

Un douillet chaud et froid

Ambiance grand nord et nature avec la «Balnéo'bois» installée à 20 minutes de Saint-Etienne par deux sportifs

Il faut emprunter le chemin du tremplin dans le village du Bessat, aller jusqu'au départ des pistes de ski de fond, pour découvrir l'orflamme de Cap Oxygène. Poussez alors la curiosité, si c'est ouvert, à entrer dans le domaine qu'exploitent, depuis début janvier, Jean-Pierre et

lage pour une exposition en juin dernier au Bessat, nous a décidés à proposer ce concept qui existe en France seulement en Haute Savoie et dans le Cantal. Nous avons acheté le Bania flambant neuf, puis le bain et la yourte d'occasion, mais en parfait état. Nous fonctionnons pour l'instant le week-end sur réservations, la formule est idéale après une balade à ski, en raquettes ou à pieds. L'idée est d'alterner le chaud et froid et réaliser deux cycles complets : du Bania au bain, en passant par une friction dans la neige et une pause sous la yourte ». Le concept est original et

Un bain d'eau chaude à 40° et un bain de vapeur à 65°

Amélie Laurendon.

Se cache derrière une haie de verdure une installation peu commune, qui n'est pas sans rappeler des ambiances de grand nord. Sont plantées dans la neige deux structures en bois (un Bania, une version russe du sauna en plus humide, ainsi qu'un bain d'eau chaude) et une authentique yourte mongole. La bonne odeur du feu de bois est omniprésente et pour cause, les trois modules sont chauffés au poêle à bois.

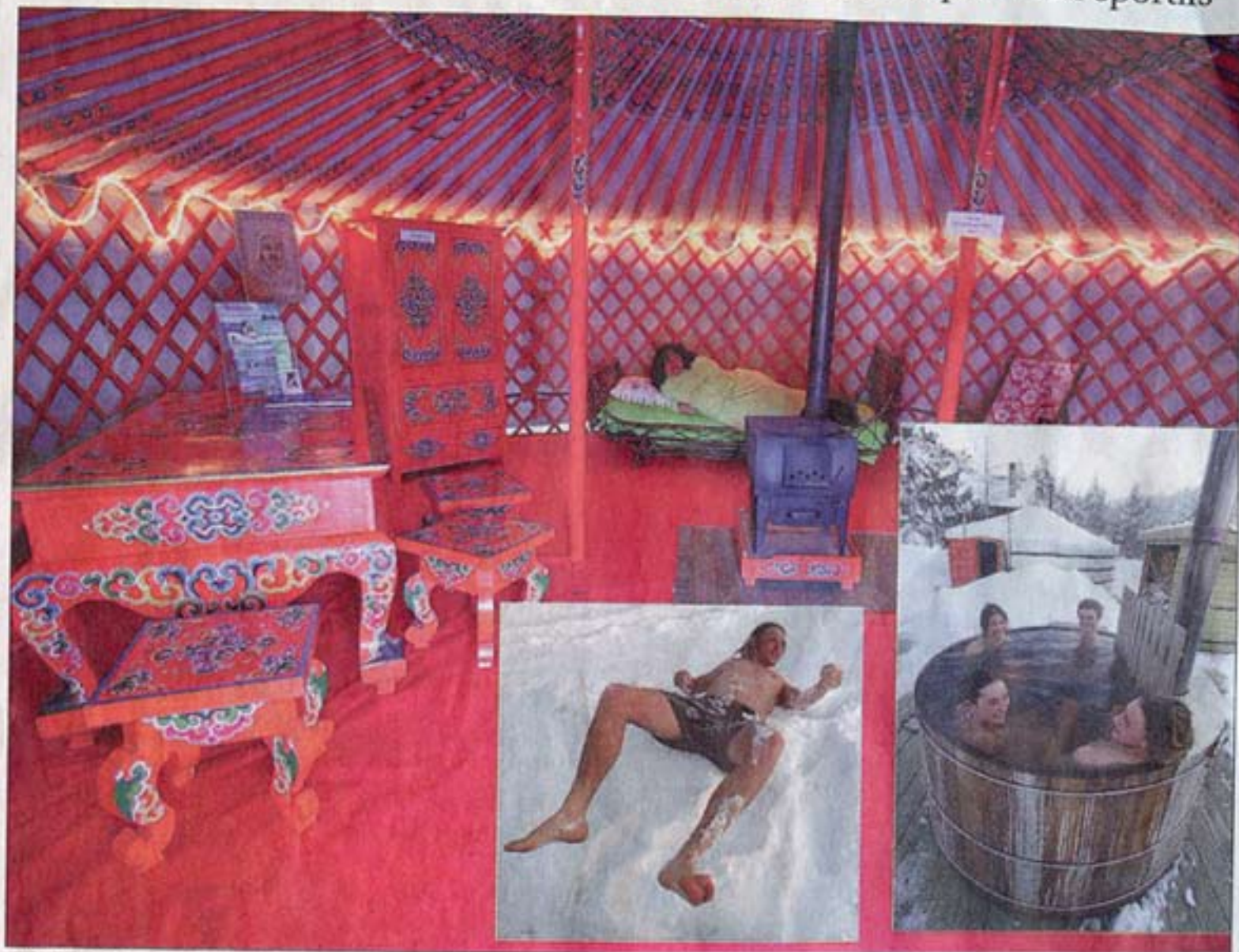
« C'est cette version nature de la balnéo qui nous a séduits » explique Jean-Pierre Laurendon. Installé depuis une dizaine d'années au Bessat, cet éducateur sportif de 43 ans était encore il y a un an et demi chef de l'exploitation de l'Espace Nordique du Pilat. Il a créé avec son épouse, éducateur sportif également, cette SARL Cap Oxygène pour proposer des activités sportives de pleine nature, de remise en forme et de détente. « Nous avons essayé de proposer une offre complète. La découverte du bania, réalisé avec le bois provenant de la scierie du vil-

Une balnéo d'extérieur en pleine nature

séduisant. Dans son décor enneigé « Cap Oxygène » offre un réel dépaysement. Le côté nature ne nous a pas échappé : le bain est en cèdre rouge, l'eau de source est chauffée au bois, le Bania est en épicéa et douglas. Cette Balnéo'bois est une partie de l'activité de la société qui propose de nombreuses animations encadrées (ski de fond, raquettes, VTT, course d'orientation) mais aussi yoga et gymnastique d'entretien au chalet qui surplombe le jardin balnéo. Au Printemps un troisième bain pourrait être installé à « Cap Oxygène » qui assurément n'en manque pas.

Martine Goubatian

> Cap Oxygène 663, chemin du tremplin au Bessat, tél 06 81 57 38 08. Une séance de



Une formule détente en plein air très dépayssante

/ Yves Flammin

balnéo détente Bania (2 fois 15 minutes) + bain nordique (2 fois 15 minutes) + détente sous la yourte : 18 euros. Location possible de poncho et chaussures : 5 euros.

■ J'ai testé pour vous le bain nordique

Accueillie au vestiaire de Cap Oxygène, je range mes effets personnels dans une caisse en plastique, j'enfile mon maillot de bain et passe sous la douche. L'endosse alors un poncho en éponge et chausse de seyants sabots fleuris en plastique. Il fait -2° à l'extérieur et c'est ainsi équipée que je

franchis la porte et me retrouve dans le jardin du domaine endormi sous 70 cm de neige. Les quelques mètres à franchir jusqu'au bain se font au pas de course. Délestée du poncho je me glisse dans l'eau chaude (40°) du bain. Belle sensation de détente, les muscles se relâchent. Après une

quinzaine de minutes on m'indique qu'il est temps de refroidir le corps... dans la neige. Il faut oser. Me voilà pieds nus dans la neige à me frictionner, c'est tout simplement saisissant. Le retour au chaud est apprécié, on me sert une boisson sous la yourte, je me sens bien, dépayssée.