



Vêtus d'un simple bikini ou maillot de bain et d'un bonnet, les participants partent pour une heure de balade dans la neige après le petit-déjeuner. Photos: Brigitte Jurczyk

# Le yoga du froid, une expérience d'altitude unique en Valais

**ORIGINAL** Bain glacé dans un lac de montagne et marche en bikini dans la neige: tel est le programme d'un cours près d'Arolla (VS). Des sensations très cool loin de sa zone de confort.

BRIGITTE JURCZYK

Le froid, on ne le sent vraiment que lorsqu'on rentre dans l'hôtel en remettant un gros pull de laine, et qu'on boit un thé chaud tout près du chauffage... Avant, on était assis dehors quasi nus sur la terrasse de la Pension La Gouille - 1800 mètres d'altitude et 4 °C - au cœur de montagnes enneigées à quelques kilomètres d'Arolla (VS). Il faut l'imaginer: neuf femmes et huit hommes entre 20 et 70 ans, volontaires pour un week-end de yoga du froid, à 7 h du matin, en maillot de bain... Vingt minutes durant, nous sommes restés assis là, sans penser à la froidure ambiante. Et pas la moindre chair de poule! Peut-être à cause de Loris Hofmann, le prof de yoga d'Épesses (VD) que nous avons suivi à Arolla.

## Un feu intérieur

Loris, en effet, nous a montré comment nous devons respirer: expirer en aspirant le ventre au maximum, inspirer en le bombant vers l'extérieur. Pranayama - la force du souffle - est bien davantage qu'une simple technique de respiration. Peut-être que cela nous distrait, peut-être que cela enflamme effectivement notre chaleur interne? Peu importe, ce qui compte, c'est que ça marche! S'exposer au froid mobilise notre système immunitaire et constitue le meilleur entraînement pour nos vaisseaux sanguins: à basse température, ceux-ci se contractent, puis dans la chaleur retrouvée, se redilatent. Les températures sous 0 °C réduisent les inflammations dans le corps, font fondre les graisses, stimulent le système cardiovasculaire et provoquent même une certaine euphorie. Loris nous a expliqué tout cela la veille, alors que nous étions tous assis autour de la grande table

en bois, dans la pension rustico-douillette que tient le jeune couple Margot et Jonathan. Au menu du souper: viande séchée, pain, fromage et vin rouge...

Tout a donc commencé sérieusement le matin avec cette assise dans le froid sur la terrasse, et les respirations. Mais il ne s'agissait là que de la première partie de cette expérience qui doit nous projeter hors de notre zone de confort et nous faire dépasser à nos limites. Cela devient assez drôle plus tard, après le petit-déjeuner, pris à l'intérieur de l'hôtel. Car au cours de notre marche d'une heure vers les hauteurs, à nouveau vêtus d'un simple bikini ou maillot de bain et d'un bonnet, nous croisons des randonneurs et des skieurs... qui nous regardent d'un air pour le moins ébahi. Certains nous arrêtent: «Mais... vous n'avez pas froid?» En fait non. C'est même plutôt amusant de sentir la neige crisser sous les chaussures à crampons et les rayons du soleil caresser la peau rougie.

«C'est plutôt cool quand on arrive à sauter dans un lac gelé à 2000 mètres d'altitude en plein hiver...»

Anne-Marie, participante au yoga du froid

Assez vite, cette marche nous devient aussi naturelle que si nous portions un équipement hivernal normal. On bavarde, on a de la peine à souffler dans les raidillons, un homme propose gentiment à une des femmes de porter son sac... Chacun a pris des sous-vêtements chauds, une polaire, des pantalons de ski et un thermos de thé chaud.

Notre destination? Le lac Bleu. Là, il est gelé, pris dans une ceinture de neige de quelques centimètres. Le soleil a libéré un bout du lac de la glace. Ce sera notre porte d'entrée dans cette chambre froide naturelle. On troque nos grosses chaussures pour des chaussons en néoprène, on enfle



Après le yoga matinal par -4 °C sur la terrasse de la pension (à g.), baignade éclair (3 minutes) dans le lac Bleu, dont l'eau accuse 2 °C.

des gants aussi en néoprène. Et on y va. Rapidement, sans hésiter, l'un à la suite de l'autre, on entre dans l'eau jusqu'au cou.

## Coup de couteau entre les omoplates

En s'immergeant dans l'eau à 2 °C, il y a comme une évidence: «On dirait que quelqu'un vous plante un couteau entre les omoplates», commente Martine, la Fribourgeoise. Le froid coupe la chair comme une lame. Mais les cris qu'on entend sont de joie et non de douleur. «C'est plutôt cool quand on arrive à sauter dans un lac gelé à 2000 mètres d'altitude en plein hiver...», se réjouit Anne-Marie, une Lausannoise d'un certain âge qui sort de l'eau ravie comme un enfant qui a réussi un bon coup. Certains cassent un bout de glace du lac et le brandissent tel un trophée. Après à peine 3 minutes, la majorité du groupe sort du lac, la peau rose comme une crevette, et offre son corps au soleil. Loris a contemplé la scène et il questionne, l'air malicieux sous son bonnet: «C'est chouette, n'est-ce pas?» Nous nous sommes surpassés pour sortir de notre zone de confort, nous avons osé affronter le froid. Cela rend fier et fort.

À la descente, emmitoufflés dans les vêtements chauds tirés du sac et réchauffés par le thé chaud, nous glissons en rigolant dans la neige. La couche n'est plus aussi épaisse qu'avant, remarque Loris, rien d'étonnant vu le changement climatique.

Au dîner, il y a une fondue, et de nombreux morceaux de pain tombent au fond



du caquelon... Le manager trinque avec la libraire, saluant le succès de l'expérience. Alice dit sa surprise: «Pour être honnête, j'avais une certaine réserve face à l'eau glacée! Mais j'ai été étonnée: ce n'était pas aussi froid que je pensais. Et après, on se sent tellement vivant!» Anne-Marie, quant à elle, révèle qu'elle a déjà pratiqué le bain froid dans le Léman.

Le lendemain matin à 7 h, les 17 déroulent leurs tapis de yoga sur la terrasse glacée de la pension. Oui, ça recommence. Et personne ne manque à l'appel.

Avec le soutien de Suisse Tourisme.

## Sorties dans le val d'Aoste et en Valais

**Prochains week-ends de yoga du froid**  
● du 25 au 27 novembre 2022 dans le val d'Aoste;  
● du 24 au 26 mars 2023 en Valais.  
Dès 480 fr. nuitées et pension complète incluses.

[www.yoga-8.ch](http://www.yoga-8.ch);  
[www.myswitzerland.com/fr-ch/destinations/valais/](http://www.myswitzerland.com/fr-ch/destinations/valais/)