

# Le Mag

EFFETS DE STYLE #3

NEWS

CARTE POSTALE

Nikos Aliagas

RENCONTRES

Pauline Ado

Denis Brogniart

Alexandre Debanne

Yvan Bourgnon

Marc Pajot

DESTINATIONS

Tignes et Chamonix

Le Domaine Tarbouriech

Les Baléares

Le Machu Picchu

Les Hamptons

EFFETS DE (LIFE)STYLE

SAVEURS DU MONDE

Cyril Lignac

Octobre 2020 - #3

*Toutes les escales du monde*



Document non contractuel. Droits réservés. ©PONANT - Philip Plisson. IM013120040.

REVENEZ AU MONDE



### SEYCHELLES D'ÎLE EN ÎLE

Atoll de Cosmoledo, îles de La Digue et de Praslin...  
Embarquez pour une croisière expédition à la  
découverte des trésors de l'archipel des Seychelles.

Hiver 2020 - 2021



[www.ponant.com](http://www.ponant.com)

# ÉDITO

Chers tous,

Voici l'automne, accompagné cette année d'une rentrée capricieuse et pleine d'incertitudes. Pourtant il faut continuer. Les cycles ont une fin, y compris les plus négatifs.

**La suite ? A nous d'inventer, retroussons nos manches !**

**Avec optimisme**, nous avons pris plaisir à réaliser cette troisième édition et choisi de **mettre l'accent sur l'énergie dont nous avons tous besoin**. Elle était essentielle, elle est devenue **prioritaire et vitale pour envisager demain**.

Pour nourrir cet élan, nous avons échangé avec des personnalités de caractère, qui savent combien **le mental est primordial pour faire face à l'adversité**. Des invités que je remercie sincèrement, d'avoir pris le temps au milieu d'agendas compliqués, de partager avec nous leur passion, leur métier, leur force, mais aussi leur poésie et leur joie de vivre.

**Le rêve, l'envie, la curiosité et parfois le dépassement de soi sont des carburants essentiels pour avancer.**

Laisser vagabonder son imaginaire est un outil fabuleux à la portée de chacun pour offrir à nos esprits confinés par la morosité ambiante, un espace, une respiration. Puis, il sera temps de repartir ! Le monde est plus vaste qu'on le raconte : il faut aller le voir par soi-même.

**Découvrir, rencontrer, apprendre, s'étonner et voir ailleurs, restent les piliers du voyage.**



Photo Maya Angelsen

Déjà beaucoup sont mobilisés pour redéfinir notre manière de parcourir le globe avec du respect, une consommation consciente et responsable. Parfois les choses semblent aller lentement mais chaque petite étape compte infiniment.

Il faut savoir trouver le positif là où il se cache. **Revenir à l'essentiel, garder le cap.**

Dans les pages suivantes, justement, nous avons essayé de mettre du soleil, des sourires, des bonnes nouvelles et parfois des futilités tout à fait obligatoires pour que le plaisir de se distraire soit un luxe gratuit.

Nous avons enfin intégré des nouveautés telles que la vidéo et le podcast.

**Demain c'est bientôt : Ne laissez pas vos rêves embarquer sans vous !**

*Sophie Baillot*

Sophie Baillot  
Directrice Générale

#demaincestbientot

#rêver

#jaimevoyager

#nevergiveup

#tourisme

#croisières



# Chez moi, à l'autre bout du monde

Aussi cliché que cela puisse paraître, les îles des Maldives sont aussi belles que sur papier. J'ai déjà visité beaucoup d'endroits, mais quand j'ai vu une photo de LUX\* North Malé Atoll sur l'Instagram d'une amie, ma curiosité a été piquée. Des villas élégantes au design moderne, surplombant des piscines à bordure rose... Ce n'était pas l'idée que je me faisais des Maldives. À ce moment-là, ma décision était prise.

Voyageant avec deux petits garçons, je redoutais l'enregistrement et les longues heures d'attente. Et bien non ! Nous sommes descendus du bateau amarré à la jetée, et avons suivi Moomin, notre hôte, jusqu'à notre villa à 3 étages... de seulement 970 m<sup>2</sup> ! En quelques minutes, mon mari et les enfants se sont rués sur la plage que nous avions rien que pour nous, pendant que je partais à la découverte de notre incroyable villa.

Cette nuit-là, nous avons profité d'une séance de cinéma sur le rooftop de la villa. Mes enfants ont passé la majeure partie du dîner à observer les étoiles. C'est là que je me suis dit que je ne voulais plus repartir... Au lever du soleil, je me suis discrètement éloignée pour faire du yoga au bout de la jetée. Ma méditation fut interrompue par l'idée du petit-déjeuner au lit. Mon péché mignon. Une fois rentrée à la villa, j'ai retrouvé les garçons en train de manger de la pastèque et des crêpes sur un plateau flottant... dans la piscine ! Je pense qu'il y a quelque chose de magique dans l'océan Indien, car le sixième jour de notre séjour, mon aîné a nagé sans ses brassards pour la première fois. On n'est jamais vraiment préparé au jour où l'on réalise que notre enfant a grandi, et cette journée restera gravée dans ma mémoire... même après que mon bronzage se soit estompé !



On est là !



Lucy a passé 7 nuits à LUX\* North Male Atoll, en février 2020

Nous avons fêté l'anniversaire de notre plus jeune, sous le soleil des Maldives ! Moomin avait tout prévu dans les moindres détails. Quelle belle surprise en découvrant un gâteau en forme d'oursin - le même que celui de mon fils, et un chariot de glaces ! Ayant collectionné de nombreux tampons sur mon passeport, j'espère que mes enfants ressentiront un jour ce besoin familial de partir découvrir le monde. LUX\* North Malé Atoll, tu as volé mon cœur et j'espère te revoir bientôt.

# LUX\*

NORTH MALE ATOLL, MALDIVES  
RESORT & VILLAS

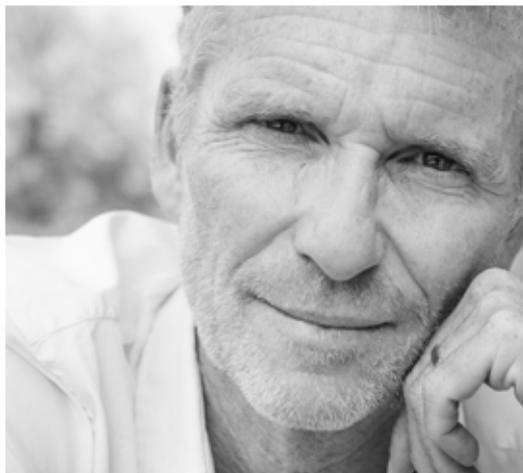
Pour plus d'informations, visitez [luxresorts.com](https://luxresorts.com) ou envoyez un e-mail à [stay@luxnorthmale.com](mailto:stay@luxnorthmale.com)



---

# SOMMAIRE

---



	Pages
Carte postale	6 et 7
News	8 à 10
Portrait de femme	12 et 13
Rencontre	15 à 17
Prendre le large	18 à 21
Parlez-nous de...	23 à 25
Vert Océan	26 et 27
Golf Addict	29
La France autrement	30 et 31
Découverte Europe	33 à 37
Rêve en train	38 et 39
Destination Monde	40 à 43
Saveurs du Monde	44 à 47
Effets de (life) Style	48 et 49
Carnet d'adresses	51





Carte postale

---

# Nikos Aliagas

SEL

---

Un proverbe grec dit que  
« l'homme peut déplacer des  
montagnes en silence lorsque ses  
larmes se transforment en sel »

Dans les salines d'Étolie les hommes répètent les mêmes gestes depuis la nuit des temps et le sel de la vie renaît dans chacun de leurs mouvements, comme une résistance à l'inexorable gravité. Revenir à l'essentiel et accueillir chaque grain que nous offre la terre comme un précieux héritage c'est nous souvenir que nous ne sommes le fruit d'un songe et d'un monde minéral tombé du ciel. Un éternel recommencement. ♦



*Nikos Aliagas est journaliste, présentateur TV/radio et photographe*  
Expositions à voir : « Corps et âmes » et « Thalassa : peuple de la mer » [@nikosaliagas](#)

---

# NEWS

---



## Le tour du monde en croisière : c'est reparti !

Si vous rêvez, comme Phileas Fogg de faire le tour du monde, la première règle à observer est d'anticiper la sélection de votre croisière et réserver très en avance. A piocher en totalité ou en segments de 7 à 70 nuits, chez les croisiéristes haut de gamme comme **CUNARD, REGENT** et **OCEANIA** réputés pour leur savoir-faire. Vous recherchez l'émotion ?

La découverte de nouveaux pays, de différentes cultures en un seul périple est une aventure en soi, qui va bien au-delà du simple voyage, une expérience unique à bord de luxueux paquebots de taille moyenne, dans une bulle de confort extrême, hors du temps, au rythme de la mer et des escales aux confins du monde. **104 nuits**, 27 escales dans 16 pays, des nuitées à Haïfa, Dubaï, Hong Kong et Sydney, un départ nocturne de Colombo, **CUNARD propose un itinéraire de Southampton à l'Australie à bord du mythique Queen Mary 2**, un charme d'antan à l'accent british, tout à la fois joyeux et protocolaire, le comble du chic.



Chez **REGENT**, c'est à bord du Sevens Seas Mariner, un navire au luxe exponentiel que vous naviguerez de **Miami à Barcelone en 143 jours**, 72 ports d'escale, 11 nuits à quai, 42 pays, 48 sites classés au patrimoine mondial de l'Unesco. Pas de surprise, tout est inclus : les excursions, le pressing, le wifi, les boissons et tous les restaurants de spécialités de très haute volée. A bord, des suites avec balcons uniquement, le summum de la literie, un service exceptionnel et un accrochage d'œuvres d'art... pas étonnant que cette croisière mondiale 2023 soit déjà presque complète.

Sur **OCEANIA Cruises**, l'Insignia partira de **Los Angeles ou de Miami début 2022** et mettra le cap sur **plus de 92 destinations**, 44 pays pour une croisière inoubliable de 196 jours dont 62 excursions offertes. A bord, une décoration néo-classique, des équipements de grand standing, une collection d'art, la meilleure table en mer, des soins pointus à l'Aquamar Spa et au Vitality Center, et une atmosphère Country Club chic décontractée où la robe longue et le smoking ne sont pas obligatoires. A chaque compagnie son style. A chacun son tour du monde

[www.unoceandecroisieres.com](http://www.unoceandecroisieres.com)



## Queen Elizabeth, de la flotte Cunard, fête ses 10 ans

Une première décennie de voyages et de belles histoires sur tous les océans du globe.

Retrouvez la vidéo anniversaire ci-dessous



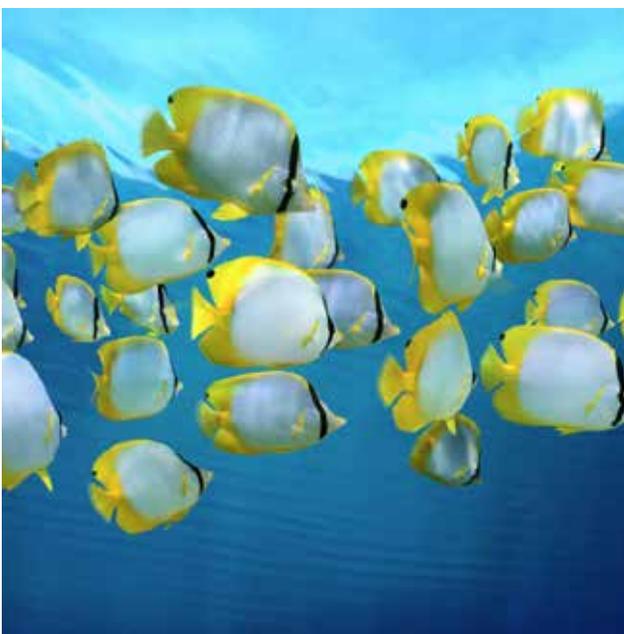
## Crystal Cruises récompensée

La compagnie **Crystal Cruises** a obtenu le **prix Blue Circle 2019** décerné par le port de Vancouver (Canada) dans le cadre de son programme Eco Action. Elle est engagée dans un **vaste programme de réduction d'empreinte carbone durable** : planification des itinéraires pour maximiser l'efficacité énergétique, utilisation de carburant à faible teneur en soufre, excursions touristiques «You Care, We Care», digérateur de nourriture qui élimine les déchets alimentaires rejetés en mer, réduction drastique du plastique y compris des pailles interdites à bord, processus de tri et de recyclage et un éclairage LED sur tous les navires. Les navires Ocean, Crystal Symphony et Crystal Serenity, ont également remporté des prix environnementaux dans les ports de Stockholm, Venise et San Francisco. Cette année, la flotte de Crystal River Cruises a reçu la certification Green Award pour ses normes environnementales exceptionnelles. [www.crystalcruises.com](http://www.crystalcruises.com)

## CRYSTAL



## CLEAN



## Les Caraïbes avec Ponant

Pendre le large direction les îles de rêve des tropiques, se laisser bercer par les alizés, c'est **la promesse de l'itinéraire dans les Caraïbes de la compagnie Ponant**, en toute sécurité, protocole sanitaire inclus. Au programme, plage, plongée et excursions d'île en île : Bequia, l'île aux pêcheurs de baleines, **Mayreau**, la plus petite, **Saint-Vincent-et-les-Grenadines**, l'un des plus bel archipel au monde, **Union Island**, surnommée la Tahiti des Antilles, **Tobago Cays** et son incroyable faune sous-marine, les plages de sable blanc de Sandy Island à **Grenade**, et la volcanique **Sainte-Lucie** aux 2 superbes pitons rocheux émergeant de la mer, classée au patrimoine mondial de l'Unesco... On embarque **à bord du Bougainville**, troisième navire d'une nouvelle génération au design épuré taillé pour les expéditions : 92 cabines et suites, bar sous-marin multisensoriel à la déco futuriste, spa, piscine à débordement, deux restaurants gastronomiques... l'alliance unique de raffinement et de bien-être qui incarne l'esprit Ponant. Croisières « Trésors paradisiaques de Caraïbes », 9 jours/ 7 nuits à bord, les 21 et 26 novembre, 5 et 12 décembre 2020, au départ de Paris, vols aller/retour + transferts à Fort-de-France et excursions inclus.



OFFICE DU TOURISME USA

# DÉCOUVREZ LES ÉTATS-UNIS !

[WWW.OFFICE-TOURISME-USA.COM](http://WWW.OFFICE-TOURISME-USA.COM)



L'Office du Tourisme des Etats-Unis en France offre informations et conseils touristiques sur les USA. Notre vocation première est d'aider les voyageurs souhaitant découvrir cet immense pays et de les accompagner dans la préparation de leur voyage grâce à nos 160 partenaires tous spécialistes des USA. N'hésitez pas à consulter notre site internet pour rêver et imaginer votre prochain voyage !



Credits photos : Massachusetts Office of Travel and Tourism, Visit Maine



Office du Tourisme des USA



visit usa france



OT des USA



Office du Tourisme des USA



Office du Tourisme des USA



## Le Marathon de New York

La nouvelle est tombée : **le plus mythique**, le plus festif des marathons, celui de New York, aura lieu **le 7 novembre... 2021**. Adieu 2020, vive 2021, Covid-19 oblige. Coureurs en herbe ou passionnés, vous aurez tout le temps de vous consacrer à votre entraînement, pour être au top le jour J car le parcours est réputé pour sa difficulté mais aussi pour son ambiance, partout tout au long du parcours des milliers de gens vous acclament et il y a même des concerts disséminés ici ou là, sans parler de la magie du site exceptionnel. **Vous traverserez 5 quartiers de New York** : Staten Island, Brooklyn, le Queens, le Bronx pour finir en beauté à Central Park en plein cœur de Manhattan. Contrastes Running, agence spécialisée accréditée depuis 36 ans, propose des packages tout inclus avec les vols, l'hébergement, le précieux dossard et les transferts y compris ceux au départ de la course, le fameux Verrazzano Bridge. Une tranquillité assurée qui vous permettra de vous concentrer sur l'essentiel : votre performance. [www.contrastes-running.com](http://www.contrastes-running.com)

## Cocooning à Chamonix

Niché sur les hauteurs de la mythique vallée de Chamonix, dans le village d'Argentière, à quelques minutes à pied des pistes de ski, **l'Hôtel les Grands Montets bénéficie d'une situation idéale**. Skieurs amateurs ou en quête de sensations, skieurs de randonnées désireux d'évoluer au milieu des glaciers, vous êtes au cœur du Domaine des Grands Montets où la glisse se pratique jusqu'en mai. Cet hôtel 4 étoiles cultive **l'atmosphère d'un vieux chalet de montagne** : bois ancien, tommettes de terre cuite, vieux meubles et objets de décoration savoyards font revivre ce passé qu'ont connu les alpinistes du siècle dernier. Ici, montagne rime avec cocooning. On sirote un verre au coin de la cheminée, on se prélassse dans une chambre Esprit Montagne avec **vue imprenable sur le mont Blanc**, on se détend dans le jacuzzi extérieur entouré de neige, on pique une tête dans la piscine ou on teste un massage aux pierres chaudes. Été comme hiver, **un refuge hors du temps** où se ressourcer. La montagne ça vous gagne.

<https://www.hotel-grands-montets.com>



## Akena monte en gamme

Le groupe familial français Akena vient d'acquérir **l'Abbaye de Villeneuve** aux portes de Nantes et confirme sa volonté de se développer en France. **Fleuron du patrimoine local**, l'abbaye est située aux Sorinières, dans un **environnement exceptionnel** avec un plan d'eau, un parc paysager, et la rivière l'Ognon qui coule en contrebas. **L'établissement** sera intégralement rénové pour en faire un quatre étoiles qui **deviendra le vaisseau amiral du groupe** et qui devrait rouvrir avant la fin de l'année. « Depuis 5 ans, notre réseau a considérablement évolué. Tous nos établissements sont neufs ou rénovés », explique Marc Plisson, président du groupe. Akena, une petite chaîne qui n'a pas fini de faire parler d'elle et qui a bien l'intention de devenir une alternative aux grands groupes hôteliers avec son **offre familiale, écologique, locale et responsable**. Une belle façon d'affirmer ses valeurs. [www.hotels-akena.com](http://www.hotels-akena.com)

## Portrait de Femme

# Pauline Ado

## LA SURF ATTITUDE

**Une championne, une vraie. Elle pourrait frimer avec sa silhouette de sportive émérite, sa tignasse de lionne et sa définitive joie de vivre. Pire, elle pourrait cultiver le « moi-je » d'une surfeuse star en déroulant un palmarès d'exception : en 2017, Pauline met les vagues du monde à ses pieds, comme elle l'avait fait auparavant en 2009 (catégorie Junior) et en 2006 (espoir) ; Championne d'Europe sept fois, excusez du peu, sans parler de ses victoires en compétition, on ne les compte plus. Elle aurait aussi beau jeu de rappeler que les frimeuses d'Australie ou de Californie ramènent moins leur planche fluo quand Pauline se pointe sur les plages d'Anglet, chez elle, là où tout a commencé. En deux mots, oui, elle cultive son art avec passion, elle travaille, travaille et retravaille, « La clef de la réussite », elle déteste la mise en scène autant que les paillettes. Autre question ? Elle est déjà concentrée sur sa prochaine compétition. Bref, Pauline la joue nature, rigueur et simplicité. Chapeau, Miss Ado.**

### Anglet, vague initiale.

Pauline naît en 1991 à Hendaye, Pays basque. Malicieux, le ciel dépose dans son berceau un signe de cœur : nous sommes le 14 février, jour de la saint-Valentin. Elle adore. « J'ai toujours pris ce clin d'œil comme une invitation au bonheur ». Elle savoure. Elle qui court le monde pour glaner ses trophées, revient toujours se ressourcer à son point initial, sa vague première, celle qui roule sur les plages d'Anglet. La station revendique onze spots majeurs sur 5 kilomètres de sable doré. Pauline opte ici pour la surf attitude lorsqu'elle a 9 ans, sur la plage des Sables d'Or, là où elle revient chaque matin observer la couleur du ciel, le



Photos @Riblanc

vent, les courants, la vague. A l'instinct, elle sait déjà à quelle heure elle surfera. « Quand je reviens d'une compétition à l'autre bout du monde, j'ai besoin de respirer le Pays basque, ma référence, mon identité, d'admirer l'océan, de flâner dans les ruelles du centre-ville. Oui, si je trouve une baguette tiède et croustillante, je craque ». Les boulangers d'Anglet adorent Pauline.

### Apprivoiser la vague.

Pauline observe, regard félin : « Une vague ne se reproduit jamais à l'identique, elle est toujours unique, c'est ce qui en fait la magie. Il faut la décoder, en comprendre le fonctionnement puis l'évolution, avant de s'y mesurer ». Il ne s'agit pas d'un combat. La surfeuse compose avec le caractère de l'océan. Puis, elle entre dans le jeu, « Avec énergie et puissance », insiste-t-elle, afin d'être en phase avec la vague, d'en maîtriser la vitalité, de composer un couple comme le font les danseurs ou les patineurs. Elle parle alors de « La suprême harmonie du surf ».

### Oui, mais en compétition...

A la maîtrise de la vague, il faut ajouter la présence des autres. Une fois dans l'eau, c'est chacun pour soi, avec sa technique et sa stratégie. Il faut une concentration de folie qui intègre tous ces paramètres. « J'ai cette chance de pouvoir m'enfermer dans une bulle totalement hermétique dès que j'entre dans l'eau et ne se rouvrira qu'en fin de figure, lorsque je mettrai les pieds sur le sable ». Dans la vie, Pauline avoue ne pas être une méchante. « Mais d'accord, face à mes adversaires, je deviens une impitoyable compétitrice ». Une championne n'a pas d'état d'âme.

### C'est le carve qu'elle préfère.

Pauline excelle dans le « carve », comme on appelle le virage effectué au sommet de la vague, avant de prolonger la glisse en profitant du mouvement de l'eau. En avant, en arrière, vite, au ralenti... Que les pratiquants ordinaires se rassurent, il faut des années pour maîtriser la figure comme Pauline.

### Spots de rêve.

Sans hésiter, Pauline désigne Mentawai, les îles qui flottent au large de Sumatra (Indonésie), ainsi que Salina Cruz, sur la côte Pacifique du Mexique. Ces sites font rêver les surfeurs du monde entier. Du moins celles et ceux qui ne recherchent pas les vagues monstrueuses qu'on trouve à Hawaï ou au Portugal. « Chacun son style, je ne suis pas fan des démonstrations de force. Mon truc à moi, c'est la technique et la finesse de glisse ». Ne pas oublier Anglet, évidemment, sa source, son bonheur, son éternel retour.

### Grosse frayeur.

Adolescente, 15 ans, Pauline entre dans le cercle des juniors pros. Pour une compétition, la voici à Hawaï, le Pacifique gronde de bleus, elle ignore tout de cet océan, plonge et doit affronter la colère des dieux, « Je prends une rafale de vagues en pleine figure, je plonge par réflexe et me retrouve dans le tambour d'une essoreuse, ma planche est en miettes, j'ai la tête en vrac ». Panique rétrospective. Pauline est revenue sur le site quelques années plus tard. Oui, elle a finalement apprivoisé la vague, en a maîtrisé la fougue et testé les limites. Le mauvais souvenir est effacé.

### L'extase.

« Comme cette vague est précieuse ! Par définition un peu rare, elle combine le geste parfait avec une eau idéale. Ce sentiment de perfection génère une euphorie dont on garde la mémoire toute sa vie ». Pauline l'a ressentie en compétition, lors du Championnat du Monde junior de 2006, à Maresias, au Brésil. « Avant les épreuves, j'ai passé mille fois dans ma tête le déroulé de la compétition, le geste, la vague, la figure. Et tout, vraiment tout, s'est passé comme je l'avais imaginé ». Elle a été sacrée Championne du Monde.

La technique, d'accord, mais le mental...

Le surf est aussi une école de la patience : savoir attendre que la vague se forme comme on la souhaite, garder son énergie intacte, avoir en tête la gestuelle la mieux adaptée à la situation, garder la lucidité de la bonne décision à prendre. « Puis libérer toutes ces forces d'un seul coup, c'est brutal, une soudaine bouffée d'adrénaline. Avec pour cadeau, l'état de grâce ».

### Au jour le jour.

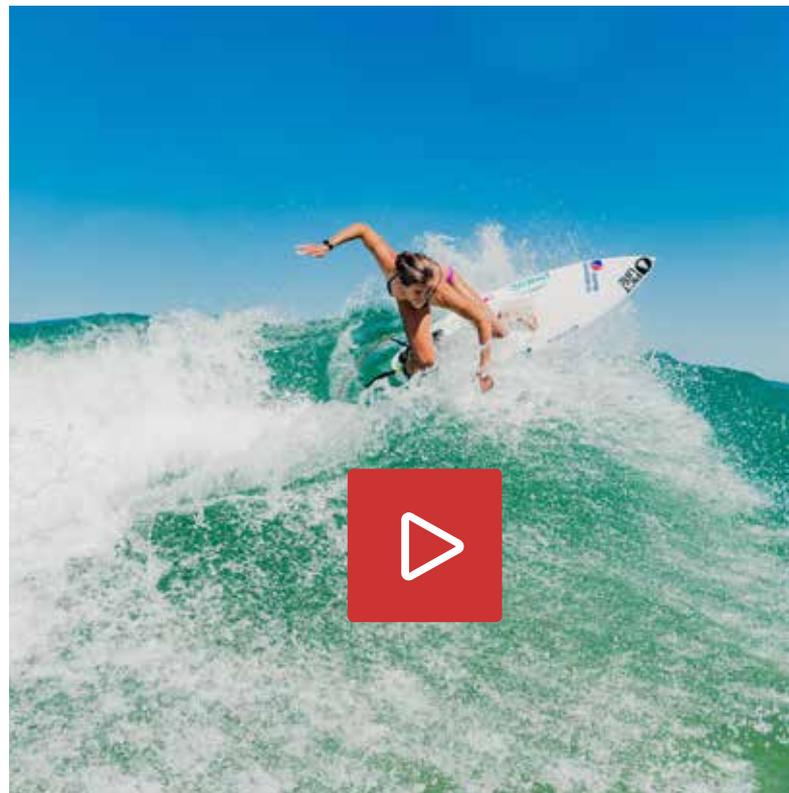
Lorsque l'heure n'est pas à la compétition, Pauline vit à Anglet. Matin et après-midi, elle grimpe sur sa planche durant deux petites heures, histoire de garder le contact avec l'eau, de cultiver l'instinct de la glisse. Cinq fois par semaine, la voici aussi en salle de gym, travail musculaire des jambes bien entendu, mais aussi des abdos pour l'équilibre. Toute personne qui a tenté un jour de se mettre debout sur une planche comprendra. Elle explique : « La surfeuse doit adapter son corps à l'imprévu et à l'instabilité ». L'océan ne fait pas de cadeau.

### Et la vie normale dans tout ça.

Coup de chance, par tempérament, Pauline n'est pas une fêtarde. Son mari (nageur émérite et photographe marin), ses amis, la famille suffisent à son bonheur. Elle a toujours fui les excès, veille scrupuleusement sur son alimentation (ni lactose ni aliments transformés), reste connectée à son corps dont elle ressent chaque besoin. « Je préfère me réveiller en forme plutôt que chargée des souvenirs de la veille. Mes entraînements guident mon programme quotidien ». Résultat : au top, Pauline !

### Vivement demain.

Objectif les Jeux Olympiques de Tokyo en 2021. Pauline veut être qualifiée pour défendre nos couleurs. Dans son regard brille alors comme un reflet d'or... ♦



[www.paulineado.com/](http://www.paulineado.com/)



# TENTATIONS

VOYAGES SUR MESURE

CIRCUITS PRIVÉS

CROISIÈRES DE CHARME

CIRCUITS ACCOMPAGNÉS  
EN PETITS GROUPES

CITY BREAKS & SÉJOURS  
D'ATMOSPHÈRE



**ASIA** 

INVENTEUR DE VOYAGES EN ASIE

[www.asia.fr](http://www.asia.fr)

## Rencontre

# Denis Brogniart

« LA RENCONTRE AVEC LES HABITANTS  
EST UN MOMENT PRÉCIEUX »

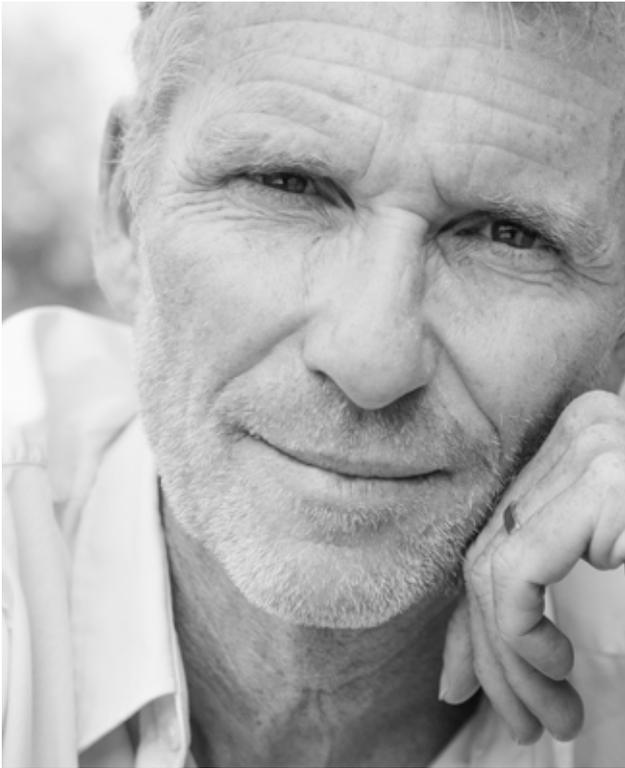


Photo Alain Issok

La mesure d'audience dispense de commentaires : cinq millions de téléspectateurs frissonnent devant Koh Lanta. Par comparaison, nombre de politiques, de chanteurs ou de sportifs restent au tapis, KO. Le mentor de cette réussite : Denis Brogniart, quinquagénaire tout en svelte, jean ajusté, chemise faussement négligée. Il cultive la recette depuis dix-neuf saisons, un record. Lucide sur les exigences de son jeu pour amazones échevelées et aventuriers mal rasés, il ne cède rien aux sirènes du succès et garde le cap sans transiger. C'est son caractère. Entier, passionné, décidé. La grosse tête, on verra plus tard. Journaliste dans l'âme (auto-moto), sportif émérite (vélo, tennis, trail, natation), photographe passionné (Perpignan expose ses tirages), papa gaga (un aîné puis trois filles), Denis Brogniart cultive le mouvement permanent, l'alerte constante, l'action. Question de tempérament. Son graal : une image hyper léchée, chargée d'émotion, aussi belle à regarder qu'intense à vivre. Cinq millions de téléspectateurs en redemandent. Pause entre deux tourbillons.

**Voyages. Quelle est la recette du succès jamais démenti de Koh Lanta ?**

**Denis Brogniart.** Il n'y a pas de miracle, beaucoup de travail, vraiment beaucoup, accompli par une équipe soudée, très resserrée, disons cinq personnes très complémentaires, ensemble depuis plus de dix ans qui, producteur, réalisateur, technicien, concepteur, animateur, illustrent la formule « la bonne personne à la bonne place ».

**V. Cette cohésion initiale résiste à l'épreuve du voyage, des tournages, de la compétition ?**

**D.B.** Sans aucun problème. Lorsque nous quittons Paris, je suis à la tête d'une PME de 200 personnes, la moitié composée de Français, les équipes de tournage, l'intendance, les concurrents, l'autre moitié de locaux qui nous accompagnent dans l'aventure et nous assistent pour en assurer le succès. Merci à toutes et tous pour leur contribution mais surtout pour leur implication dans Koh Lanta. Ils font preuve d'une incroyable disponibilité, d'une totale générosité.



Photo Denis Brogniart



**V. Vous observez les concurrents, avec l'expérience, détectez-vous immédiatement celles et ceux qui vont réussir ?**

**D.B.** C'est sans doute étonnant, mais pas du tout ! Je peux avoir une impression de départ mais la vie du jeu prend très vite le dessus et c'est un des magnifiques arguments de Koh Lanta, en fonction des péripéties du jour, chacun se révèle, exprime sa véritable personnalité. Telle candidate que vous pensiez réservée devient d'un coup chef de bande, tel autre baraqué qui sait tout se plier sans piper mot à la consigne du groupe. L'inverse existe aussi : le balaïze qui baisse soudain les bras, la grande gueule qui s'effondre en larmes, le bravache qui renonce... J'avoue, c'est passionnant à regarder, comme une photographie du genre humain en perpétuelle évolution.

**V. Quelles sont les leçons que vous en tirez ?**

**D.B.** Chaque concurrent montre un exemple de vie dans des conditions difficiles, parfois extrêmes, qui conjuguent le dépouillement, la promiscuité, les tensions de la compétition, celles des relations avec les autres, une météo parfois déstabilisante, etc. J'observe alors la capacité de chacune, chacun, à s'adapter, à se dépasser, à faire preuve de courage. C'est énorme !

**V. N'avez-vous jamais envie de rejoindre une équipe ?**

**D.B.** Depuis le temps, j'ai appris à garder mes distances, manifester mes émotions, oui, mais toujours masquer mes préférences. Cela dit, pour être sincère, souvent j'envie les participants qui partagent une aventure exceptionnelle à la Robinson Crusoe, ponctuée d'incroyables moments de détresse comme de bonheurs intenses. Frissons garantis ! Elle leur promet des souvenirs inaltérables et, probablement, des relations avec les autres durant toute leur vie. C'est simple : 95% des candidats veulent revenir.

**V. Koh Lanta est-il pour vous une occasion d'immersion dans le pays qui va accueillir le jeu ?**

**D.B.** C'est même un des grands bonheurs de l'émission, en particulier lors de sa préparation. La rencontre avec les habitants est un moment précieux. Dans une école, dans les transports en commun, en poussant la porte d'une maison, simplement dans la rue. Très modestement, j'essaie de fixer ces flashes d'émotion sur les photos que je prends. Je redeviens un homme sans bagage, un voyageur ordinaire juste doté d'un cœur et d'une capacité à tendre la main. J'ai vécu comme cela des partages intenses, sans mot mais avec un feeling incroyable.



### V. Des souvenirs marquants ?

**D.B.** Mille ! Les enfants d'une école, le Vietnamien vendeur de bananes, la jeune femme qui trie les canettes de soda, c'est sa vie et elle sourit, la beauté sauvage des temples d'Angkor au Cambodge, une casse de voitures aux Etats-Unis et des stations-services abandonnées sur la Route 66, des bonzes dans leur monastère, une jeune maman, des soldats chinois au garde à vous dans le métro... Les autres sont une source inépuisable d'inspiration.



### V. Diriez-vous que Koh Lanta est, sur le terrain, une affaire de solidarité plus que de rivalité et de force mentale plus que de physique ?

**D.B.** Sans hésitation, ce jeu en appelle à la solidarité comme au mental. La démonstration se fait jour après jour. Me vient l'exemple du bœuf musqué pour lequel le groupe est l'entité qui protège chaque membre, garde le territoire et assure la survie. Les équipes de Koh Lanta observent la même valeur, elle est essentielle. Solidarité d'abord ! Quant à la force mentale, elle joue à l'occasion des épreuves, au-delà de la préparation physique.



### V. Où rêvez-vous d'installer le jeu dans une prochaine édition ?

**D.B.** J'adorerais aller en Afrique, au Cameroun, au Sénégal ou même à l'Est du continent. Malheureusement, les normes que nous exigeons pour la sécurité des candidats ne sont pas encore là. Patientons, le jour viendra.

### V. En attendant, quelle sera le prochain théâtre de Koh Lanta ?

**D.B.** Les circonstances actuelles nous invitent à miser sur la France. Heureusement, le pays est vaste ! Comprenez que je ne puisse vous en dire plus pour le moment.

### V. Que fait Denis Brogniart pour dompter son énergie ?

**D.B.** La nature a fait de moi un actif, sans doute un peu maso car j'adore les sports qui récompensent après un gros effort. Alors je cours, je nage, je tape la balle (tennis), je pédale (deux fois l'ascension du Mont Ventoux cet été). Traduction dans mon métier : je suis un travailleur, un teigneux, jamais content avant que ce soit parfait à mes yeux. On me dit que c'est une des clefs du succès de Koh Lanta. ♦

Passionné de photographie,  
Denis Brogniart  
fut le parrain du festival OFF  
de photo reportage amateur de Perpignan  
cette année





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)

Prendre le Large

# Yvan Bourgnon

## LES FOLLES INTENTIONS

Photo Xavier Bouquin



**Yvan est double. Côté pile, voici le compétiteur, le skipper émérite qui remporta la Transat en double avec son frère Laurent sur Primagaz et le Fastnet (1997),** devenu insatiable chasseur de records (traversée de la Méditerranée puis de la Manche, tour de la Guadeloupe, distance parcourue en 24 heures, 625 milles quand même, 1 157 kilomètres !, tour de la Bretagne, etc.). Sur le registre solitaire, Yvan insiste avec **un tour du monde** sur une coque de noix, son **catamaran de 6,30 mètres, non habitable, sans GPS**, cela va de soi, juste un sextant et des cartes papier, comme au bon vieux temps, **220 jours de mer** et une barbe de Robinson. Rassasié ? Toujours pas. En 2017, même esquif miniature et folie sans retenue : il part mater le grand blanc sur la Route du Nord-Ouest, 7 500 km entre Alaska et Groenland, rallier le Pacifique

à l'Atlantique, merci le réchauffement climatique qui ouvre le passage. Gagné après 72 jours de combat contre la banquise et les icebergs. Le prochain défi du « Gladiateur des mers », comme on l'appelle ? Bien pire encore...

**Côté face, Yvan Bourgnon pose le pied à terre, affiche sa pleine conscience pour devenir leader du projet The SeaCleaners. Chef de bande écolo,** le loup de mer se met au service du collectif, affiche l'engagement humanitaire qui lui tient à cœur. **Ce « nettoyeur des mers » propose une solution inédite pour traiter le plus grand désastre écologique qui frappe mers et océans, la pollution par les plastiques.** La mise en œuvre se fera à bord d'un catamaran géant, Manta, alimenté par éoliennes et panneaux solaires, le premier bras armé de l'opération,



sa démonstration d'efficacité. Technologie novatrice, projet grandiose conçu pour un monde maritime sans frontière, mise en chantier 2021, au travail à l'horizon 2024. La suite, ce sera cadeau pour la planète.

**Mission accomplie pour Yvan Bourgnon. Il peut à nouveau hisser la grand-voile.**

**Voyages. Comment est né le projet The SeaCleaners ?**

**Yvan Bourgnon.** Après trente années de navigation, je suis effaré de voir que mer et océans sont de plus en plus encombrés par des déchets. Pas une minute sans heurter une bouteille, une plaque de polystyrène, des bouts de filets, une tong... C'est insupportable et dramatique. Chaque minute, 15 tonnes de plastiques sont déversées dans le milieu marin, 8 millions de tonnes par an. A terme, ils se transformeront en nanoparticules, irrécupérables, ingérés par les poissons et au final, par nous, consommateurs. 100 000 mammifères et un million d'oiseaux en meurent dans l'année. Ce constat exige une révolte. The SeaCleaners matérialise la mienne.

**V. Comment est-il mis en œuvre ?**

**Y.B.** Il ne s'agit pas d'aller nettoyer les océans, façon utopie pour bobo baba !, nous sommes des gens conscients et pragmatiques. Nous savons que le rejet des plastiques commence à terre. Ce sont les fleuves qui alimentent le milieu maritime en déchets toxiques et personne ne s'est jamais penché sur cette réalité. Nous avons identifié les vingt deltas dans lesquels transitent 60% des plastiques, Nil, Gange, Mékong, Amour, Yang Tsé, Indus, Amazone, Niger, etc. C'est ici que nous voulons traiter le problème, avant que tous ces résidus gagnent le large et, au fil des ans, deviennent des particules intraitables. Alors, nous avons créé de toutes pièces un bateau, le Manta. Il intègre une unité de traitement des plastiques par pyrolyse qui va transformer les déchets en électricité. Et cette électricité alimentera les moyens de propulsion

Photos Yvan Bourgnon

du bateau. La technologie est inédite, géniale, elle permet une solution jamais mise en œuvre. Manta sera positionné à l'embouchure d'un grand fleuve. L'idée est qu'il soit dupliqué pour être présent sur tous les deltas concernés.

**V. Quel est l'avancement de The SeaCleaners quatre années après la révélation du projet ?**

**Y.B.** Il réunit actuellement trente salariés et plus de mille bénévoles, en France, en Suisse, en Allemagne, en Belgique. Toute la technologie embarquée est désormais au point grâce au travail de dizaines d'ingénieurs, depuis le système de collecte des déchets, leur tri, jusqu'à leur traitement et leur recyclage, en passant par le chauffage continu du four à pyrolyse. L'autonomie énergétique de Manta a été améliorée (75% désormais) et le budget (35 millions d'euros) est en passe d'être bouclé. Nous avons lancé l'appel d'offre auprès d'une dizaine de chantiers pour la construction de ce catamaran hors normes, le plus grand du monde. Nous arrêterons notre choix au printemps 2021 pour une mise à l'eau en 2023 et une entrée en fonction le plus rapidement possible ensuite.



**V. Comment se déroulera une opération Manta ?**

**Y.B.** Le bateau sera positionné à l'embouchure d'un fleuve où, à raison de 3 tonnes de déchets traités par heure, il accomplira son nettoyage. A bord, plus de vingt personnes contribueront à son bon fonctionnement et dix scientifiques du monde entier pourront mener des recherches sur la caractérisation et la localisation des déchets à bord d'un laboratoire embarqué. A terre, d'autres prolongeront et enrichiront la mission. Au près des autorités du pays pour les sensibiliser à notre action et les inviter à poursuivre par elles-mêmes. Au près des entreprises locales pour qu'elles contribuent à la présence d'autres Manta sur zone et limitent les pollutions à venir. Au près des écoles pour que les jeunes générations acquièrent les bons gestes et soient les gardiennes d'une nature préservée. Au près des médias pour que notre action soit valorisée et poursuivie après notre départ...



### V. Le succès de The SeaCleaners passe donc par la multiplication de Manta !

**Y.B.** Exact. Je parlais de vingt fleuves pollueurs. A terme, il faudrait donc au moins vingt Manta. Mais nous allons plus loin. Nous imaginons qu'il sera pertinent de remonter le long des grands fleuves afin de toucher au plus près les émetteurs de pollution. The SeaCleaners est un projet transparent, ouvert à tous et gratuit pour qui veut se l'approprier. Pardon, mais je rêve d'un monde où une bonne centaine de pays auraient adopté Manta et des milliers de Modula, un monde où la pollution des plastiques serait enfin maîtrisée.



### V. Conduire une opération aussi complexe et dense vous oblige-t-il à mettre votre carrière sportive entre parenthèse ?

**Y.B.** Evidemment, j'ai placé la voile au simple rang du loisir durant une bonne année. Je m'autorise quelques sorties quand même, en compagnie de mon fils Mathis avec lequel nous venons de battre le record de distance parcourue en 24 heures à bord d'un catamaran de sport (403 milles sur un Nacra F20) entre Lisbonne et Safi au Maroc. J'ai besoin de ce genre de défis, ils me

galvanisent, me donnent l'énergie que je transmets immédiatement aux équipes de The SeaCleaners. Voyez, la boucle est vertueuse, elle fonctionne !

### V. Rêvez-vous encore d'une prochaine grande aventure solo ?

**Y.B.** Je ne peux m'en empêcher, c'est mon ADN et il y en a une qui me tient à cœur depuis longtemps. The SeaCleaners peut tourner sans moi quelques temps. Alors, je reprends mon envie de boucler un tour du Monde contre les vents à bord d'un maxi-catamaran. En solo, bien entendu, et en moins de 100 jours, évidemment. Je suis impatient.. ♦



<https://yvan-bourgnon.fr/> - Voir carnet d'adresses

# SOLO-SPORTS-FAMILLE-BUSINESS



LA SOLUTION À TOUS VOS DÉSIRES D'ÉVASION

Contrastes  
Voyages

Contrastes  
Croisières

Plein Swing  
Voyages

Contrastes  
Running

Contrastes  
Corporate

NICE - PARIS

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

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

Parlez-nous de

## Alexandre Debanne

« DANS L'ADVERSITÉ, UNE FEMME NE RENONCE JAMAIS ! »



En bon bélier (né un 8 avril), il fonce. Alexandre Debanne, créateur en 2001 du **Raid des Amazones** est déjà prêt à en célébrer la 21ème édition. Covid, frontières fermées, avions cloués au sol, distanciation..., il va se battre. Chaque année, il a dû lever tant d'obstacles pour réunir « ses » 300 Amazones au Vietnam, au Sri Lanka ou en Californie que l'affaire ne lui semble vraiment pas insurmontable. **Rendez-vous donc en mai 2021** à l'île Maurice ou à la Réunion, on verra. **Avec une formule immuable** : uniquement des femmes en binôme ou trio qui disputent une épreuve sportive chaque matin, trail (15 à 20 kilomètres), canoë (12 à 20 kilomètres), VTT (30 à 50 kilomètres), tir à l'arc... et l'après-midi, partagent avec la population locale, rencontres, visites des villages, artisanat, cuisine, langue, etc. Le tout, durant une semaine. Enchantement garanti, plaisir d'un séjour tonique, découvertes originales, convivialité totale et tête à la fête ! Gagné. La preuve ? Malgré l'incertitude sur la destination, **les 300 candidates de la prochaine édition se sont déjà inscrites.**





Ne jamais se fier aux apparences. Certains l'auraient cantonné au registre « belle gueule de la télé », idéal pour un fan de Vidéo-gag ou les accros de la Roue de la fortune. Erreur. Alexandre Debanne est d'une autre trempe. Il suffit d'effleurer le palmarès du champion : ascension du Kilimandjaro, record du Tour de Corse et passage du Cap Horn en jet-ski, as du Trophée Andros, pilote émérite de moto... Le petit écran, trop étroit pour lui. Le Raid des Amazones raconte désormais son au-delà, sa victoire, sa fierté. Ce rassemblement réservé aux femmes leur rend hommage, bien loin du challenge sportif pour gros biscotos.

#### **Voyages. Quel était votre intention ?**

**Alexandre Debanne.** Pardon d'avoir, rétrospectivement, été un peu anticipateur, je trouvais qu'offrir à des femmes une bulle d'ailleurs qui leur permettrait de s'extraire de leur quotidien et un îlot de rassemblement, de découverte et de partage était une bonne idée. Je rêvais de les intégrer dans un cadre qui les révèle. Le succès a été fulgurant.

#### **V. Quel est le profil type d'une Amazone ?**

**AD.** Elle a entre 25 et 55 ans, à 85%, une nouvelle venue, c'est une femme structurée avec vie de famille et enfants, elle est engagée socialement puisque le plus souvent s'inscrit avec le dossard d'une association humanitaire dont elle portera le message, elle s'est mise au sport en vue des épreuves et continue à pratiquer bien des années après la fin du Raid.

#### **V. Les activités sont quand même de bon niveau.**

##### **Que se passe-t-il quand une Amazone craque ?**

**AD.** Mais ça n'arrive jamais ! Les autres viennent immédiatement à sa rescousse, l'encouragent, la mobilise, l'aident à repartir ! Vous ne verrez jamais ça dans une compétition d'hommes qui se réjouissent aussitôt d'un concurrent à terre, un de moins. Entre Amazones, la solidarité est une valeur spontanée et primordiale. Et puis, je l'observe sur le terrain : en cas de faiblesse passagère, la victime se ressaisit immédiatement, une femme, ça ne craque pas ! Quitte à s'effondrer en larmes dès la ligne d'arrivée franchie.

##### **V. Durant une semaine, vous gérez une micro-société de 300 personnes, leurs conflits, leurs rivalités, leurs envies. Quel est votre secret pour garder la paix ?**

**AD.** Pardon, mais ce que vous évoquez n'a pas cours durant le Raid. Ces femmes entre elles imposent une harmonie et une convivialité sidérantes. Je n'ai jamais à intervenir, elles régulent tout sans m'impliquer. Du coup, j'ai l'impression d'être l'observateur d'un commando de forces spéciales qui chaque soir prépare sa journée du lendemain, épreuve sportive, visites, rencontres, actions humanitaires. Ce qui n'empêche pas de le faire en trinquant au bar dans une joyeuse ambiance !

##### **V. A l'inverse, comment valorisez-vous leur réussite ? A la fin de chaque épreuve, il y a un classement, mais pas de prix...**

**AD.** Ce sont des femmes... Alors, elles sont juste heureuses de leur classement, quel qu'il soit « je ferai mieux demain » mais aucune déception, à peine le regret de n'avoir pas une meilleure place. Leur victoire n'est pas là. Le Raid Amazone leur tend un miroir, celui du « Révèle-toi à travers des activités sportives, la découverte d'un pays que tu ne connais pas, la promotion de ton association, elle exprime ta générosité ». Vous n'imaginez pas comme cet axiome les valorise et suffit à leur bonheur.



**V. Est-ce dire que dans l'épreuve, elles se battent contre elles-mêmes, que dans l'effort, elles se révèlent ?**

**AD.** Exactement. Entre activités sportives accessibles à toutes, j'y tiens, et immersion dans le pays d'accueil, elles manifestent une incroyable solidarité, toujours attentives aux autres, pendant qu'elles prennent une leçon d'Humanité. Quand elle embarque à l'aéroport, Madame Toutlemonde candidate Amazone ignore encore qu'elle n'est pas n'importe qui. Dans une semaine, elle reviendra transfigurée, sûre d'elle-même, de la force qu'elle peut exprimer, de son horizon qui s'est considérablement agrandi, avec les autres et grâce au pays traversé.

**V. Quelle est la part du mental dans cet accomplissement ?**

**AD.** Il est essentiel. D'abord parce qu'elles doivent gérer leur éloignement du cocon familial et des activités professionnelles. A peine dans l'avion, elles compensent par les contacts avec les autres Amazones.

C'est le moment où se forge une solidarité qui élimine tout esprit de rivalité.

Enfin, elles apprennent le partage avec la société d'un pays qui n'a rien à voir avec la nôtre, s'intéressent aux écoles, aux mariages, aux travaux des champs, au tissage, à la musique, c'est passionnant. Mais pas d'ambiguïté : elles se découvrent elles-mêmes. Chacune de ces Amazones devient son propre héros, elle franchit un cap.



**V. D'où vous est venu l'idée de soumettre cette démarche à « vos » Amazones ?**

**AD.** En 1996, en plein tourbillon télévisuel qui m'offrait mille et mille privilèges, j'ai eu un très grave accident de moto. Ce fut une révélation : ma vie, ce n'était pas le petit écran, il fallait que je me réapproprie la mienne. Je ne dis pas autre chose aux Amazones : devenez maîtresse de votre vie ! Preuve que ça marche, nous avons accueilli un grand nombre de femmes en rémission de leur cancer, une non-voyante, une unijambiste... A travers le dépassement de soi et la solidarité, elles relèvent le défi d'elles-mêmes et elles le gagnent !

**V. Et vous ? Moto, jet-ski, montagne, automobile ?**

**AD.** Les années qui passent m'obligent hélas à calmer mes passions autant que mes lubies. La moto reste ma pratique préférée. Elle m'offre un sentiment inégalable de liberté, de frissons et de bien-être. En pilotant sur les petites routes de France, je mets mon adage préféré en action : « On n'a qu'une vie, il est urgent d'en profiter ». Je le confie à toutes les Amazones. ♦





Vert Océan

## The Eco Yacht

### QUAND TECHNOLOGIE RIME AVEC ÉCOLOGIE

Médaillé olympique et vainqueur de la route du Rhum en 1982, Marc Pajot a non seulement conçu les bateaux avec lesquels il a brillé sur les transats solos mais, depuis 1980, il a œuvré à la conception de nombreux multicoques très innovants.

**Son dernier projet, le Pajot Custom Yacht Catamaran 110 ou The Eco Yacht** est le fruit d'une longue année de collaboration avec des experts français réputés du milieu : Nicolas Fauroux pour l'architecture navale, Franck de Rivoyre et Christophe Larose pour l'ingénierie de la structure. Leur objectif ? Réaliser le bateau le plus léger possible, autonome électriquement qui puisse combiner **plaisir de la voile et luxe, écologie et performance**. « Fini les yachts lourds, compliqués, polluants et bruyants. Des coques de catamaran avec une faible trainée hydrodynamique, un système de voilure simple et efficace, une large source d'énergie solaire et hydraulique associée à une propulsion hybride électrique rassemblant la technologie au service de l'écologie. La naissance d'un véritable E-yacht » explique le navigateur.

Concentré de concepts inédits et d'innovations, ce catamaran d'un genre nouveau offre tous les avantages d'un yacht, du jamais vu auparavant. The Eco Yacht conjugue le plaisir de la voile, **la facilité d'utilisation, le respect de l'environnement**, le tout sublimé par un confort exceptionnel.

**Un voilier électrique autonome à faible consommation, une prouesse écologique**

Le premier défi écologique ? Réduire sa consommation. Un pari réussi grâce à l'utilisation de matériaux légers et solides comme l'aluminium pour la structure des coques et de la nacelle, le composite pour le flybridge (le toit terrasse) et le carbone pour le gréement qui permettent d'obtenir un bateau poids plume à très faible consommation sans pour autant perdre sa fiabilité.





Autre prouesse, une surface de 70 m<sup>2</sup> de panneaux solaires intégrés dans la coque garantira les besoins en énergie de la vie à bord, et une navigation côtière sans émission de CO<sup>2</sup> ni décibel.

Naviguer propre et en silence, en plus d'un réel confort, sera une vraie révolution. Un moteur hybride de secours est prévu, c'est aussi ça le luxe.

#### Un voilier innovant facile à manœuvrer

Fini l'espace encombré par les gréements grâce à une autre innovation sans précédent : un mat sans bôme qui permet de hisser la grand-voile plus facilement par des réglages simples et sécurisés. Pour la ranger, elle descend automatiquement et se plie d'elle-même dans un coffre de protection.

L'avantage ? On peut désormais jouir pleinement du «flybridge» et du grand espace bain de soleil sans jamais être gêné par les manœuvres : une première sur un multicoque de cette taille, un seul membre d'équipage suffit pour hisser ou affaler la grand-voile.

#### Un luxe digne des plus grands yachts

Vous avez dit luxe ? The Eco Yacht dispose d'un aménagement intérieur entièrement personnalisable digne des plus grands et plus beaux yachts du marché. Sur le pont principal, d'une surface de 100 m<sup>2</sup>, un grand salon, une salle à manger, un bar, une cuisine séparée et une master suite panoramique de 25 m<sup>2</sup> donnent entièrement sur la grande bleue.

A l'arrière, deux cabines VIP sont accessibles de plein pied par une large porte vitrée ouvrant sur une

grande terrasse avec un bassin de nage à contre-courant, exceptionnel sur un catamaran. Les cabines de l'équipage seront en duplex, indépendantes, avec un accès direct à la cuisine et aux salles des machines en toute discrétion. Cet E-yacht de 200 m<sup>2</sup> pourra accueillir au total, 8 à 12 invités et 4 à 6 membres d'équipage.

#### La mer à portée de main

Quant à sa plage arrière, elle est équipée de jupes Beach Club rétractables, l'atout « tech et plaisir » qui permet d'agrandir la surface de la terrasse à fleur d'eau, et d'être relié directement à la mer. Magique. Résultat ? Un petit bijou de design et de technologie, respectueux de la nature environnante, vendu sur commande dont la construction débutera le 1er octobre prochain avant d'être livré 18 mois plus tard. ♦



Photos Pajot Custom Yachts Catamaran

<https://pajot-yachts-catamaran.com/>

Voir carnet d'adresses

# 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)



## Golf Addict

# Chamonix & Tignes

## LES GOLFS D'ALTITUDE, UN BOL DE GREEN



**Envie d'un bol d'un air pur ? Les golfs des alpes françaises figurent parmi les plus beaux de l'hexagone. Pour combiner plaisir du jeu et vues exceptionnelles, là où le golf rejoint presque la randonnée, on prend de l'altitude à Tignes et Chamonix.**

Dans un site comme la montagne, les designers de parcours de golf doivent défier les lois de la nature : mouvements de terrains, dénivelés, vues dégagées, perspectives, trouées, forêts... l'environnement est propice à dessiner des tracés riches et variés, face à des panoramas grandioses. En France, quelques parcours font figure de petits bijoux : le golf de Tignes, le plus haut d'Europe, ou le golf de Chamonix, permettent de conjuguer l'amour du swing avec le plaisir de marcher en montagne, au grand air... On peut séjourner dans des hôtels haut de gamme, d'où les vues sont elles aussi imprenables sur les montagnes et généralement proches des golfs comme l'hôtel des Grands Montets à Chamonix ou l'Hôtel Les Suites Maison Bouvier à Tignes, un moyen idéal de profiter pleinement du panorama.

### Golf de Tignes

Situé en plein coeur du parc national de la Vanoise, en amont de la vallée de la Tarentaise, le golf de Tignes est un parcours à flanc de montagne. Dominé par le glacier de la Grande Motte, il est le plus haut d'Europe avec 2 100 m d'altitude. Ici, on respire un vrai bol d'air pur. Golf 18 trous, il propose un parcours inédit qui serpente entre lacs et montagnes, dans un écrin

naturel exceptionnel, sur 5 km de fairway. Créé en 1968 par l'architecte Philippe Valant, il présente un Par 68 de 4 830 mètres. Il compense ce manque de longueur par une certaine technicité et de nombreuses déclivités réclamant, qui, de la précision, qui, du souffle. S'il est donc légitimement considéré comme physique, le golf de Tignes n'est pas moins ludique et accessible à tous. Avec ses fairways étroits et ses greens surélevés, il promet un jeu varié.

### Golf de Chamonix

Le parcours du Golf Club de Chamonix se niche entre les Massifs du Mont Blanc et des Aiguilles Rouges, en fond de vallée. Dans l'imaginaire collectif, un golf de montagne est obligatoirement associé à de forts reliefs, ce qui n'est ici absolument pas le cas. Créé en 1934, le tracé offre une vue grandiose sur le mont Blanc et le glacier des Bossons. Dans ce cadre somptueux, l'oeuvre remarquable de l'architecte Américain Robert Trent Jones Sr, qui a su jouer avec les différents profils du terrain, prend une dimension inattendue. Conçu en 9 trous avant-guerre puis rallongé par 9 autres en 1982 par Robert Trent Jones Senior, c'est à la fois le plus plat et le plus grandiose des parcours de montagne. ♦



Voir carnet d'adresses

## La France Autrement

---

# Domaine de Tarbouriech

## L'HUÎTRE DE MÉDITERRANÉE EN MAJESTÉ

---

Une ferme ostréicole, un hôtel, trois restaurants, un centre de soins pour le corps, premier établissement d'ostréothérapie en France, le Domaine de Tarbouriech, réserve plus d'une surprise à ses hôtes.



### Un endroit unique au concept unique

**Posé au bord de l'étang de Thau**, une immense lagune face au mont Saint-Clair à Sète, en bordure des Prés du Baugé, vaste zone naturelle humide protégée de 45 hectares, **le Domaine de Tarbouriech jouit d'un environnement exceptionnel.**

Cette ancienne folie, maison de maître montpelliéraine du 18ème siècle, que jouxte une grange couverte d'un toit de sagnes (roseaux de Camargue), abritent des chambres et des lodges douilletts. La décoration se veut chic mais éthique : des sièges en filet de pêche, du pin Douglas et du châtaignier du Languedoc, des coquilles d'huîtres broyées en guise de chemin, de paillage dans les jardinières ou incrustées dans le bar du restaurant, des têtes de lit, luminaires ou main courante fabriquées avec le bois et l'acier de récupération du parc ostréicole. Le choix des matériaux et l'utilisation des savoir-faire traditionnel se retrouvent dans chaque

détail et fait la part belle aux artistes et aux artisans locaux.

### Le concept ? De l'assiette aux soins du corps.

Au-delà d'un hôtel ou d'une simple dégustation d'huîtres, la famille Tarbouriech (Florent, Sabine et leurs enfants) ont su transformer l'exploitation familiale en un établissement d'ostréothérapie qui propose **des séjours complets autour de l'huître avec une gamme de produits inédits développés spécialement.** « A la demande de nos clients qui venaient déguster nos huîtres au Saint Barth et qui souhaitaient prolonger leur expérience, on a acheté cet ancien domaine viticole pour créer l'ostréotourisme», explique Florent Tarbouriech.

### Marée solaire et ostréothérapie, à la pointe de l'innovation

Issu d'une famille d'ostréiculteurs depuis 3 générations, Florent a d'abord cherché à améliorer la qualité de ses



huîtres. Innovateur dans l'âme, il a eu l'idée de recréer le procédé naturel des marées : grâce à l'énergie solaire, les parcs sortent automatiquement de l'eau plusieurs fois par jour. Ce mode d'élevage qu'il a appelé « Marée Solaire », **produit des huîtres exceptionnelles, cent pour cent écologiques, avec un gros muscle, une chair plus ferme et une nacre parfaite.**

Le secret ? Elles grandissent plus longtemps : 3 ans contre 12 à 18 mois en moyenne.

Pas étonnant qu'on les retrouve sur les plus grandes tables gastronomiques comme Guy Savoy ou Anne-Sophie Pic et que **leur réputation se soit répandue dans le monde** entier au point que Florent exporte son procédé breveté dans d'autres lagunes du monde comme en Italie, à Scardovari, au sud de Venise ou en Espagne dans le delta de l'Ebre, à côté de Tarragone et prochainement au Japon.

Il a poursuivi ses recherches jusqu'à créer l'« ostréathérapie », **l'art de transformer les coquilles et la chair des huîtres en produits de soins exclusifs.** Sensible à toutes ces coquilles inutilisées et à la préservation de la nature, il se demande comment les valoriser et se tourne tout naturellement vers les chercheurs de l'université de Montpellier. Résultat ? Un partenariat qui a permis d'extraire les nombreux principes actifs, à la fois de la chair (oligo-éléments, vitamines B12, A et D et Oméga 3) mais aussi de la nacre très riche en aragonite sans oublier le byssus (barbe des moules) contenant du collagène.

Aujourd'hui la gamme comprend onze produits bios dérivés de l'huître, - six cosmétiques et cinq

compléments alimentaires -, commercialisés sous la marque Ostréalia, vendus en ligne et bien sûr utilisés dans le spa du domaine.

#### Qu'est-ce qu'on fait au Domaine ?

On part à la **découverte des techniques** d'élevage des huîtres sur une barge plate au départ du St Barth, le cabanon où vous pourrez également déguster le précieux coquillage les pieds dans l'eau.

**On teste le spa** et sa gamme de soins exclusifs : le soin corps, un modelage aux coquilles d'huîtres polies chaudes pour redynamiser son énergie ou le soin visage aux actifs marins et extraits de nacre pour obtenir un teint de rose. On se sent comme dans une coquille dans ces anciennes cuves du chai revisitées en temple du bien-être.

**On dîne au restaurant** d'un menu autour de l'huître, la signature, et de la gastronomie sétoise qui fait la part belle au terroir. Tous les produits sont issus de petits producteurs locaux (muscat, vin Picpoul de Pinet, olives de Lucques, pêche du jour, etc...), ou du jardin potager biodynamique. Une vraie expérience culinaire. ♦



[www.domaine-tarbouriech.fr](http://www.domaine-tarbouriech.fr) - Voir carnet d'adresses

**Thalasso n°1**

*Créateur de bien-être*

DESTINATIONS  
**ZEN**



IM075110150

THALASSOTHÉRAPIE - SPA & RITUELS DU MONDE - BALNÉOTHÉRAPIE - THERMALISME

FRANCE • CANARIES • MADÈRE • GRÈCE • CROATIE • MAROC • TUNISIE • ÉMIRATS ARABES UNIS

[www.thalassonumero1.com](http://www.thalassonumero1.com)

Découverte Europe

# LES BALÉARES

## STARS MÉCONNUES

Entre criques sublimes et nature préservée,  
les îles des Baléares ont plus d'un atout.  
Des plus célèbres Majorque et Ibiza aux plus confidentielles,  
Minorque et Formentera, chacune est unique.





## Majorque, la plus grande

Si Majorque, la plus grande et la plus escarpée des îles de l'archipel, a connu le boom du développement touristique des années soixante, elle préserve aujourd'hui farouchement son patrimoine historique et naturel. Pour preuve, 40 % de son territoire ont été déclarés zone protégée pour lutter contre le développement du tourisme excessif. Palma, la capitale, mérite la visite de son vieux centre historique aux palais ocre, aux rues étroites, aux patios et fontaines rafraichissantes. On emprunte la route qui mène à l'est, on traverse des villages pittoresques comme Valdemossa, Montuïri, Petra, Soller ou Pollença, pour atteindre la superbe péninsule de Formentor.

Le long de la route, on admire les cultures en étages regorgeant d'oliviers, de citronniers ou d'amandiers et le panorama exceptionnel qui débouche parfois sur la mer au détour d'un virage. Ne manquez pas la visite de la finca du domaine d'Alfàbia et son splendide plafond almohabe comme on peut en voir à Fès ou à Marrakech et son jardin envoûtant au bassin de jeux d'eau, planté de palmiers, magnolias et bougainvillées, caoutchoucs et cèdres du Liban. Au nord-ouest, vous pourrez arpenter les sentiers de grande randonnée de la Sierra Tramuntana, un massif montagneux classé au Patrimoine mondial de l'Unesco, qui s'étend le long de la côte avant d'aller déguster une ensaimada, une sorte brioche ronde saupoudrée de sucre glace.



## Minorque, la secrète

Située à l'est de Majorque, Minorque, encore méconnue il y a une dizaine d'années, a le vent en poupe. Difficile d'accès, elle est discrète, presque secrète. Avec ses presque 700 km<sup>2</sup> déclarés « Réserve de la biosphère », l'île est un refuge pour tous ceux qui cherchent la tranquillité et une forme de retour à la nature. Son paysage est parsemé de vieilles maisons rurales aux murs immaculés, dont quelques-unes sont désormais dédiées à l'agrotourisme.

Le Cami de Cavalls (littéralement le chemin de chevaux), sentier rocailleux aux murets de pierre sèche sillonne le littoral de l'île sur 185 km, à travers les plantations d'oliviers, les pâturages où broutent les superbes chevaux noirs minorquins. Il accède aux plages au sable blanc et aux criques de rêve aux eaux turquoise : Cavalleria, Turqueta, Macarella, Mitjana ou Talaies. Complètement au nord, on trouve la très jolie ville de Ciutadella avec sa cathédrale Santa Maria, ses palais historiques et sa ribambelle de restaurants de poissons nichés au creux des remparts sur le port où vous pourrez déguster la caldereta de langosta (soupe de langouste), la spécialité locale. Et faites un saut au parc naturel de S'Albufera des Grau, grande zone humide pour observer plus de 90 espèces d'oiseaux. Sillonnez enfin les authentiques petits villages : Fornells et son petit port de plaisance, Ferreres et Es Mercadal aux petites bâtisses blanches et jaunes ponctuées de volets vert sapin ou Sant Lluís qui, avec son moulin blanc, nous rappelle la Grèce.





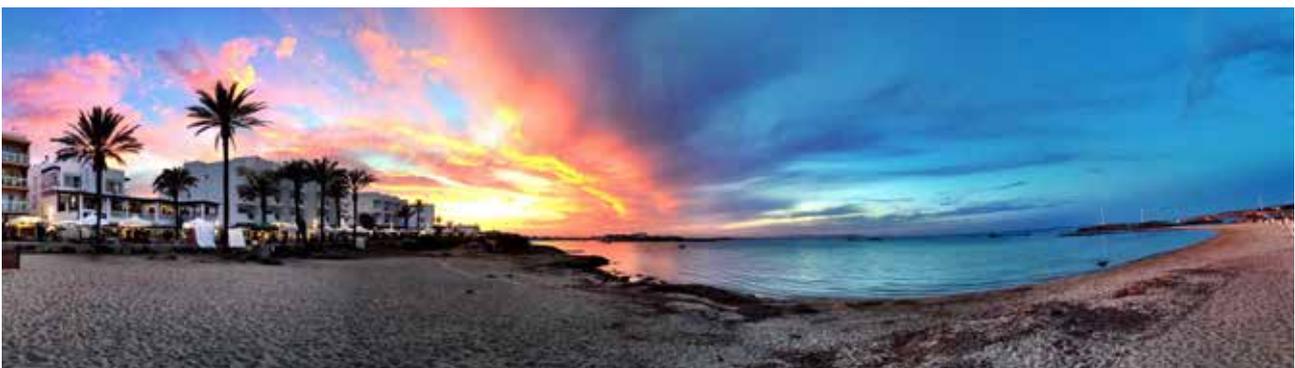
## Ibiza, la festive

Bien plus qu'une île réservée aux fêtards, Ibiza s'approprie. Refuge des artistes sous Franco et des hippies dans les années soixante-dix, l'île a su garder un côté libre et bohème. Il faut s'exiler dans le nord sauvage du territoire, là où les villages paisibles comme Sant Llorent de Balafia, Sant Joan de Labritja ou San Carlos de Peralta aux petites églises blanches immaculées écrasées de soleil, où les oliviers centenaires poussent dans une terre ocre presque rouge, subsiste encore l'esprit hippie. De nombreuses fincas traditionnelles ont été transformées en hôtels de charme (agritourismo) en pleine nature. On traverse des pinèdes odorantes, on atteint des falaises à pic avec vue époustouflante sur la mer, et on accède à des criques secrètes où quelques chiringuetos, paillottes de plage vestiges d'un autre temps, proposent la pêche du jour grillée ou le fameux bullit de peix, un délicieux ragoût de poissons aux pommes de terre, le tout les pieds dans l'eau. Vous passerez un moment absolument unique.

On peut s'enduire le corps de boue sur la plage de Cala Xarraca réputée pour fortifier les peaux fatiguées, puis profiter du soleil couchant à Cala Comte, une des plus belles vues de l'île en sirotant une sangria blanca. Sur la côte sud, le Parc naturel de Ses Salines se veut une étape incontournable pour ses fonds marins, inscrits au Patrimoine mondial par l'Unesco et où subsiste une tour de guêt, dressée au milieu de la garrigue. Ne partez pas sans admirer Es Vedra, le fameux rocher magnétique, promontoire rocheux immergé au milieu de la mer, face à Cala d'Hort. La légende raconte que dans l'Antiquité, des sirènes chantaient sur les rochers pour attirer les marins, qui se jetaient à l'eau et se noyaient. Seul Ulysse a réussi à leur échapper. On dit également que des hippies ont longtemps vécu dans les grottes en face, attirés par le magnétisme du lieu.

## Formentera, l'exclusive

À peine 30 minutes en bateau séparent cette île de sa grande sœur Ibiza. La plus petite unité habitée des Baléares (83 km<sup>2</sup>) est également la plus calme, avec un littoral exceptionnel, digne des Maldives, classé au patrimoine mondial de l'humanité. Prisée des artistes et des adeptes du style hippie chic, refuge de Bob Dylan, de Bob Marley et des Pink Floyd en leur temps, l'île a su garder son authenticité. Peu d'hôtels, une offre locative limitée et exclusive, le paradis se mérite. On trouve de jolis villages ayant conservé leur art de vivre comme Sant Francesc Xavier dont les ruelles toutes blanches regorgent de petits bars, de bonnes tables et de boutiques branchées ou Sant Ferran de Ses Roquetes ancien lieu de rassemblement des hippies ou le petit port de pêche de Calo Sant Agusti avec ses abris à bateaux creusés à même la roche. Au sud le phare du cap de Barbaria dont la silhouette se dresse, perdu au milieu d'une lande désertique et sauvage tandis qu'à l'ouest, on peut voir un moulin à vent, à la Mola. L'atout majeur de l'île ? Partout, une mer incroyablement translucide, qui décline des dégradés tour à tour indigo, turquoise ou outremer, avec des plages de rêve et des criques sublimes : Ses Illetes, Migjorn ou Cala Saona, royaume de la baignade. ♦



## Rêve de Train

---

# Train de luxe au Machu Picchu

---



Chaque année, les touristes affluent du monde entier vers le Machu Picchu, l'un des vestiges les plus emblématiques de l'empire Inca.

**Rendez-vous à Cusco**, la Rome des Incas, superbe ville à l'architecture coloniale hispanique pour embarquer **à bord du Belmond Hiram Bingham à la gare de Poroy Station**. Ce train de luxe façon Orient Express qui nous rappelle le faste d'antan, ralliera en moins de quatre heures **Aguas-Calientes** (véritable nom du « **Machu Picchu Pueblo** »), le point de départ de l'ascension du site archéologique. On atteint ensuite le Machu Picchu en bus officiel ou pour les plus courageux, en 2 heures de marche par « le Chemin des Incas », un sentier de randonnée parfois très escarpé qui vous mène directement à La Porte du Soleil.



**A bord du Belmond Hiram Bingham, le temps est suspendu.** Le confort extrême de ces voitures Pullman des années 20, tout de bleu profond et or revêtues, abritant 84 passagers maximum rendront votre voyage inoubliable. A l'intérieur, des boiseries fines, du laiton rutilant, des sièges en cuir ultra confortables et des larges baies panoramiques avec vue imprenable sur la cordillère des Andes. On débute le périple par un brunch au son de la musique andine avant de filer au wagon bar apprendre à concocter le fameux Pisco Sour, le cocktail préféré des péruviens à base de pisco, une eau-de-vie péruvienne, de citron, de sucre de canne et de blanc d'œuf. A bord, on retrouve un condensé de la culture du pays à travers le décor, les plats, la musique, un émerveillement de voyage au milieu d'un paysage grandiose à 360°. On serpente **le long du fleuve Urubamba** et des montagnes vertigineuses de la vallée sacrée aux pentes escarpées, avant d'atteindre le clou du trajet : la citadelle inca, un sanctuaire protégé.



Cette cité perdue culmine à 2 430 m d'altitude en pleine forêt tropicale péruvienne dans un site montagneux d'une extraordinaire beauté.

Au petit matin, les nuages accrochés au pain de sucre qui domine les ruines amplifient l'atmosphère sacrée du lieu. Construite au XVe siècle dans les montagnes des Andes, l'ancienne cité a été découverte par l'explorateur américain Hiram Bingham en 1911. Cette merveille architecturale, classée par l'Unesco comme une des merveilles du monde, probablement été la création urbaine la plus stupéfiante de l'Empire inca à son apogée, comprend de nombreux éléments : les temples, les sanctuaires cérémoniels, l'horloge solaire... Les murailles, les rampes et les escaliers

sculptent les escarpements rocheux et en paraissent le prolongement. Découvrez, accompagnés d'un guide expérimenté, comment les Incas ont conçu la petite ville pour qu'elle soit autonome, construite avec des terrasses agricoles irriguées par des sources naturelles afin de nourrir ses habitants. Si vous le pouvez, grimpez sur **le Wayna Picchu**, le pain de sucre qui domine la cité. La montée est ardue mais le panorama absolument splendide.

L'heure du retour à Cusco a déjà sonné. On rejoint le wagon restaurant pour savourer un dîner gastronomique d'inspiration péruvienne bien mérité accompagné de vins locaux, des images de la vallée sacrée plein la tête et des étoiles dans les yeux. ♦



Photos Belmond - Adobe Stock

Voir carnet d'adresses



## Destination Monde

---

# Les Hamptons

## L'AMÉRIQUE CHIC ET NATURE

---

Avec ses petits villages de pêcheurs, ses plages désertes, ses dunes sauvages et ses 45 km de côte, les Hamptons sont le rendez-vous balnéaire le plus huppé des États-Unis. Petit tour d'horizon.

Située au nord-est de l'île de Long Island, dans le prolongement des quartiers new yorkais de Brooklyn et du Queens, à deux heures de voiture seulement de Manhattan, **les Hamptons sont le lieu de villégiature prisé de l'élite américaine** et en particulier, de celle de New York. La majeure partie de cette région et les quelques villages aux noms évocateurs de **South Hampton, East Hampton, Bridge Hampton, Sag Harbour**, et à l'extrémité, **Montauk**, se trouve sur la **péninsule de South Fork**, coincée entre l'Océan Atlantique et la **Peconic Bay**.

Ici, c'est l'Atlantique chic à l'américaine, un style décontracté mais richissime où des résidences secondaires luxueuses immaculées de style Nouvelle Angleterre aux jardins luxuriants côtoient d'adorables maisons d'artistes, où des gigantesques maisons en bois délavées par le vent du large et les embruns s'alignent le long des plages sauvages de sable blanc ourlées de dunes face à la mer. Les Hamptons cumulent le luxe de l'espace et de la nature à l'état pur. On respire et on se ressource au grand air, là où la puissance de la mer laisse quelquefois apparaître requins et baleines.





Dans les années 2 000, Montauk, petit village de pêcheurs surtout connu pour son phare situé à l'extrémité de la péninsule, devient l'endroit à la mode : galeries d'art et cafés veggies s'ajoutent aux petits commerces familiaux.

De nombreuses stars, artistes, créateurs ou photographes de mode y installent leur résidence secondaire.

C'est le paradis des pêcheurs et un endroit apprécié depuis déjà longtemps, des surfeurs qui défient les vagues spectaculaires de Ditch Plains.

Les Hamptons abritent des poches de nature intacte et miraculeusement préservées, où la vie se cale sur le rythme des marées, où le regard se perd devant l'horizon éclaté entre ciel et mer, dont on ne se lasse pas d'admirer la simplicité et la force.

Au-delà d'un lieu de villégiature huppé, les Hamptons représentent un style de vie plutôt vintage et cool du surfeur, devenu mythique aux Etats-Unis avec ses codes et ses mythes.

Pas étonnant que la région attire et inspire. Elle voit passer des peintres célèbres comme Edward Hopper, Jackson Pollock, Lee Krasner, de Kooning, Mark Rothko et Roy Lichtenstein.

Été après été, les riches vacanciers y organisent de nombreux événements mondains, des fêtes et des galas de charité où les plus fortunés se retrouvent, en tenues chics et décontractées ou lors d'une partie de polo, sport équestre incontournable dans cette région... un style de vie dont Ralph Lauren s'est fait l'ambassadeur.

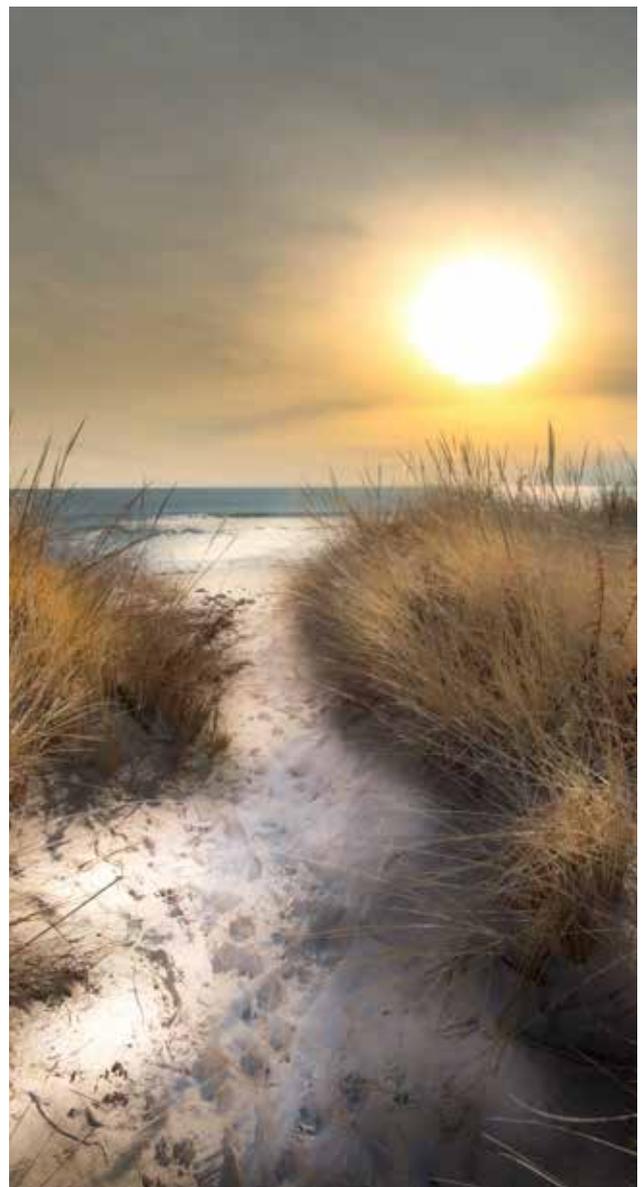
Un engouement pour la dream life de l'élite américaine qui ne faiblit pas. Pour preuve, des séries comme *Royal Pains*, *Revenge* ou *The Affair* nous ont transporté dans ces sublimes paysages ces dernières années. Quant à la rentrée littéraire entre « Un été dans les Hamptons » de Sarah Morgan, « Long Island Story » de Rick Gekoski ou les deux magnifiques ouvrages de photographies « The Big Book of Hamptons » et « Hamptons Gardens » publiés par les célèbres éditions Assouline sur l'art de vivre de cette enclave pour happy fews... Décidément les Hamptons ne cessent d'inspirer. ♦



### PODCAST À ÉCOUTER !

Entretien avec Geoffrey Duval,  
président de l'Office du Tourisme des USA en France





Saveurs du Monde

---

# Cyril Lignac

## FAIT MAISON

---

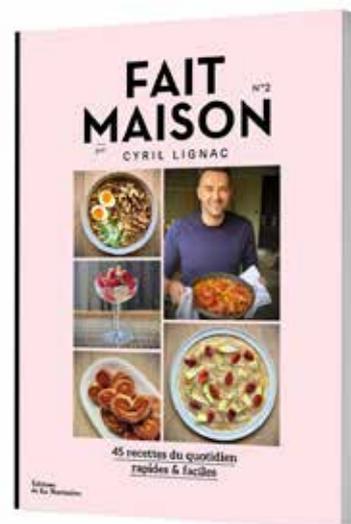
Pendant le confinement, le Chef Cyril Lignac a fédéré des millions de téléspectateurs autour de « Tous en cuisine », l'émission de M6. En live dans sa cuisine tous les soirs, il nous a donné envie de mitonner des petits plats avec lui.



Son crédo ? «Tu vas te régaler en toute simplicité !», comme il l'explique au début de son nouveau livre. Après le succès du premier tome cet été, qui a battu le record des ventes, le deuxième opus vient tout juste de paraître : 45 nouvelles recettes salées et sucrées ultrasimples.

Fait Maison, c'est le livre de recettes gourmandes et croquantes, faciles à réaliser qui vous réconcilie avec la cuisine.

Nous avons sélectionné pour vous celles qui nous évoquent les voyages !



« FAIT MAISON N°2 »  
aux Éditions de La Martinière  
12,90 €



## POULET AU CITRON FAÇON TAJINE

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES ♦ TEMPS DE MARINADE : 30 MINUTES  
TEMPS DE CUISSON : 20 MINUTES

### POUR 4 PERSONNES

- ♦ 4 filets de poulet
- ♦ 1 pincée de safran ou de curcuma en poudre
- ♦ 1 citron jaune bio
- ♦ 2 oignons
- ♦ 1 quinzaine d'olives violettes si possible
- ♦ 2 carottes
- ♦ ½ botte de coriandre ou de persil plat
- ♦ 1 cuil. à soupe de miel
- ♦ 1 poignée d'amandes entières
- ♦ Huile d'olive
- ♦ Sel fin et poivre du moulin

### ÉTAPE 1

Coupe le poulet en morceaux, dépose-les dans un plat. Verse 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dessus, sale, ajoute le safran ou le curcuma et mélange. Laisse mariner environ 30 minutes.

Zeste le citron dans la marinade, intègre les olives. Mélange à nouveau. Coupe le citron en deux, garde une moitié de côté, coupe l'autre moitié en deux dans la marinade. Mélange et poivre.

### ÉTAPE 2

Épluche et émince finement les oignons. Épluche les carottes et coupe-les en rondelles. Rince et sèche bien les herbes.

### ÉTAPE 3

Dans une cocotte ou une grande sauteuse, verse un trait d'huile d'olive, laisse chauffer, puis mets l'oignon à colorer doucement. Ajoute le poulet mariné et la marinade, fais caraméliser à feu vif avec un peu d'huile d'olive s'il en manque.

Intègre les carottes, remue bien. Verse un peu d'eau dans le plat de la marinade du poulet et reverse le tout dans le plat de cuisson. Baisse le feu, couvre et laisse cuire 10 à 15 minutes .

### ÉTAPE 4

Vérifie la cuisson de la volaille, le jus doit être bien réduit. Ajoute le miel. mélange. Transfère dans un plat de service, parsème de feuilles de coriandre ou de persil et des amandes entières.



## COOKIES AUX DEUX CHOCOLATS

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES ♦ TEMPS DE REPOS : 30 MINUTES  
TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES

### POUR 20 COOKIES

- ♦ 190 g de chocolat au lait
- ♦ 190 g de chocolat noir
- ♦ 120 g de sucre cassonade
- ♦ 120 g de sucre semoule
- ♦ 300 g de farine
- ♦ 6 g de levure chimique
- ♦ 175 g de beurre doux mou
- ♦ 1 oeuf

#### CONSEIL

Si tu souhaites diviser en 2 les proportions (car cela fait trop de cookies), bats l'oeuf et garde la moitié pour les cookies. La moitié restante, tu peux la rajouter dans une omelette.

#### ÉTAPE 1

Sors le beurre à l'avance du réfrigérateur pour le ramollir. Hache les chocolats finement au couteau, réserve.

#### ÉTAPE 2

Dans un saladier, verse les deux sucres, la farine et la levure. ajoute ensuite le beurre mou coupé en cubes, puis l'oeuf, mélange et incorpore les chocolats .

#### ÉTAPE 3

Sur une feuille de silicone ou un papier sulfurisé, forme un boudin de pâte de 5 cm de diamètre.

Saupoudre d'un peu de farine pour éviter que la pâte colle au papier et aux doigts. Mets à reposer 30 minutes au frais .

#### ÉTAPE 4

Préchauffe le four à 170 °C. Sors la pâte à cookies du réfrigérateur. Coupe des tranches d'environ 2,5 cm d'épaisseur. Dispose les cookies espacés sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourne pour 10 minutes.

#### ÉTAPE 5

Déguste tiède ou froid.



**CUNARD**

QUEEN MARY 2

# TRAVERSÉES TRANSATLANTIQUES

À PARTIR DU 19 AVRIL 2021



**DÉPART  
EXCEPTIONNEL**

**LE HAVRE - NEW YORK**  
25 juillet au 1<sup>er</sup> août 2021



Effet de (life) Style

Du Pôle Nord au Pôle Sud



Doudoune rose  
Hogan 990 €



Montre Paradoxe J12  
Chanel 7 900 €



Pantalon blanc 7/8°  
Morgan de Toi 55 €

Pull en cachemire col  
cheminée coloblock  
Kujten 425 €



Sneakers Interaction Blanc  
Hogan 385 €

Focus



Lunettes de soleil  
Eko chez Atol 35 €



Lunettes de soleil Miami  
Afflelou 75 €



Lunettes de soleil  
Longchamp Paris 160 €



Robe évasée, courte,  
manches longues  
La Redoute **39,99 €**



Chapeau panama  
en paille beige  
Stetson **179 €**



Robe en soie  
imprimée multicolore  
Tod's **2 000 €**



Ceinture en cuir  
boucle T Timeless  
Tod's **490 €**



Totebag dior small  
Dior **2 400 €**



Sabots  
AGL **235 €**



Escarpins «Slide» en cuir  
effet croco bordeaux  
Tod's **590 €**



Lunettes de soleil en métal  
«Serpenti Temptalicious»  
Bulgari **325 €**



Lunettes de soleil avec  
cadre métallique  
Liu Jo **159 €**



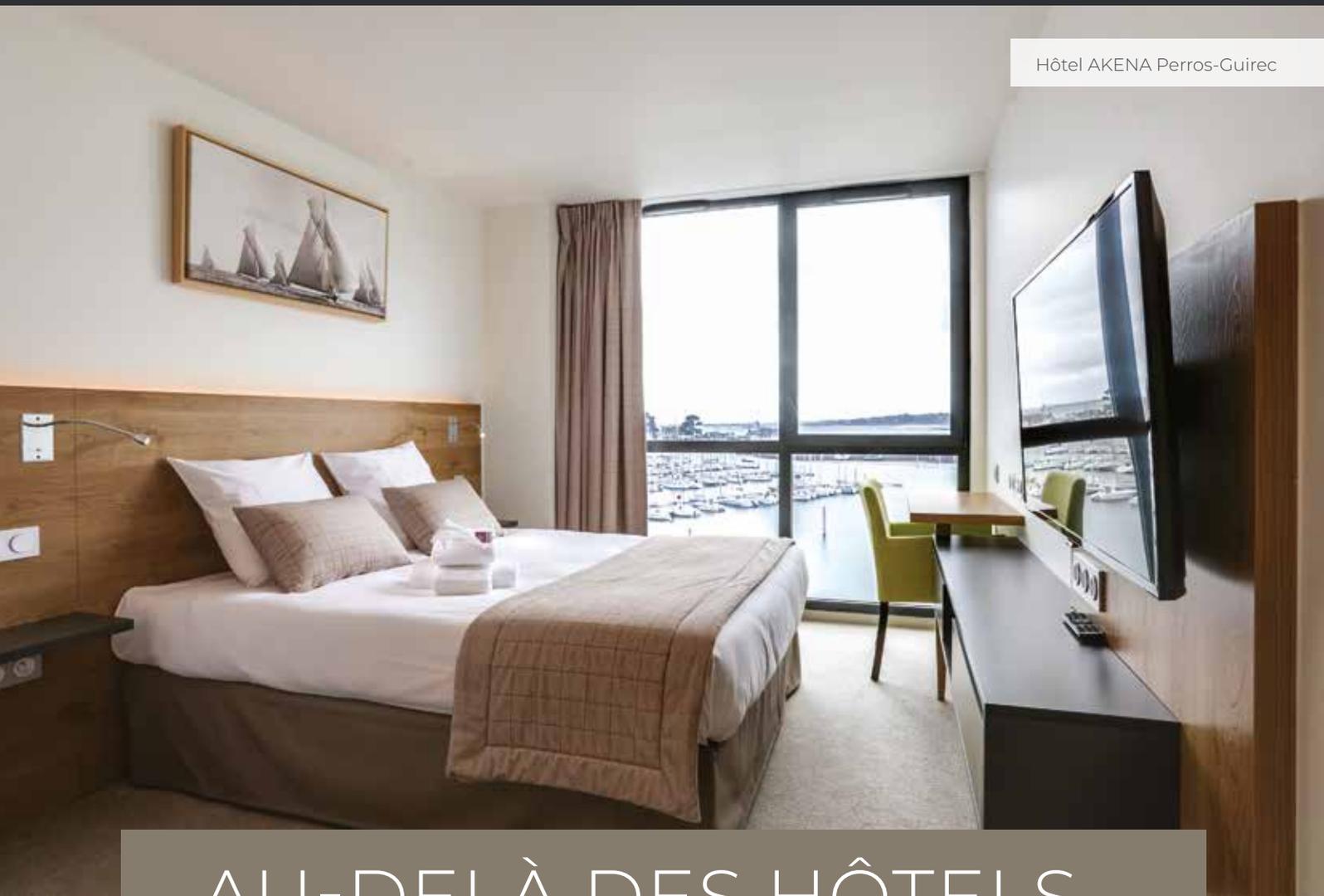
Lunettes de soleil  
Fendi **329 €**



Lunettes de soleil Cat Eye  
Max mara **253 €**



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

## RÉDACTION

Directrice de la publication

**Sophie Baillot**

Contributeurs

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

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



## CARNET D'ADRESSES

## ♦ Akena Hotels France

2 &amp; 3\* Groupe hôtelier familial français

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

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

## ♦ Contrastes Voyages - Running - Golf - Train - Corporate

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

[www.contrastes.com/](http://www.contrastes.com/)

## ♦ Cyril Lignac

[www.cyrillignac.com](http://www.cyrillignac.com)

## ♦ Domaine Tarbouriech

Chemin des domaines - 34340 Marseillan - Tel : +33(0)4 48 14 00 30

[contact@domaine-tarbouriech.fr](mailto:contact@domaine-tarbouriech.fr) - [www.domaine-tarbouriech.fr/](http://www.domaine-tarbouriech.fr/)

## ♦ Hôtel Les Grands Montets 4\*

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

[www.hotel-grands-montets.com](http://www.hotel-grands-montets.com)

## ♦ LUX\* Resort &amp; Hotel 5\*

[www.luxresorts.com/fr](http://www.luxresorts.com/fr)

Renseignements &amp; Réservations : Tel. 09 70 405 707

[reservation@theluxcollective.com](mailto:reservation@theluxcollective.com)

## ♦ Office du Tourisme des USA

[www.office-tourisme-usa.com/](http://www.office-tourisme-usa.com/)

Audiotel : 08 99 70 24 70 (3€/appel, pas de surtaxe depuis un mobile)



## ♦ Pajot Yacht Club

22 rue du Cépoun Sanmartin - 83994 St-Tropez

Tel: 33 (0)6 20 66 80 03

[mp@marcpajot.com](mailto:mp@marcpajot.com)<https://pajot-yachts-catamaran.com/>

## ♦ 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) - [www.plein-swing.fr/](http://www.plein-swing.fr/)

## ♦ Thalasso N°1

Renseignements et réservations : 01 42 25 53 99

Contact : [vp@thalassonumero1.com](mailto:vp@thalassonumero1.com)

## ♦ Un Océan de Croisières

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

[www.unoceandecroisieres.com/](http://www.unoceandecroisieres.com/)

## ♦ Yvan Bourgnon - The SeaCleaner

10 rue de la Drisse - 56470 La Trinité-sur-Mer

<https://yvan-bourgnon.fr> - [www.theseacleaners.org](http://www.theseacleaners.org)

*Ne laissez pas vos rêves  
embarquer sans vous !*



**UOC**

Un Océan de Croisières

*Toutes les escales du monde*

---

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