrique des décorations à la main depuis plus de cent ans, et une excellente idée de souvenir original à rapporter chez soi.

Côté gastronomie, le Nouvel An en Russie est une fête familiale, célébrée autour de la table réunissant les proches. La table doit être riche et pleine à craquer : zakousski (amuse-bouche), champagne (russe), salades, hareng en fourrure, mandarines, etc.

L'on expédiera d'abord l'année passée, passant en revue les faits mémorables et se souhaitant que les bonnes choses se poursuivent dans la nouvelle année, puis, après les vœux officiels télévisés du président, le carillon du Kremlin retentira à minuit et l'on pourra se souhaiter la bonne année en levant une coupe de champagne.

Une partie des moscovites restera à la maison avec la famille et les amis, mais beaucoup sortiront pour fêter l'arrivée de la nouvelle année dans les rues de Moscou. Toute la nuit des feux d'artifices incendiront le ciel de toutes parts, très souvent improvisés par des particuliers qui n'hésitent pas à dépenser des petites fortunes pour les faire péter sur les toits des immeubles. Il y en a partout et ça dure plusieurs heures...

Le grand feu d'artifice, lui, a lieu à 1 heure du matin, l'heure à laquelle toute la Russie passera dans la nouvelle année. S'il est tiré entre le Kremlin et le parc Zaryadié, une trentaine d'autres couvriront d'autres endroits, un peu partout, dans la ville.

Le spot idéal d'observation ? Le Mont des Moineaux, même si le lieu est un peu excentré, la vue à 360° sur la ville se mérite. Superstitieux, les russes pensent qu'il ne faut pas se coucher sinon la nouvelle année sera molle et ennuyeuse. Pas étonnant que la fête batte son plein toute la nuit.





### *Qu'est-ce qu'on fait ? On se met dans l'ambiance des fêtes dans un marché de Noël*

Ils sont partout. Certains durent plusieurs semaines, d'autres seulement quelques jours. Tous les parcs ont le leur mais le plus beau est incontestablement celui de la place Rouge, the place to be. C'est l'endroit le plus féérique de Moscou durant les fêtes de fin d'année. Plus particulièrement le soir, où parée de mille feux, la place scintille comme Las Vegas.

Le marché de Noël de GUM est superbe : patinoire, stands de vin chaud et de sucreries, jeux pour les enfants, animations... une vraie ambiance de fête. On fait également un tour dans les allées du magasin, qui existe depuis 1893. On a l'impression de marcher dans les rues d'une ville européenne.

Puis on déguste une « stakantchik » - petit verre en russe-, une glace plombière, la préférée des russes, servie dans une gaufre fine en forme de verre comme du temps des soviets.



### *On réserve un spectacle de Noël*

En Russie, pas de fêtes sans spectacle et ils sont nombreux. Marionnettes, danse sur glace, comédies musicales ou ballets (le fameux Casse Noisette de Tchaïkovski est souvent programmé), vous aurez l'embaras du choix car des spectacles de fin d'année sont programmés dans tous les théâtres de la ville. Nul besoin de comprendre la langue, on retrouve son âme d'enfant. La magie de Noël opère.

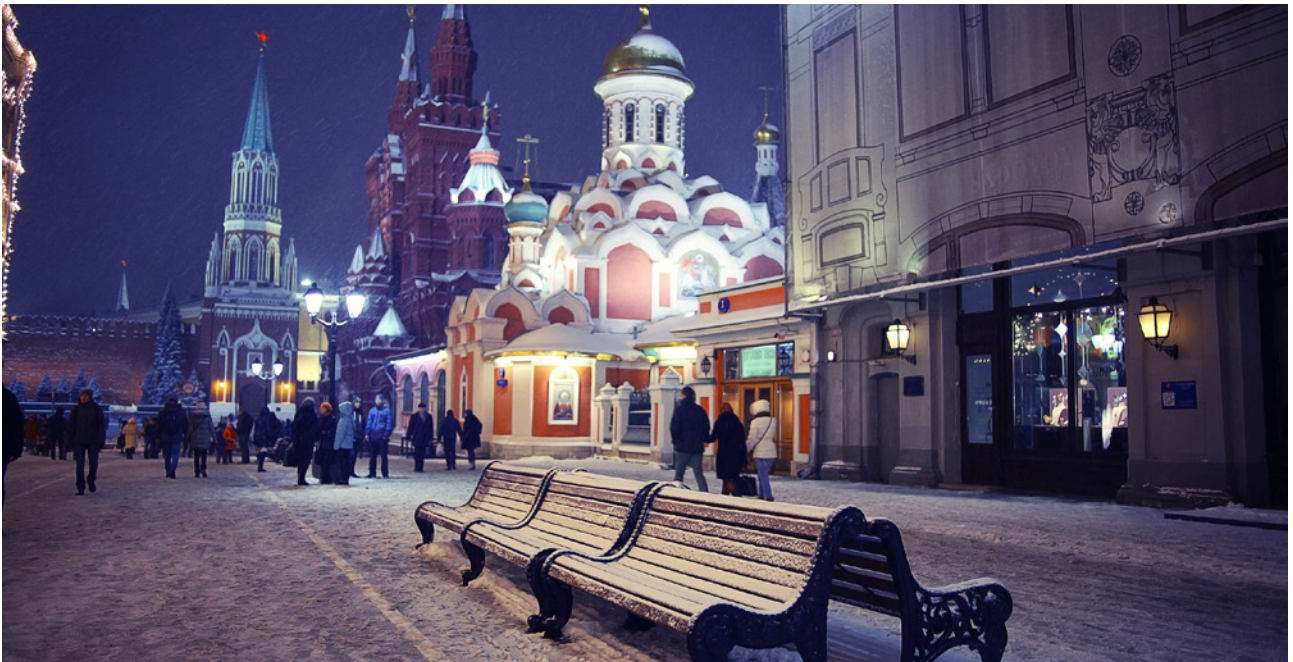
### *On chausse les patins à glace*

Comme des milliers de Moscovites, profitez des différentes patinoires de la capitale russe. C'est l'un des avantages du froid glacial : en hiver, tous les parcs transforment une partie de leurs allées en patinoire à ciel ouvert. Bien souvent l'accès est gratuit : louez une paire de patins dans la cahute marquée « ПИРОКАТ », asseyez-vous sur un banc public pour vous changer, remisez vos chaussures dans votre sac à dos, et c'est parti. Pas de rambarde ni de musique assourdissante ici, on se promène en liberté dans les allées du parc, avec à la main un verre de vin chaud.

Parmi les plus originales, celle du Parc Gorki et celle du parc VDNKh. La première, cosy et sympa, permet de découvrir ce fameux parc d'attractions de plus de 100 ha qui longe la rivière Moskova en plein centre de Moscou. En hiver, il se transforme en véritable pays des merveilles enneigé.

En plus du patin, on peut aussi y faire du ski de fond ou tout simplement se promener dans la neige sous les arbres majestueux ou au bord de la rivière. Au VDNKh - la station de métro porte le même nom, c'est une expérience plus athlétique qui attend les patineurs. En effet, la piste, la plus grande d'Europe, 20 000m<sup>2</sup>, déambule au coeur de cet immense parc orné de pavillons dédiés aux anciennes républiques de l'Union Soviétique. Rassurez-vous, chacun patine à son rythme et il existe même une petite patinoire adjacente pour les débutants. Ne partez pas sans avoir fait un tour dans le parc, un condensé de l'architecture soviétique.





Le parc Gorky, lui, très grand, est le plus fréquenté par les moscovites. Il longe la Moskova jusqu'au Mont des Moineaux. A l'intérieur, on trouve des petits stands où on peut acheter des boissons chaudes pour se réchauffer, des cafés pour se reposer et un musée de l'art moderne, Garage, et une patinoire. Impressionnante également, mais plus petite que celle de VDNKh.

*On se promène dans le froid glacial et on se réchauffe avec un chocolat chaud.*

L'hiver russe offre des journées splendides : le ciel bleu pâle entièrement dégagé, un soleil glacial luisant sur la neige et les coupoles dorées des églises, les volutes de fumée des centrales thermiques se condensant dans l'air glacial... Bien emmitoufflé, promenez-vous le long de la Moskova gelée, profitez du silence étonnant dans les rues désertes alors que la neige étouffe les bruits de la ville... et quand le froid aura finalement raison de votre endurance, précipitez-vous dans le café le plus proche pour reprendre des forces avec un chocolat chaud à la russe (c'est-à-dire, une grande tasse de chocolat fondu, si riche qu'il est servi avec un petit verre d'eau...), ou bien un « sbiten », un sirop de miel et d'épices servi brûlant... et repartez à l'aventure.

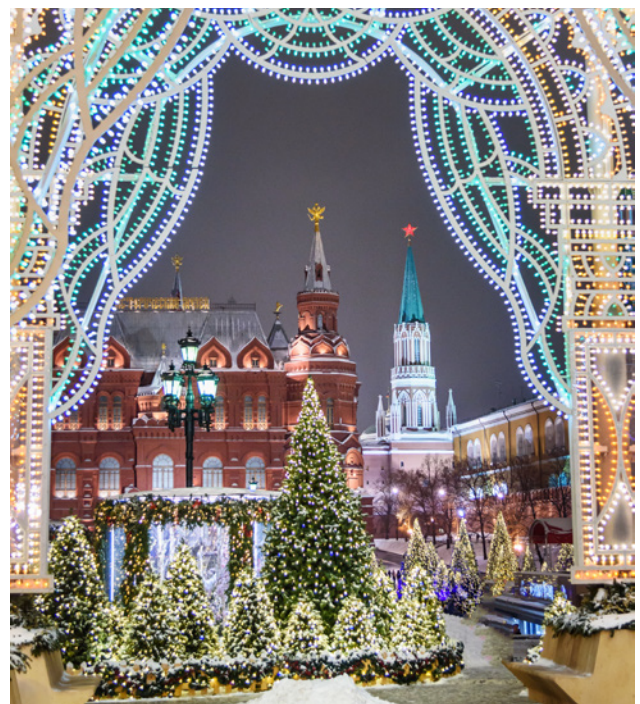
*On teste les bains russes*

Rien de tel qu'une virée au Banya - "bains russes" -, pour se revigorer. Au programme : sauna avec un chapeau en laine - car la température de certains saunas peut dépasser les 100 degrés celsius et endommager les cheveux - puis douche froide à l'aide baquet d'eau gelée ou d'un plongeon en plein air dans une piscine d'eau à une dizaine de degrés. Et ainsi de suite...

Entre deux, vous pouvez aussi tester un massage mais ne ratez pas le fameux traitement au Venik, une sorte de petit balai de feuilles de bouleau, de chêne ou d'eucalyptus. Une fois dans le sauna-banya, on

vous flagelle avec ce petit balai sur différentes parties du corps avant de vous réexpédier à l'extérieur dans l'eau froide. On teste les fameux Bains Sandouny qui existent depuis 1808 et pour une expérience dans un vrai Banya russe, où le sauna est chauffé au feu de cheminée, essayez les Bains Par à la périphérie de la ville à deux pas de la station Nijegorodskaya. Sachez aussi que dans un Banya russe, on peut manger, boire, se détendre entre chaque soin et chaque coup de chaud au sauna.

Et n'oubliez pas, le 31 décembre, une minute avant minuit, alors que sonnent les carillons de la tour Spasskaïa du Kremlin, écrivez vos vœux, brûlez-les, mettez les cendres dans un verre de vin mousseux local et buvez cul sec. C'est l'assurance que vos souhaits se réalisent... ♦



Rêve de Train

# Royal Scotsman

L'ECOSSE SAUVAGE EN TRAIN DE LUXE

Embarquement pour une croisière ferroviaire en Ecosse, à bord du Belmond Royal Scotsman, l'un des trains les plus luxueux au monde, en tête à tête avec la nature sauvage des highlands, la lande mystérieuse, les ciels démesurés, les lochs à perte de vue, les brochs (tours rondes) et les châteaux hantés.

Au pays des elfes et des fantômes, on navigue dans un paysage de tous les superlatifs.



En gare d'Edimbourg, un joueur de cornemuse accueille les 36 passagers du Belmond Royal Scotsman. Le ton est donné. Palace sur rail qui navigue au cœur de l'Ecosse, 120 km/h maximum au compteur, le Royal Scotsman est sans conteste une parenthèse magique, propice à la rêverie et à la contemplation, les Highlands en toile de fond.

Géré par le groupe hôtelier de luxe britannique Belmond, il propose de véritables croisières ferroviaires à bord de ses wagons de luxe au style édouardien : marqueterie en acajou, inox rutilant, laine d'Ecosse aux couleurs des tartans et service aux petites soies, la dernière nouveauté de ce train, étant une cabine de soins : The Bamford Haybarn Spa. Une véritable immersion dans les grandes traditions de l'Ecosse.

Bye bye Edimbourg, le train s'ébroue traversant le Firth of Forth par le magnifique Forth Railway Bridge, l'emblématique pont ferroviaire, classé au patrimoine mondial de l'Unesco, qui enjambe la rivière Forth. On met le cap sur l'ouest sauvage et montagneux en passant par Falkirk et le nord de Glasgow avant d'atteindre Craingendoran. On se laisse balloter au rythme des rails, envoûté par les sublimes paysages. Les périples en train de plusieurs jours sont un voyage dans le voyage où le temps et l'espace se confondent. Peu importe la destination.

Alors que l'on fait connaissance avec le Loch Lomond, sonne déjà l'heure de l'afternoon tea, point d'orgue de l'art de vivre britannique.



Tandis qu'on vous sert un thé fumant avec un nuage de lait dans une tasse de porcelaine fine, la valse des succulents cucumber sandwiches et des scones recouverts de clotted cream commence. Un régal.

Une certaine langueur s'installe devant le paysage qui défile dans un lent travelling. Il n'y a plus que cette terre de lichens et de fougères, de bruyères et de genêts sous un ciel sombre. Dehors, les moutons Scottish Blackface regardent passer le train filer à travers les Trossachs et atteindre la vallée de Glencoe, toute en tourbe vallonnée. Juste après Fort William, le train fait escale à Spean Bridge pour la nuit.

Le lendemain, le jour à peine levé dans la brume matinale, le petit-déjeuner est servi. Nappe blanche, argenterie, porcelaine et service aux petits soins.

Certains optent pour le porridge à la crème et au sucre brun, d'autres s'aventurent dans le Full Scottish Breakfast. Au menu : œuf, bacon, saucisse, boudin noir, champignons, tomates, galette de pomme de terre, haricots blancs... Et le fameux haggis. Une spécialité locale composée d'abats de mouton (cœur, foie et poumons) et d'oignons émincés préparés dans la panse de brebis. Un plat tout à fait adapté aux caprices du climat.

On poursuit notre route le long des eaux sombres du Loch Eil avec le Ben Nevis, le plus haut sommet du Royaume Uni, en toile de fond. Le panorama, propice à la méditation, nous déconnecte du réel. On file à travers les paysages si bien filmés dans Outlander, série à succès, et on franchit les impressionnantes courbes du viaduc de Glenfinnan qui mènent à Lochailort.





Puis on débarque aux abords d'Arisaig pour profiter du littoral et du sable blanc éblouissant de Morar Sands avec une vue à couper le souffle sur le Sound of Sleat, bras de mer qui s'enfonce dans les terres. Au large émerge une ombre en relief, la pointe sud de l'île de Skye.

On réembarque pour déjeuner en direction de Fort William. A mi-chemin, on marque une studieuse escale à Glenfinnan où le guide, en pur Highlander, fait revivre les héros écossais de la légendaire rébellion jacobite.

On savoure un thé à la crème dans l'élégant salon de l'Inverlochy Castle Hotel. Et si la météo le permet, on peut aussi opter pour l'exploration guidée des Steall Waterfalls, au cœur des gorges du Nevis.

Il est enfin temps de réembarquer. On médite face à la verdoyante beauté des paysages de l'Argyll menant à Bridge of Orchy, paysage spectaculaire des Highlands. Aujourd'hui, on prend la mer. On emprunte le ferry à Wemyss Bay, pour l'île de Bute. 35 mn de traversée pour atteindre cette petite île sauvage baignée par le Firth of Clyde. Son intérêt ? Le château de Mount Stuart House, une des demeures gothique victorienne





la plus spectaculaire de Grande Bretagne. Elle abrite une remarquable collection de portraits familiaux du royaume.

En tout début d'après-midi, on file vers le nord. La locomotive fend les paysages de l'ancien royaume de Fife puis du Tayside en direction de Perth, Arbroath, Montrose et Aberdeen. La Mer du Nord et son littoral servent de cadre à l'immanquable afternoon tea.

Ainsi va la vie sur les rails : mouvante à l'extérieur, immuable à l'intérieur. A Aberdeen, on s'enfonce dans l'arrière-pays des Grampian pour parvenir à Keith.

Rebours vers le nord-est jusqu'à Inverness où l'on franchit une dernière fois le Caledonian Canal, puis cap au sud. Verts, bruns et gris des landes répondent magnifiquement aux sollicitations d'un soleil à éclipses.


On descend à Carrbridge pour aller visiter Ballindalloch Castle, l'un des châteaux les plus romantiques d'Ecosse. La légende dit qu'il serait hanté par James Grant, un officier supérieur de l'armée britannique. Le château abrite une belle collection de peinture espagnole du XVIIe siècle ; le jardin, une rocaille ; le domaine, un troupeau de vaches Aberdeen Angus. La campagne écossaise dans toute sa splendeur aristocratique. On visite Ballindalloch Castle, la distillerie de whisky éponyme ou pour les plus sportifs, on se tente un parcours 9 trous au golf.

On poursuit notre route pour pénétrer dans le domaine de Rothiemurchus, au cœur du parc national de Cairngorms. On y trouve un manoir, celui de Rothiemurchus où l'on peut pêcher à la mouche, faire un tir au pigeon à l'argile ou se promener dans l'un des derniers vestiges de la forêt de conifères calédonienne et peut-être apercevoir un chat sauvage, un chevalier aboyeur, un Balbuzard pêcheur... ou les vaches poilues et cornues des Highlands blanches noires ou rousses.

On rejoint le train à Kingussie. A Dunkeld, arrêt pour visiter Glamis Castle qui serait hanté par Lady Glamis, brûlée pour sorcellerie en 1537. Ce château, dont les premiers éléments datent du XIVe siècle, passe pour le plus beau d'Ecosse. La mère de la reine Elizabeth II y a passé son enfance.

Mais déjà on se prépare pour le dernier dîner à bord, tenue habillée pour les dames et kilt, chemise blanche et nœuds papillons pour les messieurs. So chic. ♦



Effet de (life) Style 

# L'Odyssée de Noël

Si les modeux osent le rouge en total look, les plus frileux préfèrent égayer une tenue sobre en adoptant un ou deux accessoires, mais tous succombent à la couleur de... la tentation.



Etui iPhone XS Max, toile monogram, rouge écarlate Louis Vuitton **305 €**



Pull V vanisé bicolore en yak et cachemire Eric Bompard **200 €**



Costume, veste et pantalon, en laine vierge issu de la Collection capsule BOSS x Justin Teodoro **549 € et 229 €**



Pantalon large en velours côtelé Mr P. sur Importer.com **200 €**



Bracelet Mycolors en cuir bicolore Tod's **155 €**



Chaussures Oxford Tramezza en veau brossé réalisées à la main Salvatore Ferragamo **995 €**



Sneakers Wing hautes en cuir grainé Givenchy **750 €**

## Focus

### Iconique

L'Apple Watch Hermès Série 6 conjugue à nouveau l'expertise technologique d'Apple avec l'iconographie horlogère et l'artisanat d'excellence de la Maison française. Entièrement personnalisable, elle concentre fonctionnalité, ingéniosité, connectivité et design.



Artisan de la couleur, la griffe de luxe a imaginé une nouvelle palette de couleurs aux tonalités vives qui sacre cet objet connecté en véritable pièce d'exception.

Boîtier Apple Watch Hermès Series 6 en acier inoxydable 44 mm & Bracelet simple tour en veau Swift coloris Rouge Piment **1 379 €**



Robe longue en soie  
Zimmermann **675 €**



Lunettes de soleil en acétate  
Valentino **280 €**



Portefeuille à deux volets en cuir,  
motif FF en relief  
Fendi **460 €**



Bracelet Serpenti Viper en or rose  
serti d'éléments en cornaline  
Bvlgari **9 180 €**



Manteau en tweed de laine  
mélangée à finition cuir  
Akris **3 490 €**



Sac Hourglass Petit Modèle en cuir  
de veau brillant embossé crocodile bordeaux  
Balenciaga **1 690 €**



Gants Femme «Concertina»  
Bordure 'Swirl' en cuir  
Paul Smith **180 €**



Sac Jackie 1961 en cuir rouge  
Gucci **1 800 €**



Mules à bout pointu en cuir verni  
avec bride de cristaux  
Jimmy Choo **795 €**



Boots "Me in the 90'S"  
en cuir de veau velours  
Christian Louboutin **995 €**





Hôtel AKENA Perros-Guirec



# AU-DELÀ DES HÔTELS...



Hôtel AKENA Besançon



Hôtel AKENA Reims

MEMBRE DU GIE



Un réseau de 100 hôtels

[www.hotels-akena.com](http://www.hotels-akena.com)  
0810 220 280



## Saveurs du Monde

# Jean Sulpice

## UN HOMME ET DES SAISONS

A 40 ans, Jean Sulpice a enfin trouvé à l'Auberge du Père Bise un cadre en parfaite harmonie avec son identité culinaire pour vivre intensément ses deux passions simultanées : les grands espaces et la gastronomie.

Sa cuisine en a toujours fait la synthèse



**G**rand sportif et amoureux de la montagne sur tous les modes, Jean Sulpice se plaît à sortir des sentiers battus, au plus près de la nature. Pendant quinze ans, ce sera à 2300 mètres d'altitude, dans la plus haute station d'Europe, que Jean Sulpice réussira le pari de proposer une cuisine gastronomique en haute montagne. Il est récompensé d'une première étoile au guide Michelin en 2006 et d'une seconde à 32 ans, en 2010.

En 2017, Jean Sulpice retrouve le lac d'Annecy de ses premières années de cuisinier aux côtés de Marc Veyrat dont il fut le second pendant cinq ans. C'est à cette époque qu'il a aussi rencontré Magali, alors sommelière, qui deviendra son épouse et la mère de leurs deux enfants. Tous les deux ont décidé de revenir au bord du lac d'Annecy pour écrire un nouveau chapitre de la très belle histoire de l'auberge du Père Bise. Le succès est au rendez-vous. Dès la ré-ouverture, l'hôtel, largement rénové, est classé en cinq étoiles et Jean Sulpice est consacré Chef de l'année 2018 par le Gault et Millau. En février 2018, le restaurant gastronomique obtient 2 étoiles au guide Michelin. ♦



« Jean Sulpice -  
le Chef, l'Auberge & le Lac »  
aux Éditions Glénat, 49,00 €



# Matelote du lac à la tanaisie

8 personnes

## brochet

250 g de chair de brochet  
500 g de crème liquide 30 % de M.G.  
35 g de blancs d'œufs  
9 g de sel fin  
55 g de beurre pommade  
15 g de citron confit au sel

## rouille

250 g de pulpe de pomme de terre  
10 g d'ail cru  
3 jaunes d'œufs  
400 g d'huile d'olive  
3 pistils de safran  
10 g de Spigol  
1 g de cumin  
50 g de moutarde à l'estragon  
10 g de harissa  
1 pincée de piment

## soupe de poisson

1 l d'eau  
330 g de vin blanc  
200 g de têtes d'écrevisses  
200 g d'arêtes de féra  
100 g de lotte du lac  
200 g de petites perches  
4 tomates  
15 cl de cognac  
15 cl de pastis  
Tanaisie

### Garniture aromatique :

1 tête d'ail  
100 g d'oignon  
100 g de carotte  
100 g de céleri  
100 g de fenouil

### Épices :

1 c. à soupe de mélange de poivres  
1 c. à soupe de harissa  
1 c. à soupe de curry  
1 c. à soupe de genièvre  
1 c. à soupe de cardamome  
1 c. à soupe d'anis étoilé  
1 c. à soupe d'anis vert  
1 c. à soupe de cumin

## poisson

4 filets de féra désarêtés  
4 filets d'omble chevalier  
24 écrevisses  
Beurre  
8 tranches fines de pain

## légumes

1 kg de pommes de terre  
500 g de céleri branche  
Ail des ours  
Safran

## finition et dressage

Fleurs de bourrache  
Fleurs de livèche

## brochet

Tailler la chair de brochet en gros cubes, les passer au mixeur avec la crème liquide, les blancs d'œufs et le sel. Passer au tamis, puis ajouter le beurre pommade et le citron confit haché. Mélanger et hacher une seconde fois au mixeur pour émulsionner l'appareil.

Étaler l'appareil sur la moitié d'une feuille de papier sulfurisé en une couche de 2 mm d'épaisseur.

Rabattre la feuille.

Cuire au four vapeur . 90 °C pendant 8 minutes.

À la fin de la cuisson, tailler des bandes de 20 cm de long sur 2 cm de large.

Réaliser 40 rouleaux et réserver sur une assiette.

## rouille

Cuire la pomme de terre au four vapeur, puis la passer au presse-purée.

Mettre la pulpe dans un batteur, puis mixer avec les jaunes et l'ail.

Monter à l'huile et incorporer les épices.

## soupe de poisson

Mettre dans une marmite l'eau et le vin blanc, ajouter les têtes d'écrevisses, les arêtes de féra, la lotte, les perches, les tomates et la garniture aromatique.

Porter à ébullition et ajouter le cognac, le pastis et toutes les épices.

Laisser cuire à feu moyen pendant 1 heure.

Mixer à la girafe, passer au chinois et réserver.

Porter à ébullition la soupe, ajouter la tanaisie et laisser infuser.

Ajouter la rouille pour lier, mixer, chinoiser.

## poisson

Laver les écrevisses et les cuire dans un cuiseur vapeur pendant 2 à 3 minutes. Les refroidir et les décortiquer.

Disposer les tranches de pain sur les filets de féra côté peau, et cuire dans une poêle avec du beurre côté pain.

Cuire les filets d'omble chevalier dans la soupe.

## légumes

Éplucher et laver les légumes.

Tourner les pommes de terre et les cuire dans de l'eau avec du safran.

Tailler en biseau le céleri branche et le blanchir.

Ciseler l'ail des ours.

## finition et dressage

Déposer les pommes de terre tournées dans le fond de l'assiette.

Ajouter le céleri branche, le brochet, la féra, l'omble chevalier et les écrevisses.

Déposer l'ail des ours ciselé, les fleurs de bourrache et les fleurs de livèche.

Verser la soupe à la fin.



# Agneau de lait fumé au foin, pistache

8 personnes  
(à préparer la veille)

## cuisson de l'épaule d'agneau confite

1 épaule d'agneau de lait  
2 brins de thym  
2 gousses d'ail  
200 g de jus d'agneau  
1 verre de vin blanc

## confit d'agneau

35 g de carotte  
35 g d'oignon  
1 c. à soupe de thym  
1 c. à soupe de brunoise de citron confit au sel  
1 c. à soupe de coriandre  
Huile d'olive

## purée de pistaches

100 g de pistaches  
2 c. à soupe de fromage blanc  
20 % de M.G.  
200 g d'eau  
3 c. à soupe d'huile de pistache  
Sel

## sauce agneau au citron

500 g de jus d'agneau  
1 citron  
2 branches de thym frais  
1 tête d'ail frais  
Sel

## carrés d'agneau de lait

4 carrés d'agneau de lait (8 côtes)  
Foin des montagnes  
Beurre  
Sel

## finition et dressage

60 g de beurre  
3 poignées d'épinards

## cuisson de l'épaule d'agneau confite

Colorer l'épaule d'agneau dans une cocotte en fonte. Ajouter le thym et l'ail.

Mouiller au jus d'agneau et au vin blanc, placer dans un four à 160 °C durant 1 h-1 h 30 selon la taille de l'épaule ; elle doit être fondante, la chair doit se détacher facilement de l'os.

Mettre à refroidir, puis effiloche.

Garder le fond réduit.

## confit d'agneau

Laver la carotte et l'oignon, puis les tailler en petits dés. Les étuver à l'huile d'olive.

À la fin de la cuisson, les incorporer à l'agneau effiloché, ajouter le thym haché, la brunoise de citron confit et la coriandre hachée.

Mélanger le tout, ajouter 5 cuillères à soupe de jus réduit pour obtenir une consistance juteuse.

Verser dans 8 emporte-pièces ronds, réserver au frais pendant une nuit, puis démouler.

## purée de pistaches

Porter l'eau à ébullition, puis ajouter les pistaches et l'huile.

Verser dans un mixeur, mixer pendant 2 minutes minimum jusqu'à obtention d'une texture lisse.

Ajouter le fromage blanc et rectifier l'assaisonnement.

## sauce agneau au citron

Couper le citron en deux et le colorer à la poêle, côté chair, pour qu'il soit caramélisé.

Verser le jus d'agneau, puis ajouter le thym et l'ail.

Laisser infuser hors du feu pendant 15 minutes.

Rectifier l'assaisonnement.

Passer le jus au chinois étamine.

## carrés d'agneau de lait

Saler la viande sur toutes ses faces, puis colorer chaque face dans une poêle légèrement beurrée.

Mettre du foin dans une cocotte, placer les carrés dessus, et terminer la cuisson au four à 180 °C pendant 15 minutes environ.

Laisser reposer pendant 10 minutes avant dégustation.

## finition et dressage

Dans une poêle, faire colorer l'épaule d'agneau de chaque côté.

Cuire les épinards au beurre dans une sauteuse.

Découper les carrés d'agneau.

Dans les assiettes, dresser l'épaule d'agneau, les épinards, les carrés d'agneau, puis ajouter la purée de pistaches et la sauce.



**CUNARD**

QUEEN MARY 2

# TRAVERSÉES TRANSATLANTIQUES



**DÉPARTS  
EXCEPTIONNELS**

**LE HAVRE - NEW YORK**

**25 juillet au 1<sup>er</sup> août 2021**

**16 au 23 septembre 2022**



## RÉDACTION

Directrice de la publication

**Sophie Baillot**

Contributeurs

**Fabienne Baudrier - Isabelle Canavesi - Jean Pierre Chanial**

Graphisme &amp; photos

**Patrick Bacqué**

AVEC LA PARTICIPATION EXCEPTIONNELLE DE

◆ Carte Postale

**Nikos Aliagas**, journaliste, animateur, passionné de photographie.

À lire : l'épreuve du temps - Editions La Martinière



◆ Effets de (life) Style

Réalisation nanoubaume

## CARNET D'ADRESSES

## ◆ Akena Hotels France

2 &amp; 3\* Groupe hôtelier familial français

Renseignements &amp; Réservations : Tel : 0 810 220 280



## ◆ Amslav

Renseignements & Réservations : [info@amslav.com](mailto:info@amslav.com)

Tél : 01 44 88 20 40



## ◆ Belmond Royal Scotsman

Renseignements & Réservations : [reservations.france@belmond.com](mailto:reservations.france@belmond.com)

## ◆ Conciergerie de Marrakech

17 rue Charles Laffitte – 92 200 Neuilly-sur-Seine

Renseignements & Réservations : [contact@lcd-m.com](mailto:contact@lcd-m.com)

Tel : 01 73 22 35 13

◆ Contrastes Voyages - Running  
Golf - Train - Corporate

1, rue de la Buffa - 06000 Nice Tél : 04.93.87.28.63



## ◆ Hôtel Les Grands Montets 4\*

Renseignements &amp; Réservations : Tél : 04 50 54 06 66



## ◆ Jean Sulpice - L'Auberge du Père Bise

303 route du Crêt – 74 290 – Talloires-Montmin

Renseignements & Réservations : [reception@perebise.com](mailto:reception@perebise.com)

Tel : 04 50 60 72 01



## ◆ Office Espagnol du Tourisme

6 rue Halévy 75009 Paris - Tel : 04 50 60 72 01



## ◆ Plein Swing (Groupe Contraste)

10, rue Gabriel Fauré - 06000 Nice Tél : 04 93 88 22 05

[contact@plein-swing.fr](mailto:contact@plein-swing.fr)

## ◆ Un Océan de Croisières

45 rue de Lourmel, 75015 Paris Tel. 01 45 75 80 80



*Ne laissez pas vos rêves  
embarquer sans vous !*



**UOCC**

Un Océan de Croisières

*Toutes les escales du monde*

---

Une équipe d'experts à votre écoute pour mieux découvrir le monde par la mer