



Délices & Dépaysement



NICHÉ À DEUX PAS DE SAMOËNS, AU CŒUR DE LA HAUTE-SAVOIE,
DE LA NAGE EN EAU FROIDE, UNE PRATIQUE EN PLEIN ESSOR.

Une aventure entre froid et chaleur

Par une après-midi ensoleillée, l'eau du lac affiche une température de 6,2 °C, tandis qu'à l'extérieur, le thermomètre indique 0 °C. Heureusement, Asa, guide suédoise et experte en bien-être, est là pour accompagner les valeureuses nageuses. Son sauna mobile, installé au bord de l'eau, offre une expérience typiquement scandinave : une alternance entre immersion dans le lac glacé et détente au chaud. Après une préparation minutieuse au cours de laquelle Asa explique l'importance de la respiration profonde pour contrôler le stress émotionnel, le moment est venu de se jeter à l'eau.

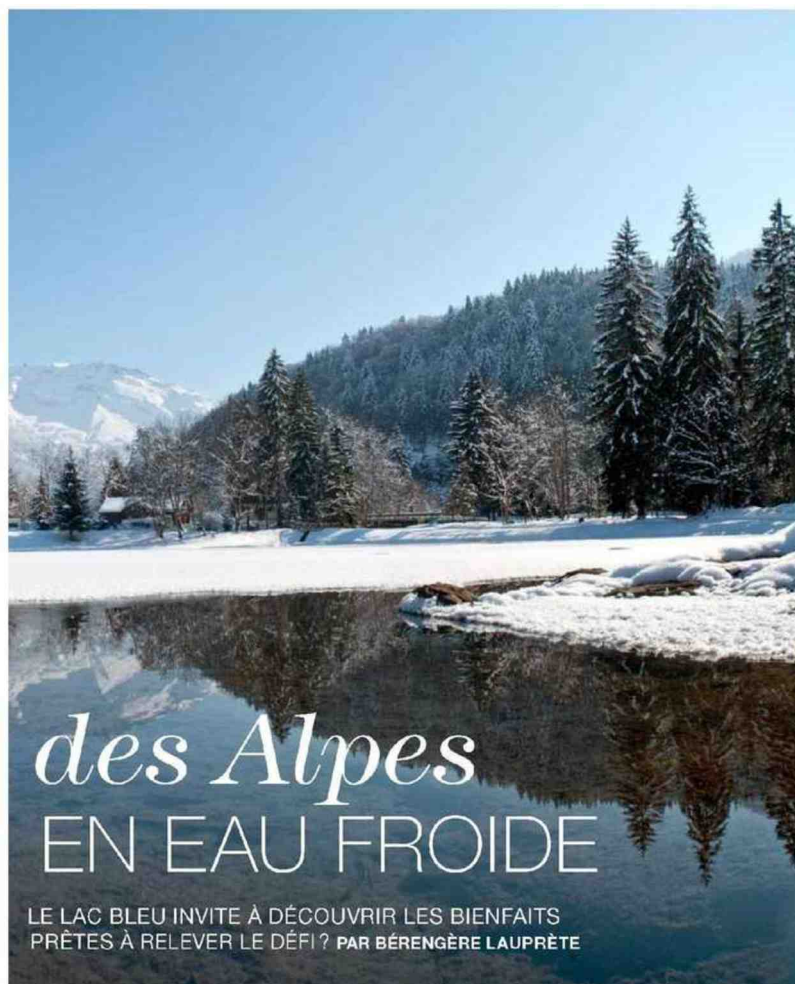
Façon de parler car, après avoir formé un cercle, les participantes en maillot de bain s'immergent lentement et très progressivement jusqu'aux épaules, affrontant trois minutes de « souffrance ». Mais une fois dans le sauna, la sensation de bien-être est indescriptible. Après quelques allers-retours entre chaud et froid, l'eau semble moins glaciale, et certaines osent même pratiquer quelques brasses.

L'EXPÉRIENCE ne se résume pas à un simple défi physique. La nage en eau froide agit également sur le mental. En se concentrant sur la respiration et en apprivoisant les sensations fortes, les participants développent une forme de résilience.

« C'est un moyen de se recentrer sur soi, d'oublier les soucis quotidiens et de retrouver un état de pleine conscience », explique Asa.

Une discipline sportive très encadrée

Avec plus de 90 membres, le club des Givrés de Samoëns ne cesse de s'agrandir. Ses adeptes vantent une meilleure résistance aux maladies, une réduction du stress et une sensation durable de bien-être. Selon des études récentes, l'exposition régulière au froid stimule le système immunitaire, réduit les inflammations chroniques et favorise la production d'endorphines, les fameuses hormones du bonheur. Attention toutefois, cette activité



LE LAC BLEU INVITE À DÉCOUVRIR LES BIENFAITS
PRÊTES À RELEVER LE DÉFI ? PAR BÉRENGÈRE LAUPRÈTE

demande une préparation sérieuse. Les premières immersions doivent être encadrées pour apprendre les techniques de respiration et maîtriser les réactions du corps afin d'éviter l'hydrocution ou l'hypothermie. Asa insiste sur l'importance de respecter ses limites : « L'objectif n'est pas de souffrir, mais de trouver un équilibre entre l'effort et le plaisir. » SI L'EXPÉRIENCE VOUS TENTE, rapprochez-vous d'un club agréé (à défaut, consultez la page dédiée sur le site de la Fédération française de natation : ffnatation.fr/nage-en-eau-froide), pour connaître toutes les consignes. Consultez un médecin avant de vous lancer, ne vous immergez ou ne nagez jamais seul et équipez-vous selon vos besoins propres. ●



CHRISTIAN MARTELET, OLGA RINGSTADLUNDA

Guide pratique

S'y rendre

► **Depuis Paris**, rejoignez Bellegarde en 2 h 40 (billet à partir de 35 € l'aller). Comptez ensuite 1 h 15 de route jusqu'à Samoëns. snf-connect.com

Savourer

► **FAITES UNE PAUSE GOURMANDE à l'Accordéon**, un lieu de vie animé. Au menu : salades généreuses à 17 € et pâtes fraîches à 18 €. Rendez-vous sur leur compte Instagram : [@laccordeonsamoens](https://www.instagram.com/laccordeonsamoens)

Séjourner

► **L'Hôtel Neige et Roc** propose un séjour confortable et chaleureux. Chambres à partir de 135 €; logement en studio ou appartement également possible. neigeetroc.com

À faire

► **Baignade au lac Bleu**. Session d'une heure en petit groupe (6 personnes) avec alternance sauna et lac : 70 €. Individuel 15 €/h. bastu74.com

► **Randonnée nocturne en raquettes**. Marche organisée au clair de lune dans la neige, soirée fondue dans un chalet d'alpage, dans un igloo ou sous un tipi, à partir de 57 €. guidesdemontagne.com

► **Yoga du froid**. Préparation mentale et respiration encadrée par Claire, 30 €/pers. nature-quintessence.fr

► **Plus d'infos** samoens.com