



E

L L E

GÉNÉRATION
"EUPHORIA"
LA SÉRIE MIROIR
DE NOS ADOS

MODE ÉTÉ
10 CLASSIQUES
20 POSSIBILITÉS

LIVRES
LE CHOIX PLAGE
DE LA RÉDAC

PIQÛRES
EN SOIRÉE
LE VRAI
DU FAUX

CRÈMES SOLAIRES NOTRE ENQUÊTE

LES IDÉES REÇUES, LES MEILLEURS PRODUITS ●

NOTRE COVER GIRL
REBECCA MARDER

CMI FRANCE L 14149 - 3993 - F: 2,60 €



HEBDOMADAIRE 30 JUIN 2022 FRANCE MÉTROPOLITAINE : 2,60 € AND : 4,20 € D : 5,50 € BEL : 3 € ESP : 4,20 € GR : 5,20 € IT : 4,20 € LUX : 3 €
PORT. CONT. : 4,20 € DOM A : 7 € DOM S : 5,50 € TOM A : 2000 XPF TOM S : 750 XPF CAN : 6,99 CAD CHF : 4,90 CHF MAR : 45 MAD TUN : 10 TND

LE FLAUBERT, À TROUVILLE,
LE CHIC MARIN.

● ● ● située sur la bucolique île d'Orléans, tenue par la famille Monna, originaire de Brissac, et qui décline le cassis sous toutes ses formes.

cassismonna.com

Un hôtel ? Monsieur Jean, au cœur du Vieux-Québec, ce nouveau venu offre des vues extraordinaires sur la ville et le fleuve Saint-Laurent.

monsieurjean.ca

CARNET DEVOL Air France propose des vols directs à partir de 935 € aller-retour Paris-Québec en Premium Economy, avec siège inclinable à 130°, plus moelleux, avec oreiller, couette et trousse de toilette. airfrance.fr et 3654

ENVIE DE PARTIR HORS SAISON

AU MAROC

Pourquoi on n'ose pas ? On se dit que l'été il y fait beaucoup trop chaud, mais c'est oublier les montagnes, et notamment l'Atlas où la température est de 22 °C.

Le voyage. Une randonnée version trekking d'altitude dans l'Atlas, où l'on part d'Oukaimeden dans la vallée de Tachdirt, pour parcourir entre 10 et 20 kilomètres par jour et finir par l'ascension du mont Toubkal (4 167 mètres), le point culminant d'Afrique du Nord, mais aussi le massif le plus accessible du Haut Atlas. On traverse les villages, on longe le lac d'Ifni, on dort dans des tentes et, arrivé au sommet du mont Toubkal, point d'orgue de la randonnée, on savoure la vue mirifique sur

l'Anti-Atlas, les massifs présahariens et la plaine de Marrakech.

« Ascension du Toubkal » (8 jours), à partir de 880 €. terdav.com

AU VIETNAM

Pourquoi on n'ose pas ? Certes, c'est la mousson l'été, mais elle se manifeste généralement par des averses de fin de journée qui gênent peu le déroulement du voyage. Et, la pluie aidant, l'été est aussi la période où les rizières sont les plus belles, et où l'activité dans la campagne bat son plein.

Le voyage. Parcourir le nord du Vietnam avec moult escapades à vélo. L'occasion de visiter les magnifiques pics karstiques de la réserve de Pu, peuplés d'ethnies minoritaires, et les villages lacustres du Tonkin, des zones peu ou pas connues des touristes, où l'on découvre la campagne profonde et les multiples facettes de la vie locale. Avec, pour finir, une croisière dans la baie de Lan Ha, avec ses paysages identiques à la baie d'Along, mais encore préservés.

« Découverte du Nord Vietnam à vélo »

(13 jours), à partir de 2 650 €. terredav.com

AU MEXIQUE

Pourquoi on n'ose pas ? C'est le début de la saison des pluies mais elle impacte peu la journée. Il fait en général très beau le matin, ça se voile un peu dans l'après-midi avant la grosse mais brève averse de fin de journée qui rafraîchit l'atmosphère.

Le voyage. Visiter le nord de la péninsule du Yucatan avec des trajets en voiture qui n'excèdent pas deux heures par jour entre chaque étape. Un périple fait de visites de sites archéologiques (parmi eux, le mythique Chichen Itza, mais aussi Ek' Balam à découvrir, pourquoi pas, à vélo), d'un stop de trois jours à Mérida avec visites d'haciendas environnantes, d'une découverte du village d'Izamal, un bijou de l'époque coloniale, et d'une pause balnéaire à Tulum avec ses plages idylliques.

« Le Yucatan en famille » (9 jours),

à partir de 1 610 €. maisonsduvoyage.com

ENVIE DE DÉPAYSEMENT SANS FAIRE DES KILOMÈTRES

LE MAS DE LA FOUQUE, AUX SAINTES-MARIES-DE-LA-MER

On est à peine à une heure de Montpellier et, pourtant, on se croirait au bout du monde ! Horizon bleu délavé, chambres spacieuses avec vue sur des paysages sauvages... Cet établissement implanté en lisière du parc régional de Camargue fleure bon la détente et la nature préservée. Vos voisins ? Les flamants roses et les aigrettes. Votre horizon ? Un étang paisible et le ciel. Vos activités ? Farniente mais aussi balade à cheval, pique-nique sur la plage... La curiosité ? Les roulottes en bois dans lesquelles on s'endort, à l'abri du monde. La modernité s'affirme par

petites touches : spa Nuxe, salle de sport, restaurant, piscine... Nouveauté de l'été, un bateau emporte les visiteurs pour une virée sur le « petit Rhône » et en mer. Le Mas de la Fouque mérite son label TemptingPlaces tout en étant intégré dans le tissu social local et culturel, en tant que partenaire du Festival de la Camargue. La Camargue n'a jamais été aussi désirable ! À partir de 251 € la chambre Deluxe.

masdelafouque.com

LE FLAUBERT, À TROUVILLE

Plutôt que Deauville, la snob, on vote pour Trouville, la discrète ! Un saut dans un train et on débarque tout sourire dans un petit coin de paradis. Donnant sur la plage, relooké avec goût, cet hôtel mythique de la station balnéaire qui a accueilli des personnalités comme Alain Delon ou Patrick Modiano a retrouvé des couleurs (bleu et blanc) et un lustre chic et joyeux grâce à la décoratrice Natalia Megret. Chaque détail est pensé avec soin : peintures marines au mur, papier peint bico-

lore, fleurs partout... Pour une échappée belle, on dit un grand oui !

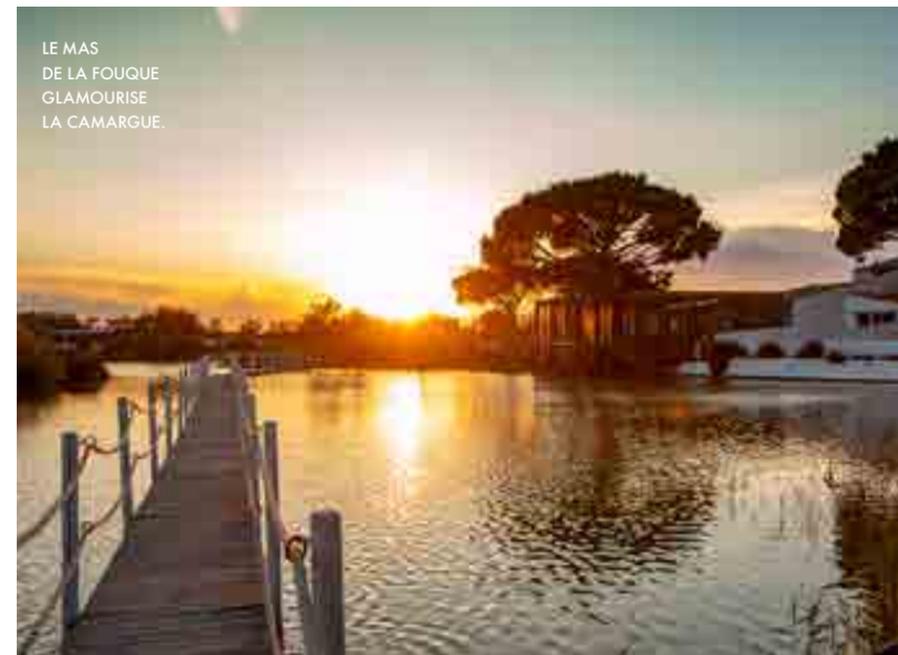
À partir de 195 € la chambre standard, petit déjeuner inclus. flaubert.fr

ENVIE DE DOLCE VITA MAIS AU CALME

Rome sans sa foule de touristes ? Il suffit de s'aventurer dans des quartiers hors des clous pour vivre au rythme des Romains. Pourquoi ne pas découvrir le Vatican côté jardin grâce à des visites guidées à part ? Une halte réputée et surtout à mille lieues des hôtels impersonnels et bruyants ? Le Sofitel de Rome, un palais du XIX^e entièrement redécoré par un architecte de talent, Jean-Philippe Nuel, avec son restaurant en rooftop et vue panoramique sur la ville. Situé à quelques pas des jardins de la Villa Borghèse, ce palace est un refuge pour voyageurs en quête de sérénité. ●

À partir de 350 € la chambre double.

sofitelromavillaborghese.com-hotel.com

LE MAS
DE LA FOUQUE
GLAMOURISE
LA CAMARGUE.

SOFITEL ROME/PRESSE/PRESSE

AU SOFITEL ROME VILLA
BORGHÈSE.

EN ALTITUDE, ON SE DÉTEND

PRENDRE DE LA HAUTEUR, ÇA FAISAIT LONGTEMPS ! ON A MOINS L'HABITUDE ? SI ON CHOISIT L'AVION, ON LE FAIT EN CONSCIENCE ET SANS PRÉCIPITATION GRÂCE À AIR FRANCE.

RELAXATION À BORD... KARINE VALLADE, SOPHROLOGUE, HÔTESSE AIR FRANCE ET PNC, ANIMATRICE DU STAGE « APPRIVOISER L'AVION » DE LA COMPAGNIE, NOUS AIDE À PASSER UN BON MOMENT. TROIS EXERCICES :

1. ON SE FOCALISE SUR SA RESPIRATION « EN ADOPTANT UNE RESPIRATION ABDOMINALE, EN INSPIRANT PAR LE NEZ EN GONFLANT LE VENTRE AVEC LES MAINS POSÉES SUR LE VENTRE, ET ON EXPIRE PAR LA BOUCHE EN LAISSANT LE VENTRE REDESCENDRE, COMME UNE VAGUE. UNE RESPIRATION "EN CARRÉ" QUI PERMET D'ALTERNER INSPIRATION ET EXPIRATION, EN QUATRE TEMPS. L'OBJECTIF ? CES GESTES PERMETTENT DE REVENIR À SOI ET DE DÉTENDRE TOUT LE CORPS, PAR EXEMPLE. »

2. ON S'ÉTIRE « EN MARCHANT UNE FOIS PAR HEURE, ON ÉVITE D'ÊTRE CONTRACTÉ SUR SON SIÈGE, ON REGAGNE EN SOUPLESSE. ON PEUT AUSSI CONTRACTER LES MUSCLES ET LES RELÂCHER D'UN COUP AFIN DE DÉVERROUILLER SON CORPS. C'EST TRÈS EFFICACE ! »

3. ON SE PROJETTE À L'ARRIVÉE « AFIN DE SE CONSTRUIRE UN COCON, ON PEUT VISUALISER LES VACANCES TELLES QU'ON LES IMAGINE, AVEC LE BRUIT DES VAGUES, L'ODEUR DE LA CRÈME SOLAIRE... POUR VOUS AIDER À VOUS ÉVADER, AIR FRANCE PROPOSE DES PODCASTS DE CHRISTOPHE ANDRÉ, DES FILMS D'EXERCICES DE YOGA ASSIS QUI MISE TOUT SUR LES ÉTIREMENTS, DES FICHIERS AUDIO AVEC DES SONS APAISANTS. ET POURQUOI NE PAS UTILISER DES STICKS D'HUILES ESSENTIELLES AUX ODEURS CALMANTE ? »