



FIVE STARS ACADEMY

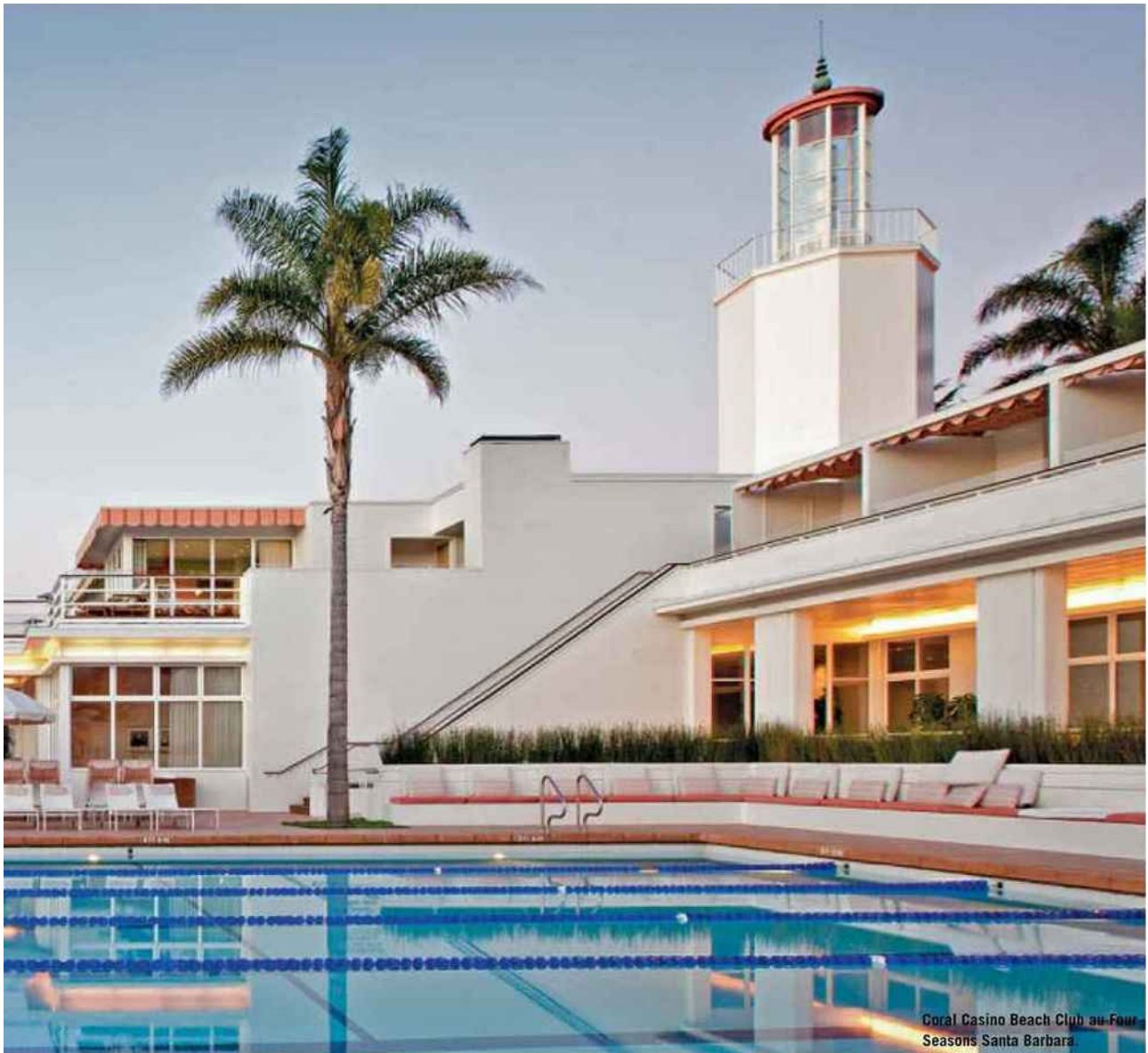
Cet automne, pour suer 5 étoiles, suivez le guide. Triathlon, volley ou boxe thaï, ça se passe du côté de la Californie et au beau milieu de la mer d'Andaman.

DOSSIER RÉALISÉ PAR **NADIA HAMAM** ET **DAVID BATTY**

Avant, vous étiez soit champion ascète, soit hédoniste profiteur. Aujourd'hui, on mixe et on match, on mélange et on profite à fond. En Californie, on peut se payer un entraînement de pro pour le prochain triathlon ou son match de volley et dormir la tête dans les étoiles.

ULTIMATE PERFORMANCE TRIATHLON CAMP À MALIBU

Bibi en train de courir. Bibi sur un vélo. Bibi au crawl. Sur la vidéo, c'est bien vous. À vos côtés, les coaches - qui ont mené des centaines d'athlètes au succès - analysent chacun de vos mouvements. C'est dans le cadre d'un camp de triathlon en



Coral Casino Beach Club au Four Seasons Santa Barbara

mode luxe et millimétré, orchestré par le Four Seasons Westlake Village, que cette équipe d'experts se penche aujourd'hui sur votre berceau. Le but de ces bons génies du stade: décortiquer votre performance afin d'instaurer une stratégie implacable. Sous leur œil, le novice deviendra compétiteur, le compétiteur un sportif d'élite, et ce dernier se fera athlète. Leur botte secrète: le support des équipes du California Health & Longevity Institute, dont les tests métaboliques et ergonomiques donnent une acuité inédite au travail des coaches. Biberonné par ces pros, dorloté au spa Four Seasons, nourri des meilleurs produits du terroir californiens dans un hôtel surplombé par les montagnes de Santa Monica, vous n'avez plus qu'une chose à faire: courir, nager

et suer sur votre deux-roues jusqu'à ce qu'épuisement s'en suive.

5 jours/4 nuits en tout inclus (soins au spa également), environ 2 900 € par personne, www.fourseasons.com/westlakevillage

BEACH VOLLEY COOL À SANTA BARBARA

À 90 minutes de Los Angeles, la petite ville préférée des stars hollywoodiennes célèbre la coolitude californienne dans un décor de forêts et de plages intimistes. Ici, on oublie la compétition. Le sport est avant tout une discipline zen de dépassement de soi. Initiative originale pour les sportifs: le Four Seasons Santa Barbara vous invite à passer une journée sur le sable à affûter vos techniques de beach

volley avec le champion Todd Rogers comme coach personnel. Le doublement médaillé olympique (or, SVP) vous rejoindra sur la plage iconique East Beach pour partager ses astuces et techniques accumulées au cours de dix-neuf années de jeu professionnel. Quand vous le sentirez, rejoignez-le derrière le filet, ou, pour les plus audacieux, entamez un match amical contre lui. En pause déjeuner, un pique-nique façon Four Seasons vous aidera à récapituler les précieux acquis de la matinée. À travailler dès maintenant autant que votre service: les accents du mot magique «*awesome*» (fantastique)! Environ 1 160 € la journée avec le champion, www.fourseasons.com/santabarbara