



18

&
ENQUÊTE

Quand le golf fait swinguer le Spa

Les joueurs de golf sont de plus en plus nombreux à pousser la porte des spas et des thalassos, qui réinventent pour eux des massages plus "athlétiques". Loin d'être une tendance éphémère, le phénomène met tout le monde d'accord en réconciliant sport et soin, des activités aux multiples points communs.

PAR LUCIE TAVERNIER



Au Spa du Golf du Médoc, les golfeurs récupèrent avec un soin clin d'œil, le "Birdie", réalisé à l'aide d'une balle de golf. Le Spa provençal de Terre Blanche a misé sur la biomécanique. Tout un programme !

Le roulé-boulé d'une balle de golf enchâssée dans un socle pour accéder à des zones du corps noueuses et tendues, les aspérités de ses alvéoles pour masser en profondeur et obtenir de vrais résultats en terme de récupération musculaire : voilà les promesses du Massage Sportif Esprit Golf By **Omnisens Paris**. Joëlle Guillemot, la fondatrice de cette marque de cosmétique naturelle, a rapporté dans ses bagages d'un voyage Outre-Atlantique ce protocole étonnant, mais qui a vite trouvé écho dans l'Hexagone, au sein de quelques Spas voisins de golfs. À l'hôtel Régina de Biarritz par exemple, où ce massage spécifique a été lancé en septembre dernier, suivi de près par les Spas de La Villa Florentine à Lyon et du Pignonnet à Aix-en-Provence.

Au Westminster, dernier palace du Touquet, la petite balle blanche s'est aussi invitée au **Spa Nuxe**, qui a mis au point il y a plusieurs années déjà un soin signature. "Nous avons demandé à **Nuxe** d'élaborer un soin qui ressemble à notre clientèle de golfeurs. Le protocole, alternant massage manuel et va-et-vient de balles de golf pour détendre les muscles en profondeur, est une exclusivité créée pour notre Spa", indique Stéphanie Candelier, assistante Spa Manager. Plus au sud, on trouve pourtant un soin similaire au Spa du Golf du Médoc : le modelage Birdie. Le thérapeute insiste sur le dos, les muscles spinaux, les trapèzes, les hanches, la taille, les cuisses, les paumes des pieds et des mains.

Les frontières s'estompent, et les marques s'engouffrent

Car il est loin le temps où, lors d'un séjour à deux, Madame prenait ses quartiers au Spa du resort tandis que Monsieur arpenait les greens, sac de clubs sur l'épaule. Avec la féminisation du

golf, les frontières s'estompent. Même St Andrews, bastion de la tradition, a cédé et ouvert à l'automne dernier, enfin, les portes de son club aux sportives qui swinguent. "De plus en plus de couples optent pour les deux offres, golf et Spa, et partagent ces activités", remarque Kaltoum Salime, la directrice de Palm Spa & Fitness de la Palmeraie Resort, à Marrakech, qui s'enorgueillit d'un 27 trous de haute volée – le dernier dessiné par Robert Trent Jones Senior avant sa mort –.

Ces mutations n'ont pas échappé aux marques de cosmétiques professionnelles qui s'engouffrent dans la brèche, flairant, par la même occasion, le moyen de toucher un public masculin jusqu'alors peu réceptif. Car le rapport au corps et au bien-être des hommes a changé, et les sportifs en sont devenus le meilleur porte-drapeau. La preuve, la maison **Sothys**, partenaire du Spa de la Palmeraie Resort, est en train d'étendre sa gamme spécifique et s'est offert le rugbyman Vincent Clerc pour la représenter. Un peu plus loin sur la côte Atlantique marocaine, au **Mazagan Beach & Golf Resort**, la marque **Nickel**, connue pour ses produits aux packagings pleins d'humour, propose ses soins ciblés golfeurs, les "Tee Spa" comme prolongements logiques du 18 trous par 72 signé Gary Player. Même chose au Country-club du Royal Palm de Marrakech. Directement implanté sur le 18-trous architecturé par Cabell Robinson, le vaste bâtiment propose, à côté des practices, deux cabines déclinant des soins imaginés par **Clarins**, dont l'égérie masculine Camille Lacourt porte haut la dimension sportive. "Nos soins après-golf, comme l'ensemble de nos protocoles, sont basés sur le concept de la Main Clarins", explique Dominique Rist, directrice de la formation et du développement des soins de la marque. "Vitesse, position et poids agissent sur les circulations lymphatique et sanguine et donc la récupération."

LE VA-ET-VIENT DE BALLES DE GOLF POUR DÉTENDRE LES MUSCLES EN PROFONDEUR...



ENQUÊTE - QUAND LE GOLF FAIT SWINGUER LE SPA



À tester d'avril à novembre, la cure "Sea water golf" d'Alliance Pornic, centre de thalasso breton, mobilise des techniques de préparation sportive et des soins plus doux pour améliorer les performances.

Des soins sportifs et appuyés

La récupération : c'est désormais le nerf de la guerre pour les Spas des hôtels positionnés golf. Comme le Touessrok à l'île Maurice, qui dispose d'un incroyable 18-trous dessiné par Bernhard Langer sur la paradisiaque Ile aux Cerfs. À la carte de son Spa, compressions profondes, frictions et pressions sur les points déclencheurs d'énergie pour améliorer la souplesse et prévenir les blessures, élaborés avec l'expertise grand luxe de **Givenchy**. Golf et spa deviennent ainsi complémentaires. "Pour beaucoup de golfeurs, alterner green, hammam, piscine, sauna ou massages de détente devient évident", poursuit Kaltoum Salime, la directrice du Palm Spa de Marrakech.

Pour autant, les sportifs des greens n'ont pas les mêmes desiderata en matière de soins que les clients habituels des Spas. "Les golfeurs terminent leur journée sur les parcours vers 17 heures" explique-t-elle. "Il faut donc adapter les durées des soins et aussi leur réserver des créneaux horaires spécifiques." D'où la mise au point d'un soin dédié. Étalaé sur 4 jours, le protocole est graduel, pour préparer, détendre, calmer puis soulager les muscles sollicités par l'effort, avec des enveloppements chauffants et des massages. Qui se doivent d'être plutôt toniques. "Si le massage n'est pas assez appuyé, la sensation de bien-être n'est pas au rendez-vous, à cause des nœuds et des contractions musculaires dus à l'effort. Il faut donc privilégier des massages profonds, relaxants ou énergisants", analyse la Spa Manager.

Des cures qui vont plus loin

Cette approche du soin peut même conduire à améliorer les performances des golfeurs. Certains Spas se lancent dans le cré-

neau avec de vrais programmes mixant soins et entraînement sportif. C'est le cas à Terre Blanche, un cinq-étoiles posé au cœur de la Provence, qui a demandé à Jean-Jacques Rivet, biomécanicien de l'équipe de France de golf, d'adapter en ses murs la méthode Biomecaswing qui a fait sa réputation. Équilibre musculaire et postural, tensions et blocages se travaillent dorénavant dans les cabines de soins griffées par **Carita**.

Même la thalasso tire son épingle du jeu. Alliance Pornic est ainsi allé frapper à la porte du golf de Pornic et de joueurs du circuit pro pour élaborer sa cure "Sea water golf". Celle-ci combine bien-être, préparation physique et golf. "Nous travaillons en deux temps. La préparation physique permet d'améliorer les performances et de prévenir les douleurs, avant l'effort physique. Après le parcours, nous soulageons les zones sollicitées grâce à l'application d'argile des Moutiers, puisée à Pornic et aux vertus antalgiques", détaille Gaël Moisan, coach sportif.

Green fees, hydro-massages aquaroll, cryo-pressothérapie, massages kiné, coussin waff : pendant 6 jours, le centre breton sort l'artillerie lourde. Le clou de cette cure ? Le swing en piscine d'eau de mer, une exclusivité bien trouvée. "Il s'agit d'un milieu dense et résistant. Nous pouvons donc mettre en exergue les défauts des joueurs, souvent des défauts de posture, pour améliorer la précision des coups, en travaillant les notions d'appuis au sol ou de rotation", conclut Gaël Moisan.

Aucun doute. Associant performance, détente, récupération, pratique sportive, sans oublier le plaisir, les soins pour golfeurs sont en passe de redéfinir la notion de bien-être, flirtant avec celle d'un équilibre global. ■

**LES GOLFEURS N'ONT PAS
LES MÊMES DESIDERATA
EN MATIÈRE DE SOINS...**