



PARIS INN GROUP
Hotel Investment and Asset Management

Revue de presse
février 2015

Service de la Communication
Documents réservés à l'usage interne

Sommaire

Suitcase, un concept d'hôtel sur le mode du voyage L' Hôtellerie Restauration - 26/02/2015	4
Suitcase pose ses valises dans l'Ouest parisien La Lettre Chr-Chd - 23/02/2015	5
Suitcase et Paris Inn Group inaugurent le Best Western Plus Suitcase Paris-La Défense Immo Hebdo - 17/02/2015	6
Suitcase, un concept d'hôtel sur le mode du voyage Lhotellerie-Restauration.Fr - 19/02/2015	7
PARIS INN GROUP: La Lettre M2 - 04/02/2015	8
Paris Rive Droite la reconversion de bureaux en îôtels La Lettre M2 - 04/02/2015	9
Best Western accueille un nouveau membre à La Défense Hospitality-On.Com - 12/02/2015	12
Communiqué de presse - Suitcase ouvre un nouvel hôtel dans l' Ouest parisien avec Paris ... Tendancehotellerie.Fr - 12/02/2015	13
Joint-ventures en octobre-novembre 2014 Fusions & Acquisitions Magazine - 01/01/2015	14
Nouvelle acquisition pour Paris Inn Group: transformation d'un immeuble de bureaux en h... Bpifrance.Fr - 11/02/2015	15
Paris Inn Group acquiert l'immeuble attenant au Best Western Premier Opéra Diamond (Par... Bpifrance.Fr - 11/02/2015	17
Suitcase ouvre un nouvel hôtel dans l'Ouest parisien avec Paris Inn Group Veilleinfotourisme.Fr - 11/02/2015	18
Communiqué : Suitcase ouvre un nouvel hôtel dans l'Ouest parisien avec Paris Inn Group Tendancehotellerie.Fr - 12/02/2015	19
Une adresse près de la Défense pour les déplacements parisiens Deplacementspros.Com - 11/02/2015	20
A suivre Immo Hebdo - 10/02/2015	21
Paris Inn Group monte en gamme le Best Western Premier Opéra Diamond Immo Hebdo - 10/02/2015	22
Communiqué de presse - Paris Inn Group acquiert l' immeuble attenant au Best Western Pre... Tendancehotellerie.Fr - 09/02/2015	23
Les indiscrets Entreprendre - 01/02/2015	24
PARIS INN GROUP ACQUIERT L' IMMEUBLE ATTENANT AU BEST WESTERN PREMIER OPÉRA DIAMOND (PAR...	25
Journaldespalaces.Com - 06/02/2015	26
Vous êtes ici : Tendancehotellerie.Fr - 09/02/2015	27
05/02 Le Best Western Premier Opéra Diamond montera en gamme en 2016 Ouverture-Voyage.Fr - 05/02/2015	28
Le Best Western Premier Opéra Diamond montera en gamme en 2016 Tourmag.Com - 05/02/2015	29

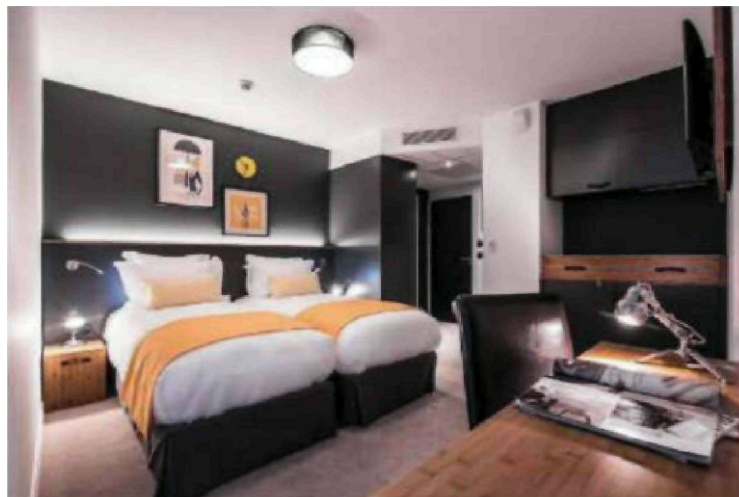
Sommaire

Paris Inn Group déploie son hôtel de Paris Opéra Immowebk.Fr - 05/02/2015	30
Paris Inn Group acquiert un bâtiment rue du Pont-Neuf L' Hôtellerie Restauration - 05/02/2015	31
L'hôtellerie de luxe est en ébullition à Paris Les Echos - 05/02/2015	33
L'hôtellerie de luxe est en ébullition à Paris Lesechos.Fr - 05/02/2015	

Suitcase, un concept d'hôtel sur le mode du voyage

BOIS-COLOMBES Cette société de gestion d'hôtels et résidences a été créée en 2012. Elle a ouvert le 21 février son premier hôtel Best Western Plus Suitcase en partenariat avec Paris Inn Group.

Le groupe de BTP Legendre, le promoteur Promogerim et **Jean-Baptiste Martin** se sont associés pour créer en 2012 Suitcase, une société de gestion d'hôtels et de résidences, au capital de 900 000 €. Le 21 février, la société Suitcase a ouvert, en partenariat avec Paris Inn Group, son premier hôtel Best Western Plus Suitcase Paris-La Défense, à Bois-Colombes, à quelques minutes en transports en commun de La Défense et de la gare de Paris-Saint-Lazare. Le nouvel établissement, proche d'une zone de commerces et de bureaux de 70 000 m², est classé 4 étoiles et propose 101 chambres et 11 suites. Le gérant et associé Jean-Baptiste Martin a imaginé avec l'agence de design Moswo un nouveau concept basé sur la thématique de la valise (suitcase en anglais), reposant sur les principes de modularité et de fonctionnalité. *"Le concept se décline en 14 types de chambres, toutes différentes, allant de 17 à 33 m²",* explique le fondateur, qui veut décliner ce concept pour des hôtels et des résidences. Le développement de Suitcase devrait être rapide : *"Entre quatre et six hôtels, soit environ 700 chambres, devraient voir le jour d'ici à 2017, précise Jean-Baptiste Martin, avec notamment l'ouverture de deux établissements dans la banlieue sud de Paris au cours de l'année 2016, et deux plus petits dans le centre de la capitale. Le développement sera orienté vers des hôtels 3 et 4 étoiles, non standardisés, gérés en partenariat avec Paris Inn Group."*



L'établissement classé 4 étoiles propose 101 chambres et 11 suites, sur la thématique de la malle de voyage.

C. A.

Best Western Plus Suitcase Paris-La Défense • 7-11 rue des Bourguignons • 92270 Bois-Colombes • Tél. 01 57 32 72 61
• www.hotel-suitcase-paris-la-defense.com

Suitcase pose ses valises dans l'Ouest parisien

Suitcase, société de gestion d'hôtels et de résidence d'affaires, ouvrira le Best Western Plus Suitcase 4*Paris-La Défense avec Paris Inn Group. Son inauguration marque la création du premier hôtel d'une nouvelle génération conçue pour le client nomade. Evidemment, son décor et aménagement filent la métaphore du voyage et de la malle dans des suites modulables alliant design, praticité et confort. Au total, 101 chambres et 11 suites sont prévues. Avec ce partenariat, Jean-Baptiste Martin (Paris Inn Group), le groupe Legendre (BTP et promotion immobilière) et le groupe Promo Gerim (promotion immobilière) unissent leurs forces pour devenir un acteur majeur de l'hôtellerie et la gestion d'hôtels avec la création de Suitcase.

Suitcase et Paris Inn Group inaugurent le **Best Western Plus Suitcase Paris-La Défense**

La société de gestion d'hôtels et de résidences d'affaires **Suitcase**, en partenariat avec le groupe hôtelier **Paris Inn Group**, a ouvert le 21 janvier, à **Bois-Colombes (92)**, le **Best Western Plus Suitcase Paris-La Défense**, un établissement de nouvelle génération, en cours de classification 4-étoiles. Situé 9 rue de Bourguignons, l'hôtel offrira **101 chambres et 11 suites** dont l'aménagement intérieur a été conçu par le co-gérant et fondateur de Suitcase, **Jean-Baptiste Martin**, conseillé par l'agence de design **Moswo**. Doté d'un

café restaurant et d'un parking, il bénéficie en outre de la proximité de la gare de Bois-Colombes le mettant à moins de 10 minutes des quartiers de La Défense et de Paris Saint-Lazare, et plus près, de la zone d'activités des Bruyères et des commerces de la rue des Bourguignons. Paris Inn Group apportera son expertise en gestion hôtelière à Suitcase, fondée en 2012 et



soutenue par le groupe de BTP **Legendre** (co-gérants : **Jean-Paul** et **Vincent Legendre**) et le groupe de promotion **Promo Gerim** (PDG : **Yves Jouitteau**). Suitcase vise la création de 1 000 clés au cours des 4 prochaines années sous son concept Suitcase ou sous d'autres enseignes, principalement sur l'Ile-de-France ainsi qu'en Province. ◆



Suitcase, un concept d'hôtel sur le mode du voyage

Cette société de gestion d'hôtels et résidences a été créée en 2012. Elle ouvrira le 21 février son premier hôtel Best Western Plus Suitcase en partenariat avec **Paris Inn** Group.

Le groupe de BTP Legendre, le promoteur Promogerim et Jean Baptiste Martin , se sont associés pour créer en 2012 Suitcase, une société de gestion d'hôtels et de résidences, au capital de 900 000 euro. Suitcase c'est également un nouveau concept d'hôtel sur la thématique de la malle de voyage. Le 21 février, la société Suitcase ouvrira en partenariat avec **Paris Inn** Group son premier hôtel Best Western Plus Suitcase Paris-La Défense, à Bois Colombes, à quelques minutes en transport en commun de la Défense et de la gare Saint Lazare. Le nouvel établissement, proche d'une zone commerciale de 70 000 m² de bureaux, sera classé 4 étoiles et proposera 101 chambres et 11 suites. Le gérant et associé Jean Baptiste Martin a imaginé avec l'agence de design Moswo un nouveau concept lié à la malle de voyage, reposant sur les principes de modularité et de fonctionnalité. " Le concept se décline ici en 14 types de chambres toutes différentes, allant de 17 à 33 m² " explique le fondateur, qui précise vouloir décliner ce concept autour de deux typologies d'établissements : hôtels et résidences. Le développement de Suitcase devrait être rapide puisqu' " entre quatre à six hôtels d'ici à 2017 soit environ 700 chambres devraient voir le jour , précise Jean Baptiste Martin, avec notamment l'ouverture de deux établissements dans la banlieue sud de Paris au cours de l'année 2016, et deux dans le centre de la capitale, de taille plus petite. Le développement sera orienté vers des hôtels 3 et 4 étoiles, non standardisés, gérés en partenariat avec **Paris Inn** Group ". Catherine Avignon www.hotel-suitcase-paris-la-defense.com



PARIS INN GROUP :
siège de Céline en hôtel

Paris Inn Group a acquis, pour le compte de de Paris Hôtel, le siège de Céline au 23 rue du Pont Neuf, Paris 1^{er} (3 135 m²).

Vendeur : Internos. Projet de reconversion en boutique.

hôtel***** de 60 chambres, spa, piscine.... Ouverture : 2016.

Conseils : DTZ France, étude Flusin, cabinet Richard. Partenaires financiers : Palatine, Bred.

Paris Rive Droite

la reconversion de bureaux en hôtels

Les mutations de bureaux en hôtels se sont multipliées dans la capitale au cours de l'année 2014. Elles se situent essentiellement sur Paris Rive Droite qui bénéficie de différents quartiers touristiques riches en musées, théâtres, monuments et rues commerçantes... Autre atout, le parc de bureaux y est plus étendu que celui de la Rive Gauche. Nombre d'immeubles, vides ou obsolètes, fournissent une véritable matière première. Les 1^{er} et 8^{ème} sont les arrondissements les plus travaillés.

Un peu plus de 20 opérations, sur Paris Rive Droite, sont actuellement en cours de réalisation ou en projet, soit un total de 1 500 chambres.

Les futurs établissements offrent majoritairement 50 à 80 lits.

Le plus grand gabarit disposera de 214 chambres. Il prendra place dans une tour à restructurer, rue de Bercy.

La Mairie de Paris est très favorable et ne semble pas vouloir préempter ces actifs appelés à être reconvertis. La capitale compte aujourd'hui environ 86 000 chambres. Les besoins sont estimés à 118 000 unités.

Les promoteurs sont peu présents sur ce marché. Toutefois, Pitch Promotion en est à sa deuxième reconversion et en prépare une troisième tandis que Novaxia en a fait sa spécialité. Le montage peut être initié avec une chaîne hôtelière comme Paris Inn Group pour l'ex-siège de Céline, Elegancia Hotels sur la Poste de la rue du Louvre, Citizen M rue de Bercy ou Marriott Renaissance rue René Boulanger...

Des projets sont également initiés par des investisseurs privés tels Folia rue Réaumur dont le maître d'ouvrage délégué est Philia qui restructure également, pour le même client, l'ex-clinique Bachaumont. Autre modèle, un consultant bénéficiant ou non d'un financement prépare un concept en partenariat avec un architecte et le propose à différentes chaînes hôtelières. Financée par une banque du Qatar, cette approche est utilisée pour le 5 boulevard Malesherbes dont le maître d'oeuvre est DTACC. La démarche est jouable en raison du nombre élevé de groupes internationaux à la recherche d'un établissement dans la capitale. Ainsi, BG², qui a été le conseil sur l'ex-siège Féau boulevard Haussmann en cours de restructuration par Socri, travaille sur d'autres opportunités de ce type.

La Lettre M²

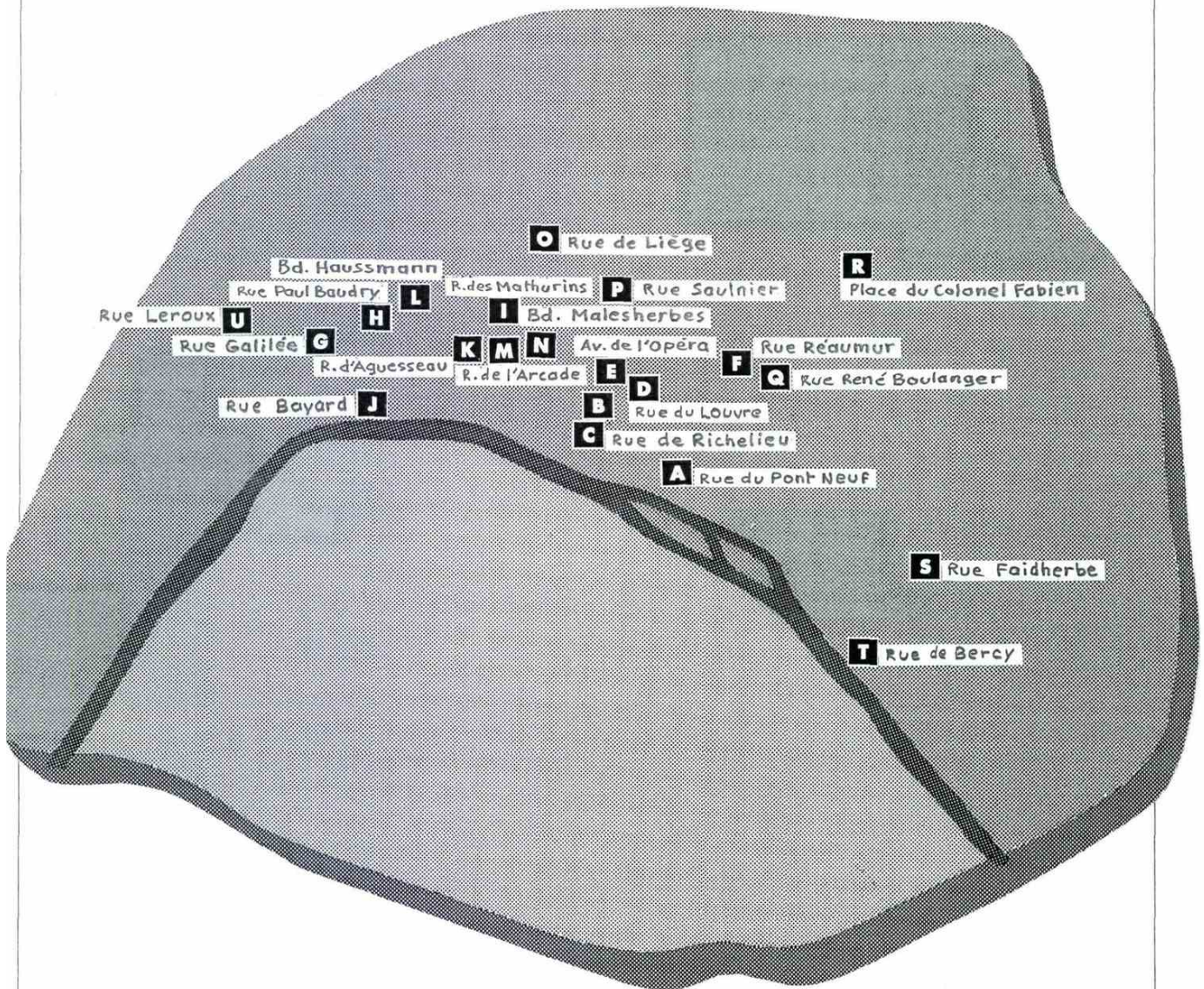
Paris Rive Droite

la reconversion de bureaux en hôtels

Adresses	Nombre chambres	Opérateurs
A 23/25 rue du Pont Neuf Paris 1	60	<u>Paris Inn</u> Group
B 17 rue de Richelieu Paris 1	50	Soferim
C 91/93 rue de Richelieu Paris 1	69	
D 52 rue du Louvre Paris 1	80	Novaxia / Poste Immo / Elegancia Hotels
E 16 avenue de l'Opéra / 3 rue Sainte Anne Paris 1	57	
F 47 rue Réaumur Paris 3	70	Philia / Folia
G 52 rue Galilée Paris 8	25	Extension hôtel Galiléo
H 11 rue Paul Baudry Paris 8	36	
I 62 rue des Mathurins Paris 8	31	
J 41 rue Bayard Paris 8	45	Hôtelière Chateaubriand
K 9 rue d'Aguesseau Paris 8	26	
L 132 bd Haussmann Paris 8	45	Socri
M 20 rue de l'Arcade Paris 8	80	
N 4 bd Malesherbes Paris 8	81	Elysées Licorne / Banque du Qatar
O 9 rue de Liège Paris 9	50	<u>Paris Inn</u> Group / Pramerica
P 10 rue Saulnier Paris 9		
Q 40 rue René Boulanger Paris 10	122	Pitch Promotion / Marriott Renaissance
R Place du Colonel Fabien Paris 10	199	Patron Capital / Generator Hostel
S 22/24 rue Faidherbe Paris 11	86	
T 193 rue de Bercy, Tour Gamma D Paris 12	214	Citizen M
U 4/6 rue Leroux Paris 16	47	Novaxia / Elegancia Hotels

Paris Rive Droite : la reconversion de bureaux en hôtels

Un peu plus de 20 opérations de restructuration de bureaux en hôtels sont actuellement en cours ou en projet sur la Rive Droite, soit environ 1 500 chambres.





Best Western accueille un nouveau membre à La Défense

Le Best Western Plus Suitcase Paris - La Défense devrait ouvrir ses portes le 21 février, développé par Suitcase et **Paris Inn** Group pour répondre aux besoins des clients nomades.

Best Western Suitcase Paris - La DéfenseLe Best Western Plus Suitcase Paris - La Défense compte parmi les 19 nouveaux hôtels français que prévoit d'intégrer Best Western en 2015 . Il ouvrira ses portes le 21 février prochain dans le quartier d'affaires de la capitale, en tant que premier établissement d'une nouvelle génération d'hôtels conçue pour répondre aux besoins des clients nomades, développée par Suitcase avec le soutien de **Paris Inn** Group. Créé par Jean-Baptiste Martin, Le Groupe Legendre et Le Groupe Promo Gerim, le concept Suitcase décline l'imaginaire de la malle dans des suites modulables.Le Best Western Plus Suitcase Paris - La Défense est en cours de classification quatre étoiles et proposera 101 chambres et 11 suites. Elles disposent d'un mobilier pensé pour offrir un maximum d'espace et de rangements. L'établissement s'installe à proximité de la gare de Bois-Colombes et de la zone d'activité des Bruyères.Fondée en 2012, Suitcase est une société de gestion d'hôtels et de résidences affaires, au capital de 900 000 euros. Elle vise le développement de 1 000 clés au cours des quatre prochaines années pour positionner son concept sur le marché francilien et provincial.Au 1er janvier 2014, Best Western International était le huitième groupe hôtelier mondial en nombre de chambres, selon le classement réalisé chaque année par MKG Hospitality, cabinet de conseil en hôtellerie fondé par Georges Panayotis. Il disposait alors d'un réseau de 4 046 hôtels et 314 318 chambres dans le monde. (lire notre dossier)



Communiqué de presse - Suitcase ouvre un nouvel hôtel dans l'Ouest parisien avec Paris Inn Group

-

JOINT-VENTURES EN OCTOBRE-NOVEMBRE 2014
JOIN VENTURES IN OCTOBER-NOVEMBER 2014

SOCIÉTÉ CIBLE TARGET ACQUEREUR BIDDER MT AMT

ALBAR HOTEL COLLECTION (Chine) – Hôtellerie **PARIS INN GROUP (+ Plateno Hotels Group, Chine) – Hôtellerie**
CA : 81,5 M€
Op : Joint-venture
Conseil : Pramex International

Paris Inn Group, acteur historique de l'hôtellerie parisienne, crée une société commune avec Plateno Hotels Group, l'un des leaders de l'hôtellerie en Chine, pour lancer la première marque d'hôtels de luxe franco-chinoise : Albar Hotel Collection. Cette joint-venture a pour objectif de développer une marque internationale de boutique-hôtel haut-de-gamme à la française (catégorie 5 étoiles) en s'appuyant d'une part sur l'un des groupes hôteliers leaders en Chine, avec près de 3 000 hôtels dans environ 300 villes et d'autre part sur la qualité et le savoir-faire de la société Paris Inn Group. Dirigée par Jean-Bernard Falco, cette dernière (700 collaborateurs) gère un parc de 31 hôtels (dont le 5 étoiles Champs-Élysées Mac Mahon).

CIS SAUDI ARABIA (Arabie Saoudite) – Services de restauration **CIS (+ Al Zamil, Arabie Saoudite) – Services de restauration (EL)**
CA : 291 M€ BN : 6 M€
Op : Joint-venture

CIS a signé un accord de joint-venture avec le consortium familial Al Zamil pour la création d'une société, CIS Saudi Arabia, en Arabie Saoudite. Al Zamil a des positions majeures dans les secteurs financiers, parapétroliers, énergétiques et de la construction. La joint-venture est constituée entre CIS et Zomco, filiale d'Al Zamil, spécialisée dans les services industriels et dans la maintenance. La direction de la société sera basée à Al Khobar, dans le golfe Arabique. Rappelons que CIS est spécialisé dans les services de restauration, d'hôtellerie et de facilities management pour les entreprises pétrolières, minières, gazières et du BTP, implantées en milieux extrêmes. Présent dans 32 pays et sur 180 sites opérationnels, CIS est le troisième acteur mondial dans la gestion de bases-vie et emploie plus de 12 000 collaborateurs dans le monde.

JOINT-VENTURE X – Produits d'épargne **AMUNDI (+ EDF) – Gestion d'actifs**
Op : Joint-venture

Le gestionnaire d'actifs Amundi s'associe à EDF dans les produits d'épargne investis dans les énergies renouvelables. Les deux groupes créent une société de gestion commune qui compte lever 1,5 milliard d'euros auprès d'investisseurs institutionnels et de particuliers dans ses deux premières années d'exercice. C'est Amundi qui assurera le contrôle et le management de la nouvelle structure.

JOINT-VENTURE X (Chine) – Génétique animale **GRIMAUD (+ Hanswine, Chine) – Génétique animale**
CA : 280 M€
Op : JV – part. de 60 %

Numéro 2 mondial de la sélection génétique animale multi-espèces, le groupe familial choletais Grimaud (2 000 salariés) se développe sur le marché du porc en Chine en créant une société commune avec Hanswine. Filiale du groupe alimentaire Ningbo Tech-Bank, coté à la Bourse de Shenzhen, ce dernier détiendra 40 % du capital de la société commune, contrôlée par le groupe français. Rappelons que Grimaud est déjà présent en Chine dans le poulet et le canard.

JOINT-VENTURE X (Chine) – Ehpad **COLISÉE (+ China Merchant, Chine) – Ehpad**
CA : 132 M€
Op : JV – part. de 49 %

Quatrième opérateur français d'établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), la société bordelaise Colisée a conclu un accord avec le conglomérat China Merchant pour créer une société commune que ce dernier contrôlera à hauteur de 51 % via sa filiale immobilière. Colisée détiendra les 49 % restants. Rappelons que Colisée est contrôlée depuis juillet dernier par Eurazeo PME (64 % du capital). La famille fondatrice conserve une participation de 30 %. Le solde appartient au management.



Nouvelle acquisition pour Paris Inn Group: transformation d'un immeuble de bureaux en hôtel 5 étoiles au coeur de Paris

PARIS INN GROUP, l'expert de l'investissement et de la gestion hôtelière parisienne haut de gamme, pour le compte de Paris Hôtel Capital, annonce l'acquisition de l'immeuble du siège social de Céline (Groupe LVMH) situé rue du Pont Neuf dans le 1er arrondissement de Paris qui appartenait à des fonds d'investissements allemands gérés par INTERNOS. Après une rénovation intégrale confiée à l'Atelier COS et au cabinet de décoration EDO, cet immeuble de bureau se métamorphosera en un boutique-hôtel 5 étoiles et dévoilera en 2016 un concept novateur, chic et totalement exclusif à Paris.

Paris, le 20 janvier 2015 - **PARIS INN GROUP**, pour le compte de Paris Hôtel Capital, annonce l'acquisition d'un immeuble de 3130m² à usage de bureaux situé au 23-25, rue du Pont Neuf dans le 1er arrondissement.

A deux pas du Pont Neuf, ce futur établissement 5 étoiles bénéficie d'un emplacement exceptionnel. Le quartier Louvre-Rivoli fait en effet l'objet de profondes mutations et de la réalisation de grands projets urbains, comme le réaménagement complet du quartier des Halles : nouveau jardin, quartier piéton étendu et voiries souterraines restructurées, nouvel édifice inspiré de la nature - La Canopée - qui reliera la ville du dessus à la ville du dessous, gare RER plus vaste et plus fonctionnelle, Forum plus lumineux et moderne. Un tout nouvel environnement à l'image d'un Paris tout aussi moderne, accueillant et dynamique.

L'immeuble appartenant à des fonds d'investissements allemands gérés par INTERNOS et jusque-là occupé par le Groupe de luxe Céline (filiale du Groupe LVMH) est destiné à être transformé en hôtel 5 étoiles de 60 chambres et suites offrant des services de haut standing à sa clientèle : restaurant, spa, piscine, hammam, sauna, espace fitness...

D'architecture haussmannienne et bâti en 1866, l'immeuble qui a appartenu à la famille Gervais jusqu'au début des années 70, profitera d'une rénovation complète et ambitieuse menée par **PARIS INN GROUP**, l'Atelier COS et le cabinet de décoration EDO. L'ancien bâtiment se métamorphosera en un magnifique boutique-hôtel 5 étoiles de 60 chambres et suites à l'atmosphère chaude et ondulée prenant sa source dans la proximité de l'établissement avec la Seine. Matérialisée par une enveloppe boisée donnant l'impression d'être en mouvement, celle-ci s'accordera parfaitement avec la trame décorative luxueuse des espaces communs et des chambres. L'ensemble présentera un concept novateur, chic et exclusif, en rupture totale avec l'offre hôtelière existante.

Après 18 mois de travaux et une ouverture programmée au 2ème trimestre 2016, cette future adresse prometteuse de la Rive Droite offrira le meilleur de l'hôtellerie contemporaine haut-de-gamme et viendra appuyer la politique de développement de **Paris Inn Group** axée sur la prise en gestion d'hôtels dans le segment High-End (5 étoiles). Elle rejoindra le **Champs Elysées Mac Mahon******* et constituera le 2ème établissement de la nouvelle marque d'hôtels de luxe franco-chinoise **ALBAR HOTEL COLLECTION**, issue de la Joint-Venture entre **PLATENO HOTELS GROUP** et **PARIS INN GROUP**.

Dans le cadre de cette opération, **PARIS INN GROUP** était conseillée par DTZ France (Matthieu Garreaud), l'étude notariale Flusin (Cécile Miralles) et le cabinet Richard (Charly Richard). Les partenaires financiers ayant accompagné le projet étaient les banques Palatine (Leonard Tomczak et Samuel Guillemin) et BRED (Julia Quiros et Cyriaque Augait). Les vendeurs étaient quant à eux conseillés par l'étude notariale Wargny katz & Associés.



11/02/2015 à 14h42
Jean-Bernard FALCO
Président - PARIS INN GROUP



Paris Inn Group acquiert l'immeuble attenant au Best Western Premier Opéra Diamond (Paris 8ème) et poursuit sa mon

Après l'acquisition de l'immeuble de bureaux situé rue du Pont Neuf, **PARIS INN GROUP**, pour le compte de Paris Hôtel Capital, annonce le rachat auprès du fonds allemand KANAM GRUND, de l'immeuble attenant à l'un de ses hôtels phares : le Best Western Premier Opéra Diamond. A l'issue des travaux d'agrandissement et de rénovation prévus jusqu'en 2016, l'établissement se muera en un luxueux hôtel 5 étoiles de 73 chambres. Paris, le 5 février 2015 - Inauguré en 2009 et véritable hommage à la beauté féminine et à la sensualité, l'hôtel Best Western Premier Opéra Diamond agrandit une nouvelle fois son cadre luxueux inédit, grâce à l'acquisition de l'immeuble de 1810 m² qui jouxte l'hôtel (2 rue de la Pépinière Paris 8ème). L'immeuble qui appartenait au fonds allemand KANAM GRUND était jusque-là occupé par des bureaux et des commerces. Les travaux de rénovation permettront à ce diamant brut parisien de devenir le 3ème hôtel 5 étoiles du groupe **PARIS INN**. Le détail de ce projet exceptionnel sera dévoilé au premier semestre 2016. 36 nouvelles chambres et suites de luxe qui porteront la capacité à 73 chambres. Idéalement situé au pied de la Gare Saint-Lazare, dans le 8ème arrondissement de Paris, l'hôtel Best Western Premier Opéra Diamond est aujourd'hui doté de 37 chambres, dont 7 suites. Grâce à une rénovation chic et contemporaine imaginée avec la complicité de l'architecte d'intérieur Alexandre Danan (European Design Office) et qui sera réalisée durant l'année 2015 et le 1er semestre 2016, l'hôtel offrira au total 73 chambres sur cinq étages. A l'image des suites actuelles, les nouvelles chambres rendront hommage au glamour féminin parisien : têtes de lit capitonnées et parsemées de cristaux, mobilier baroque, jeux de miroirs... Un pur savoir-faire de l'hôtellerie de luxe parisienne alliant modernité et innovation. Consécration d'un savoir-faire hôtelier datant de plusieurs générations, ce futur 5 étoiles offrira un cadre et une qualité de service hors du commun, pour des moments d'exception. Dans le cadre de cette opération menée pour le compte de Paris Hôtel Capital, **PARIS INN GROUP** était conseillée par les cabinets Richard (Charly RICHARD) et JTBB (Jean-Marie JOB) ainsi que l'étude notariale Flusin (Cécile MIRALLES). Les partenaires financiers ayant accompagné le projet étaient Bpifrance (qui intervient en dette : Hortense de BLIGNIERES, Pedro NOVO, Pascale COURCELLE pour la partie immobilière, ainsi qu'en fonds propres : Delphine JARNIER, Elyssa MAUFRAS du CHATELLIER), Banque Populaire Val de France (Jean-Patrice ROINE) et Natixis Lease (Corinne LEROUX). Les vendeurs étaient quant à eux conseillés par le cabinet Racine (Carole SANTONI). Les commerces en pied d'immeuble ont également été revendus par **PARIS INN GROUP** à NAMI AEW Europe par l'intermédiaire d'Element Real Estate et Cushman & Wakefield. **BEST WESTERN PREMIER Opéra Diamond**, 4, rue de la Pépinière - 75008 Paris | e-mail : diamond@book-inn-france.com | www.hotel-opera-diamond.com/11/02/2015 à 14h30 Jean-Bernard FALCO Président - **PARIS INN GROUP**



Suitcase ouvre un nouvel hôtel dans l'Ouest parisien avec Paris Inn Group

Paris Inn Group et Suitcase - 10 février 2015 Publié le 11 février 2015 Thématique: Entreprises, Hôtellerie



Le 21 février 2015, Suitcase ouvrira le BEST WESTERN PLUS Suitcase Paris - La Défense avec **Paris Inn** Group. Ce futur établissement 4 étoiles est le premier d'une nouvelle génération d'hôtels conçue pour répondre aux besoins du client nomade. Inspiré par l'univers du voyage, le concept Suitcase décline l'imaginaire de la malle dans des suites modulables alliant design, praticité et confort. Avec cette première ouverture et ce partenariat avec **Paris Inn** Group, Jean-Baptiste Martin, Le Groupe Legendre et Le Groupe Promo Gerim démontrent leurs ambitions de devenir un acteur dans le développement hôtelier et la gestion d'hôtels avec la création de SUITCASE.

Le meilleur ami du voyageur ? Sa valise sans doute ! Tel est le point de départ du tout nouveau concept imaginé par Suitcase avec la complicité de **Paris Inn** Group et l'agence de design MOSWO.

C'est dans les Hauts-de-Seine que Suitcase a choisi d'implanter son premier établissement. Au sein de ce bassin particulièrement dynamique de l'Ouest parisien, à deux pas de la gare de Bois-Colombes et de la zone d'activité des Bruyères, le BEST WESTERN PLUS Suitcase Paris - La Défense actuellement en cours de classification 4 étoiles, offrira bientôt à ses clients un ensemble de 101 chambres et 11 suites, spacieuses et modulables. Il permettra aux clients de rejoindre facilement la Défense et Paris - Saint-Lazare en transports en commun en 8 minutes, et de bénéficier sur place de l'animation de la rue des Bourguignons et de ses nombreux commerces. Conseillé par l'agence de design MOSWO, le co-Gérant et fondateur de Suitcase, Jean-Baptiste Martin a imaginé des intérieurs spacieux, fonctionnels et malins, qui se plient aux besoins du professionnel en déplacement, en lien avec **Paris Inn** Group qui apportera son expertise en gestion hôtelière.

C'est tout l'univers de la découverte qui préside à ce nouveau concept : déclinées dans des tons bruns et moutarde, les suites offrent des dimensions généreuses et une multitude de rangements à l'image de la malle de voyage, qui accompagne le voyageur tout au long de son séjour.

Kitchenette « pop-up » en bambou qui se mue en un bel espace de travail, rangements malins dissimulés derrière d'élégantes poignées en cuir, mobilier pensé pour offrir un maximum d'espace :

Suitcase invite à la personnalisation et à la reconfiguration de ses espaces selon les besoins de son occupant.

Avec l'indépendance d'une chambre et la liberté d'un service à la carte, le BEST WESTERN PLUS Suitcase Paris – La Défense se distingue par une offre singulière, adaptée aux courts comme aux moyens séjours.



Communiqué : Suitcase ouvre un nouvel hôtel dans l'Ouest parisien avec Paris Inn Group

(note moyenne pondérée par le nombre de votes) Contenu copié-collé du communiqué de presse officiel de son émetteur qui en assume l'entière responsabilité. TendanceHotellerie n'approuve ni ne désapprouve ce communiqué.

Le 21 février 2015, Suitcase ouvrira le BEST WESTERN PLUS Suitcase Paris - La Défense avec Paris Inn Group. Ce futur établissement 4 étoiles est le premier d'une nouvelle génération d'hôtels conçue pour répondre aux besoins du client nomade. Inspiré par l'univers du voyage, le concept Suitcase décline l'imaginaire de la malle dans des suites modulables alliant design, praticité et confort. Avec cette première ouverture et ce partenariat avec Paris Inn Group, Jean-Baptiste Martin, Le Groupe Legendre et Le Groupe Promo Gerim démontrent leurs ambitions de devenir un acteur dans le développement hôtelier et la gestion d'hôtels avec la création de SUITCASE. Le meilleur ami du voyageur ? Sa valise sans doute ! Tel est le point de départ du tout nouveau concept imaginé par Suitcase avec la complicité de Paris Inn Group et l'agence de design MOSWO. C'est dans les Hauts-de-Seine que Suitcase a choisi d'implanter son premier établissement. Au sein de ce bassin particulièrement dynamique de l'Ouest parisien, à deux pas de la gare de Bois-Colombes et de la zone d'activité des Bruyères, le BEST WESTERN PLUS Suitcase Paris - La Défense actuellement en cours de classification 4 étoiles, offrira bientôt à ses clients un ensemble de 101 chambres et 11 suites, spacieuses et modulables. Il permettra aux clients de rejoindre facilement la Défense et Paris - Saint-Lazare en transports en commun en 8 minutes, et de bénéficier sur place de l'animation de la rue des Bourguignons et de ses nombreux commerces. Conseillé par l'agence de design MOSWO, le co-Gérant et fondateur de Suitcase, Jean-Baptiste Martin a imaginé des intérieurs spacieux, fonctionnels et malins, qui se plient aux besoins du professionnel en déplacement, en lien avec Paris Inn Group qui apportera son expertise en gestion hôtelière. C'est tout l'univers de la découverte qui préside à ce nouveau concept : déclinées dans des tons bruns et moutarde, les suites offrent des dimensions généreuses et une multitude de rangements à l'image de la malle de voyage, qui accompagne le voyageur tout au long de son séjour. Kitchenette « pop-up » en bambou qui se mue en un bel espace de travail, rangements malins dissimulés derrière d'élégantes poignées en cuir, mobilier pensé pour offrir un maximum d'espace : Suitcase invite à la personnalisation et à la reconfiguration de ses espaces selon les besoins de son occupant. Avec l'indépendance d'une chambre et la liberté d'un service à la carte, le BEST WESTERN PLUS Suitcase Paris - La Défense se distingue par une offre singulière, adaptée aux courts comme aux moyens séjours. Si vous copiez cet article, n'oubliez pas d'insérer le lien vers sa source : <http://sui.v.me/4551>



Une adresse près de la Défense pour les déplacements parisiens

Best Western a prévu d'accueillir 19 nouveaux hôtels cette année. L'une de ses nouvelles adresses, le Best western Plus Suitcase Paris - La Défense, ouvrira ses portes aux voyageurs d'affaires dès le 21 février prochain. Ce futur établissement 4 étoiles propose des suites modulables alliant design, praticité et confort.

A son ouverture, l'hôtel Best western Plus Suitcase Paris - La Défense proposera 101 chambres et 11 suites, spacieuses et modulables. Suitcase, une société de gestion d'hôtels et de résidences Affaires, va ouvrir ce premier établissement à deux pas de la gare de Bois-Colombes et de la zone d'activité des Bruyères. Les voyageurs d'affaires pourront ainsi se rendre à la Défense et Paris - Saint-Lazare en transports en commun en 8 minutes. Cette adresse qui rejoint le réseau Best Western Plus est actuellement en cours de classification 4 étoiles. «Conseillé par l'agence de design MOSWO, le co-Gérant et fondateur de Suitcase, Jean-Baptiste Martin a imaginé des intérieurs spacieux, fonctionnels et malins, qui se plient aux besoins du professionnel en déplacement, en lien avec **Paris Inn** Group qui apportera son expertise en gestion hôtelière», précise le communiqué. Déclinées dans des tons bruns et moutarde, les suites offrent des dimensions généreuses et une kitchenette «pop-up» en bambou qui se mue en un espace de travail. Le wifi est gratuit. Le buffet du petit-déjeuner est ouvert le matin de 7h à 10h30. Des offres Express, Early Breakfast ou Take Away sont proposées de 6h00 à 12h. Best Western Plus Suitcase Paris - La Défense La nuitée est actuellement affichée à partir de 92 euro9, rue des Bourguignons 92270 Bois-Colombes - France Tel : 01 41 32 11 01 Fax : 01 41 32 11 02 Mail : suitcaseladefense@book-inn-france.com Notez Dans la même rubrique:

à suivre

- * Bobigny : **Sodéarif** livre le **Papillon** à **Amundi Immobilier**. Page 3
- * Montigny-le-Bretonneux : **Perial** acquiert **Le Léoni**. Page 3
- * **Société de la Tour Eiffel** renouvelle deux baux en région parisienne. Page 4
- * Montpellier : **Bouygues Immobilier** accueille le 1^{er} locataire de **La Mantilla**. Page 4
- * Mulhouse : **Nacarat** et la **Macif** inaugure **Le Chrome**. Page 4
- * Meaux : les Saisons de Meaux d'**Immochan** sont pré-commercialisées à 75%. Page 5
- * **Paris Inn Group** monte en gamme le **Best Western Premier Opéra Diamond**. Page 5
- * Hausse attendue des investissements dans le secteur hôtelier. Page 6
- * Puteaux : **Sorefi** lance le chantier d'une résidence services seniors **Villa Médicis**. Page 6
- * Entrepôts : la demande placée devrait remonter un peu en 2015. Page 7
- * Paris : **Novaxia** achève la commercialisation de **Montsouris 14**. Page 7
- * Pontoise : **LNC** commercialise son programme **Central Park**. Page 7
- * Le **Carnet**. Page 9
- * **L'Agenda**. Page 10
- * **RICS** : 22 nouveaux membres. Page 11
- * Logement : **Dinin** demande un « Pacte de constructibilité ». Page 11
- * Les « actions de classe » débutent sur un petit pied. Page 14

Hôtellerie-Loisirs

Paris Inn Group monte en gamme le Best Western Premier Opéra Diamond

Paris Inn Group vient d'acquérir à Paris (8^e), pour le compte de Paris Hôtel Capital, l'immeuble attenant à son hôtel 4-étoiles Best Western Premier Opéra Diamond, situé 4 rue de la Pépinière, en vue de réunir les 2 bâtiments dans le cadre de travaux d'agrandissement et de rénovation prévus jusqu'en 2016 et de créer son 3^e hôtel 5-étoiles. Acquis auprès du fonds allemand Kanam Grund pour un montant non communiqué, l'immeuble de 1 810 m² sur 5 étages, précédemment occupé par des bureaux et des commerces,

permettra de porter le nombre de chambres et suites de l'établissement de 37 actuellement à 73, toutes décorées par de l'architecte d'intérieur Alexandre Danan (European Design Office). Le détail de ce projet sera dévoilé au premier semestre 2016. Pour cette opération dont les partenaires financiers sont BPI France, BPI Investissement, BPI immobilier, Banque Populaire Val de France et Natixis Lease, Paris Inn Group était

conseillé par les cabinets Richard et JTBB et par l'étude notariale Flusin et le vendeur par le cabinet Racine. Les commerces en pied d'immeuble ont été revendus à NAMI-AEW Europe par l'intermédiaire d'Element Real Estate et Cushman & Wakefield.

Best Western Premier Opéra Diamond est situé au pied de la gare Saint-Lazare, proche de l'Opéra, la Madeleine, et des grands magasins du boulevard Haussmann. ◆





Communiqué de presse - Paris Inn Group acquiert l'immeuble attenant au Best Western Premier Opéra Diamond (Paris 8ème) et poursuit sa montée en gamme

404 Not Found The requested URL

/perl/dont_redirect/content/articles-brevs/communiqu-de-presse/4534-article/paris-inn-group-acquiert-l-immeubl

e-attendant-au-best-western-premier-opera-diamond-paris-8eme-et-poursuit-sa-montee-en-gamme was not found on this server.



Philippe Houzé, président du directeur des Galeries Lafayette (3,2 Mds€ de CA), a été élu *International Retailer of the Year* (distributeur de l'année) par la prestigieuse association américaine NRF. • **Franck Mesnel**, cofondateur d'Eden Park, revient à ses premières amours. La marque de rugby de prêt-à-porter haut de gamme vient de signer comme habilleur officiel de la mythique équipe du Stade Toulousain. • L'associé de Xavier Niel, **Jérémy Berrebi**, vient de lancer sa plate-forme de *crowdfunding* immobilier, RoundVIP. Parmi les investisseurs, Jacques-Antoine Granjon. • **Philippe L'Hermitte**, actionnaire et directeur général de WM88 (43 M€ de CA), vient d'être élu président du



Philippe Houzé

Groupe des industriels de mobilier de cuisine de l'Unifa (Union nationale des industries françaises de l'ameublement). • **Christophe Lambert**, bras droit de Luc Besson chez Europacorp, réclame 60 M€ de dommages et intérêts au cabinet Deloitte, qui avait démissionné du commissariat aux comptes de la société après avoir émis des doutes sur la sincérité des comptes. • **Nicolas Gaume**, 43 ans, ancien créateur de la start-up de jeux vidéo Kalisto qui a déposé le bilan en 2002, rejoint Microsoft en tant que directeur de la division Developer eXperience. • **Arnaud Mulliez**, président de la filiale française d'Auchan et fils du fondateur du groupe Gérard Mulliez, quitte l'entreprise familiale, officiellement pour des raisons personnelles, alors que les ventes sont en baisse et qu'un plan social (800 suppressions de postes de cadres) a été mis en place. • **Jean Le Gall**, directeur des éditions Atlantica et Séguier basées à Biarritz, s'intéresse aux Éditions Sud Ouest. • **Christian Persson**, président du groupe Umalis (5,9 M€ de CA, coté en Bourse), se réjouit de l'élection de François Asselin à la présidence de la CGPME pour défendre les petits entrepreneurs français. • Après avoir travaillé sur les bijoux des plus grands joailliers (Dior, Cartier, Van Cleef...), **Grégory Flores**, 32 ans, vient de lancer Orys, sa marque haut de gamme à «petit» prix. • Après l'acquisition d'un ensemble immobilier mixte de 1.670 m², 38, rue François 1^{er} (VIII^{ème} arrondissement de Paris), au cœur du triangle d'or, **Thierry Cahierre**, directeur de Redevco (foncière indépendante), étudie de nouvelles opportunités d'investissement en France. • **Arnaud Dubois**, président de l'éditeur lillois Dhimyotis, vient de finaliser une levée de fonds de 650.000 € auprès de ses investisseurs historiques, afin d'embaucher une équipe commerciale grands comptes. • Selon **Michel Chabanel**, président de l'Association française des investisseurs pour la croissance (AFIC), 80% des chefs d'entreprise accompagnés par les acteurs français du capital-investissement anticipent un CA stable ou en progression au cours des 12 prochains mois. • Opération stratégique pour **Christophe Coquelle**, président du transporteur éponyme, qui vient d'acquiescer Trafilog (spécialiste des flux routiers). Le groupe Coquelle franchit ainsi la barre des 60 M€ de CA consolidé. • L'Eau de Treignac, exploitée par **Waldemar Kita** (président du FC Nantes), est la seule eau plate proposée à la carte du tout nouveau café Pouchkine de Saint-Germain-des-Près. • **Paris Inn Group** (81,4 M€), groupe hôtelier fondé par **Jean-Bernard Falco**, fort de 29 hôtels haut de gamme, vient d'acquiescer l'immeuble du siège social de Céline (groupe LVMH), situé rue du Pont Neuf dans le 1^{er} arrondissement de Paris, en vue de la création d'un hôtel 5 étoiles. • **Patrick Grégoire**, fondateur de Synedis (90 M€ de CA), qui commercialise Illicado, leader des cartes cadeaux multi-enseignes, annonce une progression record de son volume d'émission : +30%. • Face à la concurrence de ses rivales mondiales plus grandes et mieux dotées, l'école Polytechnique veut lever 100 M€ d'ici 2020. • Paris va investir 52 M€ pour la rénovation de ses deux grands théâtres, le Théâtre du Châtelet et le Théâtre de la Ville. Les travaux s'échelonnent de 2016 à 2019. • Movitex (marques Balsamik et Daxon) vient d'être racheté à Kering par son président depuis 2011, **Jean-Joël Huber**.



PARIS INN GROUP ACQUIERT L'IMMEUBLE ATTENANT AU BEST WESTERN PREMIER OPÉRA DIAMOND (PARIS 8E) ET POURSUIT SA MONTÉE EN GAMME (France)

Paris Inn Group acquiert l'immeuble attenant au Best Western Premier Opéra Diamond (Paris 8e) et poursuit sa montée en gamme (France) Catégorie : Rachats groupes ou hôtels Communiqué de presse publié le 06-02-2015 Après l'acquisition de l'immeuble de bureaux situé rue du Pont Neuf, **PARIS INN** GROUP, pour le compte de Paris Hôtel Capital, annonce le rachat auprès du fonds allemand KANAM GRUND, de l'immeuble attenant à l'un de ses hôtels phares : le Best Western Premier Opéra Diamond. A l'issue des travaux d'agrandissement et de rénovation prévus jusqu'en 2016, l'établissement se muera en un luxueux hôtel 5 étoiles de 73 chambres. Inauguré en 2009 et véritable hommage à la beauté féminine et à la sensualité, l'hôtel Best Western Premier Opéra Diamond agrandit une nouvelle fois son cadre luxueux inédit, grâce à l'acquisition de l'immeuble de 1810 m² qui jouxte l'hôtel (2 rue de la Pépinière Paris 8ème). L'immeuble qui appartenait au fonds allemand KANAM GRUND était jusque-là occupé par des bureaux et des commerces. Les travaux de rénovation permettront à ce diamant brut parisien de devenir le 3ème hôtel 5 étoiles du groupe **PARIS INN**. Le détail de ce projet exceptionnel sera dévoilé au premier semestre 2016. 36 nouvelles chambres et suites de luxe qui porteront la capacité à 73 chambres Idéalement situé au pied de la Gare Saint-Lazare, dans le 8ème arrondissement de Paris, l'hôtel Best Western Premier Opéra Diamond est aujourd'hui doté de 37 chambres, dont 7 suites. Grâce à une rénovation chic et contemporaine imaginée avec la complicité de l'architecte d'intérieur Alexandre Danan (European Design Office) et qui sera réalisée durant l'année 2015 et le 1er semestre 2016, l'hôtel offrira au total 73 chambres sur cinq étages. A l'image des suites actuelles, les nouvelles chambres rendront hommage au glamour féminin parisien : têtes de lit capitonnées et parsemées de cristaux, mobilier baroque, jeux de miroirs ... Un pur savoir-faire de l'hôtellerie de luxe parisienne alliant modernité et innovation. Consécration d'un savoir-faire hôtelier datant de plusieurs générations, ce futur 5 étoiles offrira un cadre et une qualité de service hors du commun, pour des moments d'exception. Dans le cadre de cette opération menée pour le compte de Paris Hôtel Capital, **PARIS INN** GROUP était conseillée par les cabinets Richard (Charly RICHARD) et JTBB (Jean-Marie JOB) ainsi que l'étude notariale Flusin (Cécile MIRALLES). Les partenaires financiers ayant accompagné le projet étaient BPI France (Hortense de BLIGNIERES, Pedro NOVO), BPI Investissement (Delphine JARNIER, Elyssa MAUFRAS du CHATELLIER), BPI immobilier (Pascale COURCELLE), Banque Populaire Val de France (Jean-Patrice ROINE) et Natixis Lease (Corinne LEROUX). Les vendeurs étaient quant à eux conseillés par le cabinet Racine (Carole SANTONI). Les commerces en pied d'immeuble ont également été revendus par **PARIS INN** GROUP à NAMI AEW Europe par l'intermédiaire d'Element Real Estate et Cushman & Wakefield. A propos de **Paris Inn** Group : **Paris Inn** Group est une société experte dans l'accompagnement à l'investissement, le développement de projets immobiliers à vocation hôtelière, l'assistance à maîtrise d'ouvrage et la gestion d'actifs hôteliers. Présente depuis quatre générations au sein du marché hôtelier parisien, **Paris Inn** Group est présidée par Céline et **Jean-Bernard FALCO**. Elle gère et commercialise un parc de 29 hôtels haut-de-gamme totalisant près de 1900 chambres et 700 collaborateurs, et réalise un CA consolidé de 81,4 M€ hors taxes au 31 décembre 2014. Cette actualité a été lue 2 fois



Vous êtes ici :

Accueil >> Articles & brèves >> Communiqué de presse > **Paris Inn** Group acquiert l'immeuble attendant au Best (...) lundi 9 février 2015

Communiqué : **Paris Inn** Group acquiert l'immeuble attendant au Best Western Premier Opéra Diamond (Paris 8ème) et poursuit sa montée en gamme 9 février 2015 à 10h16min par TH -Envoyer par email (note moyenne pondérée par le nombre de votes) Contenu copié-collé du communiqué de presse officiel de son émetteur qui en assume l'entière responsabilité. TendanceHotellerie n'approuve ni ne désapprouve ce communiqué. Après l'acquisition de l'immeuble de bureaux situé rue du Pont Neuf, **PARIS INN** GROUP, pour le compte de Paris Hôtel Capital, annonce le rachat auprès du fonds allemand KANAM GRUND, de l'immeuble attendant à l'un de ses hôtels phares : le Best Western Premier Opéra Diamond. A l'issue des travaux d'agrandissement et de rénovation prévus jusqu'en 2016, l'établissement se muera en un luxueux hôtel 5 étoiles de 73 chambres. Inauguré en 2009 et véritable hommage à la beauté féminine et à la sensualité, l'hôtel Best Western Premier Opéra Diamond agrandit une nouvelle fois son cadre luxueux inédit, grâce à l'acquisition de l'immeuble de 1810 m² qui jouxte l'hôtel (2 rue de la Pépinière Paris 8ème). L'immeuble qui appartenait au fonds allemand KANAM GRUND était jusque-là occupé par des bureaux et des commerces. Les travaux de rénovation permettront à ce diamant brut parisien de devenir le 3ème hôtel 5 étoiles du groupe **PARIS INN**. Le détail de ce projet exceptionnel sera dévoilé au premier semestre 2016. 36 nouvelles chambres et suites de luxe qui porteront la capacité à 73 chambres. Idéalement situé au pied de la Gare Saint-Lazare, dans le 8ème arrondissement de Paris, l'hôtel Best Western Premier Opéra Diamond est aujourd'hui doté de 37 chambres, dont 7 suites. Grâce à une rénovation chic et contemporaine imaginée avec la complicité de l'architecte d'intérieur Alexandre Danan (European Design Office) et qui sera réalisée durant l'année 2015 et le 1er semestre 2016, l'hôtel offrira au total 73 chambres sur cinq étages. A l'image des suites actuelles, les nouvelles chambres rendront hommage au glamour féminin parisien : têtes de lit capitonnées et parsemées de cristaux, mobilier baroque, jeux de miroirs ... Un pur savoir-faire de l'hôtellerie de luxe parisienne alliant modernité et innovation.



05/02 Le Best Western Premier Opéra Diamond montera en gamme en 2016

Paris Inn Group, pour le compte de Paris Hôtel Capital, annonce le rachat auprès du fonds allemand KANAM GRUND, de l'immeuble attenant à l'un de ses hôtels parisiens: le Best Western Premier Opér...



Le Best Western Premier Opéra Diamond montera en gamme en 2016

Paris Inn Group, pour le compte de Paris Hôtel Capital, annonce le rachat auprès du fonds allemand KANAM GRUND, de l'immeuble attenant à l'un de ses hôtels parisiens : le Best Western Premier Opéra Diamond. A l'issue des travaux d'agrandissement et de rénovation prévus jusqu'en 2016, l'établissement se transformera en hôtel 5 étoiles. 36 nouvelles chambres et suites porteront la capacité à 73 chambres.



Paris Inn Group déploie son hôtel de Paris Opéra

Paris Inn Group acquiert, pour le compte de Paris Hôtel Capital et auprès du fonds allemand Kanam Grund, l'immeuble attenant à l'un de ses hôtels et développant 1 810 m²: le " Best Western Premier Opéra Diamond", dans le 8ème arrondissement de Paris. A l'issue des travaux d'agrandissement et de rénovation prévus jusqu'en 2016, l'établissement "se muera en un luxueux hôtel 5 étoiles de 73 chambres".

Inauguré en 2009, l'immeuble était jusque-là occupé par des bureaux et des commerces. Les travaux de rénovation permettront à cet actif de devenir le troisième hôtel 5 étoiles du groupe **Paris Inn**. Cet hôtel offre 37 chambres, dont 7 suites. La rénovation sera assurée par Alexandre Danan (European Design Office) durant l'année 2015 et le 1er semestre 2016. L'hôtel offrira au total 73 chambres sur cinq étages. Dans le cadre de cette opération menée pour le compte de Paris Hôtel Capital, **Paris Inn** Group était conseillée par les cabinets Richard et JTBB ainsi que l'Etude notariale Flusin. Les vendeurs étaient quant à eux conseillés par le cabinet Racine. Les commerces en pied d'immeuble ont également été revendus par **Paris Inn** Group à Nami par l'intermédiaire d'Element Real Estate et Cushman & Wakefield.

Paris Inn Group acquiert un bâtiment rue du Pont-Neuf



Dans le prolongement de sa stratégie visant à développer des hôtels 5 étoiles à Paris, Paris Inn Group, agissant pour le compte de Paris Hôtel Capital, vient de faire l'acquisition d'un immeuble de bureaux de 3 130 m² situé 23-25 rue du Pont-Neuf à Paris (1^{er}), pour le transformer en hôtel 5 étoiles de 60 chambres. L'établissement offrira tous les services attendus pour un hôtel de cette catégorie : restaurant, spa, piscine, hammam, sauna, espace fitness, etc. La rénovation de cet immeuble de style haussmannien, qui appartenait à LVMH, a été confiée à l'atelier Cos et au cabinet de décoration Edo. L'ouverture est programmée pour le deuxième trimestre 2016. Cette nouvelle acquisition constitue le deuxième maillon de la nouvelle marque de luxe franco-chinoise, Albar Hotel Collection, créée en joint-venture entre Plateno Hotel Group et Paris Inn Group.



HÔTELLERIE

L'hôtellerie de luxe est en ébullition à Paris. // P. 18

L'hôtellerie de luxe est en ébullition à Paris

HÔTELLERIE

Les projets hôteliers se multiplient dans la capitale.

Si le haut de gamme et le luxe sont particulièrement à l'honneur, tous les segments sont en réalité concernés.

Christophe Palierse

cpalierse@lesechos.fr

2015 s'annonce d'ores et déjà comme une année pour le moins animée pour l'hôtellerie parisienne au vu des opérations de changement d'enseigne, rénovation ou construction depuis peu finalisées, ou en voie d'aboutissement.

Hilton vient ainsi de faire son grand retour dans la capitale à la faveur de la reprise, à la mi-janvier, de l'exploitation du désormais ex-Concorde Opéra Paris, situé à proximité de la gare Saint-Lazare, dont les clés lui ont été confiées par Blackstone. De fait, 2015 sera, à son tour, une année particulièrement riche, dans le haut de gamme et le luxe, et donc dans l'Ouest parisien en particulier, lieu de prédilection des opérateurs. En témoigne l'ouverture le 19 janvier, de La Réserve Paris. Avec, entre autres,

ses 40 suites et chambres et son spa, cette dernière réalisation du groupe familial Reybier est un probable futur 5 étoiles. La réouverture du Ritz, programmée visiblement pour l'automne est aussi très attendue, du fait de sa lourde rénovation Le Crillon sera lui rénové pour 2016.

Effervescence autour des « boutique-hôtels »

Au-delà de ces deux opérations très emblématiques, il faut souligner l'effervescence – confirmée – sur le segment des « boutique-hôtels ». Trois opérateurs sont ainsi en compétition en vue d'obtenir l'exploitation d'une unité en cours de réalisation par le groupe Vinci dans un immeuble sis place de la Madeleine et ayant abrité une boutique Baccarat. Est également annoncée une nouvelle unité du réseau MGallery d'Accor.

Cette frénésie est également palpable dans les autres catégories. Sur le marché du 3 étoiles, on peut citer, pour exemple, Astotel, un acteur strictement parisien – 16 établissements 3 et 4 étoiles –, qui prévoit d'ouvrir deux établissements en avril, dont le 34B dans le 9^e arrondissement, qui a fait l'objet d'une transformation complète.

Le projet d'hôtel 4 étoiles Meliá

– une enseigne espagnole –, qui doit ouvrir le 16 février à La Défense, est par ailleurs emblématique : il s'agit non seulement d'une construction mais du premier hôtel à La Défense depuis dix ans, souligne Vinci, son constructeur.

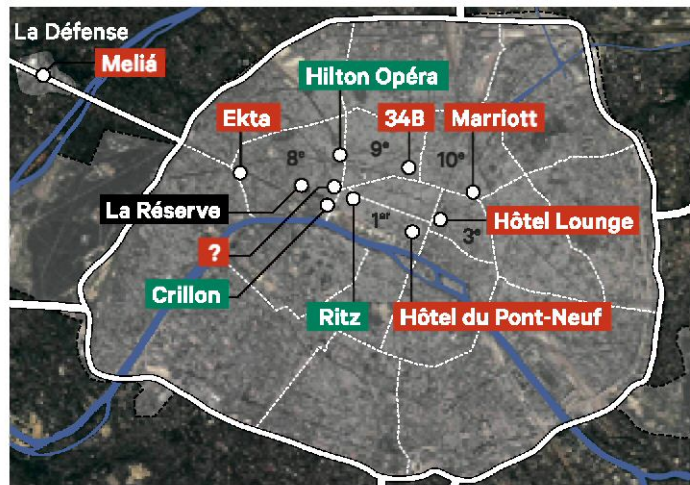
A Paris, la tendance est plutôt, faute de disponibilités foncières, à la conversion d'immeubles de bureaux. Les investisseurs et/ou propriétaires misent ainsi sur l'hôtellerie parce qu'elle offrirait des rendements plus intéressants qu'une rénovation complète en vue de bureaux neufs. Cela vaut tout particulièrement pour les petites capacités. La transformation en 5 étoiles pour une ouverture en 2016 de l'ancien siège de Céline, rue du Pont-Neuf, par Paris Inn a valeur de symbole. La multiplication des projets amène d'ailleurs certains hôteliers à s'interroger sur la capacité du marché parisien à pouvoir absorber les capacités additionnelles. Pour autant, nombre d'acteurs – opérateurs, conseils... – affichent leur optimisme au vu de l'augmentation lente des capacités. Alors que la Ville de Paris a un plan pour sa métropole de 12.000 chambres supplémentaires, il s'en est ouvert, indique-t-elle, 1.425 l'an dernier, pour un total de 82.467. ■



L'hôtel Hilton Opéra à Paris. Photo Fabrice Rambert

Des projets concentrés sur la rive droite

- Ouvert en janvier 2015
- Réouverture en 2015 ou changement d'enseigne
- Ouverture en 2015 ou 2016



« LES ÉCHOS » / SOURCES : MKG OPÉRATEURS, « LES ÉCHOS » / IMAGE : MAPBOX.COM



L'hôtellerie de luxe est en ébullition à Paris

Les projets hôteliers se multiplient dans la capitale. Si le haut de gamme et le luxe sont particulièrement à l'honneur, tous les segments sont en réalité concernés.

2015 s'annonce d'ores et déjà comme une année pour le moins animée pour l'hôtellerie parisienne au vu des opérations de changement d'enseigne, rénovation ou construction depuis peu finalisées, ou en voie d'aboutissement. Hilton vient ainsi de faire son grand retour dans la capitale à la faveur de la reprise, à la mi-janvier, de l'exploitation du désormais ex-Concorde Opéra Paris, situé à proximité de la gare Saint-Lazare, dont les clefs lui ont été confiées par Blackstone. De fait, 2015 sera, à son tour, une année particulièrement riche, dans le haut de gamme et le luxe, et donc dans l'Ouest parisien en particulier, lieu de prédilection des opérateurs. En témoigne l'ouverture le 19 janvier, de La Réserve Paris. Avec, entre autres, ses 40 suites et chambres et son spa, cette dernière réalisation du groupe familial Reybier est un probable futur 5 étoiles. La réouverture du Ritz, programmée visiblement pour l'automne est aussi très attendue, du fait de sa lourde rénovation. Le Crillon sera lui rénové pour 2016. Effervescence autour des « boutique-hôtels » Au-delà de ces deux opérations très emblématiques, il faut souligner l'effervescence - confirmée - sur le segment des « boutique-hôtels ». Trois opérateurs sont ainsi en compétition en vue d'obtenir l'exploitation d'une unité en cours de réalisation par le groupe Vinci dans un immeuble sis place de la Madeleine et ayant abrité une boutique Baccarat. Est également annoncée une nouvelle unité du réseau MGallery d'Accor. Cette frénésie est également palpable dans les autres catégories. Sur le marché du 3 étoiles, on peut citer, pour exemple, Astotel, un acteur strictement parisien - 16 établissements 3 et 4 étoiles -, qui prévoit d'ouvrir deux établissements en avril, dont le 34B dans le 9^e arrondissement, qui a fait l'objet d'une transformation complète. Le projet d'hôtel 4 étoiles Meliá - une enseigne espagnole -, qui doit ouvrir le 16 février à La Défense, est par ailleurs emblématique : il s'agit non seulement d'une construction mais du premier hôtel à La Défense depuis dix ans, souligne Vinci, son constructeur. A Paris, la tendance est plutôt, faute de disponibilités foncières, à la conversion d'immeubles de bureaux. Les investisseurs et/ou propriétaires misent ainsi sur l'hôtellerie parce qu'elle offrirait des rendements plus intéressants qu'une rénovation complète en vue de bureaux neufs. Cela vaut tout particulièrement pour les petites capacités. La transformation en 5 étoiles pour une ouverture en 2016 de l'ancien siège de Céline, rue du Pont-Neuf, par **Paris Inn** a valeur de symbole. La multiplication des projets amène d'ailleurs certains hôteliers à s'interroger sur la capacité du marché parisien à pouvoir absorber les capacités additionnelles. Pour autant, nombre d'acteurs - opérateurs, conseils... - affichent leur optimisme au vu de l'augmentation lente des capacités. Alors que la Ville de Paris a un plan pour sa métropole de 12.000 chambres supplémentaires, il s'en est ouvert, indique-t-elle, 1.425 l'an dernier, pour un total de 82.467.

On ne partage que ce qui nous dépasse et nous rassemble. Comme un marathon par exemple ! Mais pas n'importe quel marathon : LE marathon de New York, préparé durant un an et terminé par un groupe de 50 coureurs employés et collaborateurs du groupe de gestion hôtelière Paris Inn Group qui un jour, ont dit à leur boss : "j'irai à New-York avec toi".



Mardi 16 septembre 2014 / 18h45 / séance 116 / Rendez-vous hôtel Opéra Diamond / Echauffement 1 km / Repère "notre arbre favori" / 1 km à fond avec relevé de FC / 1 km vert / 15 x 1' jaune, récupération 1' vert / 5' récupération vert / La "séance test" tourne dans la tête de Brice. 116 séances déjà, et bientôt, dans 15 jours, on y sera, LA course, Staten Island, Pont Verrazano, Brooklyn, le Queens, Manhattan, le Bronx, Central Park, New York, New York. Aussi excité qu'anxieux, Brice s'interroge. Comment l'aventure va-t-elle se terminer ? Et comment a-t-elle commencé ?

À New-York avec Brice

lundi 2 septembre 2013, 115 séances auparavant. La tête fixée sur l'écran, Brice consulte ses mails et en particulier un mail au titre évocateur : New-York avec moi ! Est-ce encore un de ces mails indésirables qui engorgent les boîtes de réception de nos ordinateurs ? Sûrement. Pourtant, le message est signé par le boss. "Et si vous veniez courir le marathon de New York 2014 avec moi ?" "Le quoi ? Avec qui ? Combien ? 42 km ? Avec le boss ? Les collègues de boulot ? Il est pas un peu fou le patron non ?"

De toute façon, Brice sait depuis toujours que la course "c'est pas pour moi. Long, lent, cassant, il est où le plaisir, hein ?"

Dimanche 2 novembre 2014, 8 heures du matin, New-York, Pont Verrazano, un froid de canard, un vent cinglant, une attente, interminable, et 42 km 195 droit devant. Il est où le plaisir ? Heureusement, on se parle, on se serre. Quand on a froid, les amis, ça réchauffe. L'excitation aussi ! 14 mois d'entraînement, on y est, on y va ! Les premiers miles passent comme une lettre à la poste. Bras dessus, bras dessous avec Roseline, quand il fait froid, les amis, les amours... Et puis, les abords noirs de monde, les encouragements, les sons, l'enthousiasme, les groupes musicaux et même les policiers cagoule vissée sur la tête, l'ambiance, incroyable, les frissons, et ce n'est plus le froid, croyez-moi ! La suite se passe "comme de bien entendu". Jusqu'au 20^{ème} tout roule, bras dessus bras dessous, puis la vitesse de course chute d'une bonne minute par kilomètre. L'apothéose des jambes cassées arrive comme de bien entendu entre le 30^{ème} et le 35^{ème} kilomètre. A ce moment là, Brice perd 2 minutes par kilomètre, il souffle, il souffre, mais il continue. Roseline n'est pas loin, elle est là. On y va, on y est. 5h et des breloques, on l'a fait. Et les autres ? Nellie je la vois, David, Pedro, Zoé, Marie, Jean-Bernard, Victor. Tous là. On s'embrasse, on s'enlasse. Les larmes, l'amitié, 14 mois, ça se gagne, ça vous gagne. 51 au départ, 50 à l'arrivée. 1 bobo bientôt réparé. Rien de grave. On est là, ensemble c'est mieux.

Souvenir, souvenir

Brice se souvient. Le mail, la première réunion à Paris, 55 au départ, 14 mois sont passés, 50 à l'arrivée, enlassés. 14 mois à raison d'une, deux puis trois séances collectives par semaine. Sans compter la séance individuelle du week-end. 141 sorties au total, planifiées avec l'aide d'un coach professionnel et supervisées par Jean-Bernard, encore Jean-Bernard, le boss. Un site internet dédié au projet, un espace personnel permettant de compiler ses entraînements, un suivi gps, des tests destinés à vérifier la progression et constituer les groupes de niveau. Vous pouvez voir le sérieux du programme mis en œuvre ! Les coureurs et coureuses ont même eu le privilège de bénéficier de séances de "respiration en altitude" grâce au concept SimAlti (Cf encadré). Chez Paris Inn Group, quand on décide d'un long voyage, on a du souffle, de l'énergie et un certain sens de l'organisation ! Et vous avez déjà remarqué, l'énergie quand on la souffle, elle circule, vous traverse, vous emmène, un jour à New-York avec toi.



HOTEL MARATHON

E-motion

Quand on vit une telle aventure, on ne retient que le meilleur. Nellie s'y colle. Elle est responsable communication du groupe. Communiquer c'est informer mais c'est aussi emporter. Cela suppose parfois de ne garder que les mots à propos. Communiqué de Presse : *"Après 14 mois d'entraînement intensif, la totalité du groupe emmené par Jean-Bernard Falco, président de la société Paris Inn Group, a couru l'édition 2014 du TCS New York City Marathon ! Soudés autour de leur objectif commun, nos coureurs ont bravé le vent et le froid new-yorkais pour réaliser une superbe course. Avec un seul abandon pour blessure et 50 finishers, l'équipe a réalisé une performance individuelle et collective hors-du-commun ! Entre des chronos explosifs et une détermination à toute épreuve [...] bravo à toutes et à tous pour ce challenge relevé haut-la-main !"*. Voilà qui est dit.

À présent laissons les mots et passons aux chiffres. Histoire de comprendre ces 14 mois ponctués par LA course. Comprendre aussi comment sur marathon, on réussit et on échoue non pas à partager – cela c'est gagné, vous le savez – mais à réaliser un objectif qu'un jour, on s'est fixé.

Être et devenir

Ceux qui 14 mois plus tard deviendront de valeureux finishers, n'étaient pas tous coureurs à l'origine. 13 d'entre eux étaient même fumeurs. C'est donc un groupe hétérogène qui se lance dans l'aventure. Les 141 séances vont changer la donne de manière remarquable. L'organisation de la préparation aussi ! Nos coureurs sont réunis en 5 groupes de niveau élaborés selon les résultats aux séances et aux tests. Trois semaines avant le marathon, le groupe



élite culminait à 17 km/h de Vitesse Maximale Aérobie et pouvait donc espérer 3h05' au marathon. Le groupe le moins rapide valait 11.7 km/h de VMA ce qui laissait augurer une course bouclée en 5 heures maxi. 3h-5h, les bornes sont fixées. En moyenne, les espérances de nos coureurs se situent juste au milieu. Que l'objectif soit estimé par les coureurs ou par le coach ne change rien à l'affaire. Tous considèrent que le groupe peut terminer New-York 2014 en 4h02'. On voit un peu plus bas, si l'espoir est devenu réalité.

Dans un groupe de 50 coureurs, les trajectoires individuelles diffèrent forcément. Certain(e)s s'entraînent beaucoup, d'autres peu. Par exemple en janvier 2014, Maxime cumulait 144 km de course en 11 séances tandis que Benoit se contentait de 6 séances et deux fois moins de distance. Mais en moyenne, nos coureurs ont avalé plus de 140 séances au parc Manceau, sur les quais de Seine, ou encore aux Buttes Chaumont, soit un total proche de 3 séances par semaine.

Pour différencier les allures, le coach a fixé quatre zones d'entraînement habilement situées entre 60-70% (zone bleue), 70-80% (zone verte), 80-90% (zone jaune), 90-100% (zone rouge). Si l'on s'en tient à l'objectif principal de chaque sortie, 50% des séances de Brice étaient orientées vert, 35% jaune (seuil) et 15% rouge (VMA). Rappelons que pour la plupart des coureurs, le marathon se court "en vert" (entre 70 et 80% du maximum aérobie). Question organisation, Brice a commencé par augmenter le volume sans intensité (60% de vert les trois premiers mois et seulement 10% de rouge) avant d'élever tranquillement l'intensité qui atteint son apogée aux mois de juin-juillet (45% des séances orientées rouge). Ensuite, place au volume dans les 3 derniers mois, aux séances longues à allure marathon qui vous mènent tout droit dans les allées sans fin de Central Park. On pourrait dire que la préparation de Brice et du groupe ressemble un peu à un sablier : large à la base (volume), resserré au centre (intensité) et large au sommet (volume).

La progression vers l'objectif

La meilleure manière de qualifier une progression est de comparer une même séance ou mieux encore, une même course, réalisée en début et en fin de préparation. Or, il s'avère que 20 coureurs du groupe se sont alignés sur le 20 km de Paris en octobre 2013 et 2014. Et savez-vous combien ils ont gagné ? 14'25" ! Ça cause vous ne trouvez pas ! En 2014, Brice a quant à lui, explosé son temps initial de 36 minutes. No comment ! Bien entendu, ceux qui étaient les plus lents au départ ont progressé davantage. Il en est toujours



DOSSIER

ainsi. Avec la répétition des entraînements, on ne peut progresser toujours autant. Les arbres poussent mais n'atteignent jamais le ciel et c'est fort heureux.

L'objectif

On l'a dit, on le répète, le groupe espérait réaliser 4h02'. Finalement il se contentera de 4h20' soit 18 minutes de "moins bien". 22% du groupe a atteint son objectif. On peut toujours se dire que les conditions hivernales, le vent fort et froid expliquent cette relative contre-performance. Il est vrai que le vainqueur masculin s'est contenté de 2h11' cette année soit 3 minutes plus lent qu'en 2013 et 6 minutes plus lent qu'en 2011. "Pour des coureurs de notre niveau, cela équivaut à 10-15 minutes de plus" ajoute Nellie. Pourtant, on ne retrouve pas une telle chute des résultats chez la première féminine qui réalise 2h25' cette année, soit la

moyenne des chronos réalisés les 10 dernières années à New York. Qui plus est, quand on regarde les temps accomplis à un niveau de classement donné (par exemple le 100^{ème} vétéran, le 50^{ème} sénior...), on ne repère pas de différence entre cette édition et les précédentes. Et puis pour notre groupe de coureurs, le décalage observé entre les espérances et la réalité n'est pas inhabituel. Au cours d'autres études menées sur plusieurs centaines de coureurs, nous avons montré que la différence entre l'espoir et la réalité du marathon est généralement de 15 minutes. Quand on prépare un marathon, on devrait se dire qu'en espérant 4h on va faire 4h15'. Sauf à être particulièrement attentif à son allure de course le jour J ! Car tout ou presque, se joue là.

5KM | 10KM | SEMI-MARATHON | MARCHES NORDIQUE ET CONVIVIALE | AQUATHLONS

COURSES DE STRASBOURG EUROPE
16+17 MAI 2015
WWW.COURSESESTRASBOURG.EU

ACSE
ASSOCIATION DES COURSES DE STRASBOURG EUROPE

Office Sports de Strasbourg

Obivwak
34^e édition | Raid d'orientation international

23 & 24 mai 2015
LA CROIX DE BAUZON - ARDÈCHE
www.obivwak.net

Raid sur 2 jours
[par équipe de 2 ou 3]
Mini raid à la ½ journée

L'aventure a toujours un sens

HOTEL MARATHON

On gère si peu

6-7 coureurs sur 10 partent trop vite lors d'une course d'endurance comme le marathon. Cela on le sait, on le répète, et on observe au final, que rien ne change. Nous avons expliqué dans un autre numéro de votre magazine préféré (Zatopek n°8), pourquoi il en est ainsi. Rappelons que les départs rapides brûlent à outrance nos réserves de sucre pour 3 raisons au moins :

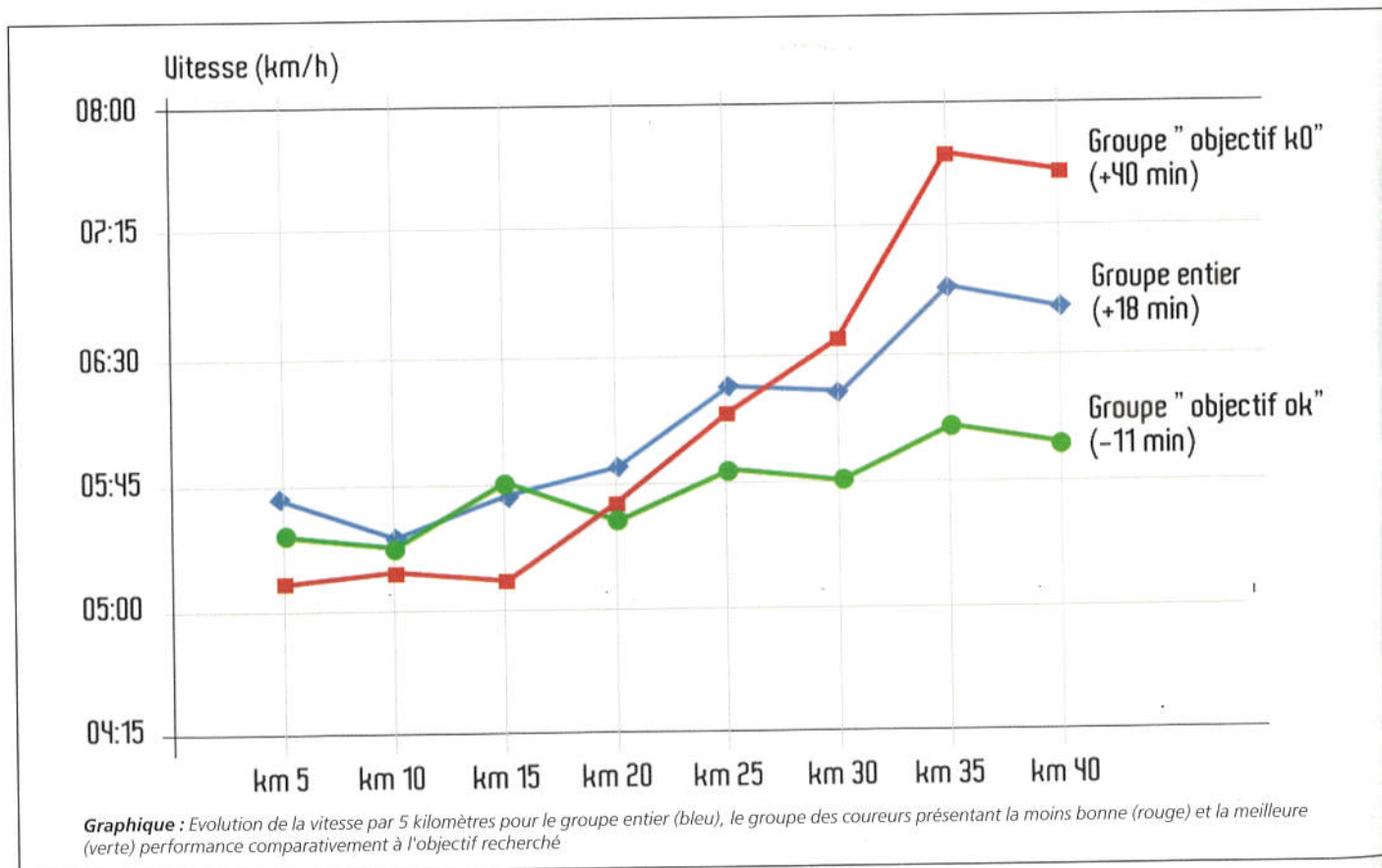
- 1) On est excité
- 2) La vitesse est plus élevée
- 3) Le corps est gorgé de réserves.

Chacune de ces conditions "tape brutalement" dans les réserves qui vont commencer à manquer dès le 15^{ème} kilomètre. Car contrairement à ce qu'on dit souvent, le mur du marathon commence à ce moment là. Regardez le graphique qui suit, il est édifiant. Il représente la vitesse tenue par tranches de 5 km, par nos coureurs Paris Inn Group.

Qu'observons-nous ?

Les coureurs qui présentent la performance la plus faible comparativement aux espoirs annoncés (objectif ko), démarrent plus vite que les autres. A mi-parcours ils passent encore 4'30" plus avant que le groupe qui réalise l'objectif espéré (groupe objectif ok).

A l'arrivée, le groupe "objectif ko" est pourtant 18 minutes plus lent que le groupe "objectif ok". Impressionnant non ? Sur un marathon, la différence commence à s'entrevoir entre le 15^{ème} et le 20^{ème} kilomètre. Elle ne fait ensuite que s'accroître. Ceux qui maintiennent l'allure à ce moment là de la course réalisent leur objectif, les autres craquent, marchent, repartent, marchent. Songez que le groupe "objectif ok" n'a pas perdu plus de 30 secondes entre le kilomètre le plus lent et le plus rapide*. A l'inverse, le groupe "objectif ko" a laissé plus de 2'30" par kilomètre. Autrement dit, la perte de vitesse avoisine 50% de l'allure initiale chez ceux qui flanchent. Et le plus intéressant dans l'affaire, c'est qu'il ne semble pas y avoir





de relations franches entre la réussite, l'échec et l'entraînement réalisé. Maxime par exemple a cumulé 1500 km de course durant sa préparation ce qui ne l'a pas empêché de fléchir très largement dans la seconde partie de l'épreuve. Et Brice alors ? Lui aussi laisse 30 bonnes minutes entre ses attentes et sa réalité. Mais là n'est pas l'essentiel direz-vous. Nous en convenons. 50 finishers c'est extra.

Le défi, le groupe, l'amitié, l'amour parfois, le bleu, le vert, le jaune, le rouge, les séances, ensemble, notre arbre favori, les sourires, les grimaces, un bout de vie ; presque la vie. Et qu'importe si tout n'a pas réussi pour tous, comme ils l'espéraient. Qui peut sereinement affirmé qu'il a tout réussi dans sa vie ? Et lorsqu'on partage, 14 mois durant, ce qui nous dépasse et nous rassemble, on peut être assuré, qu'on a gagné l'essentiel, vous savez cette part d'humanité qui ne réclame ni chiffre ni chrono. Comme un désir d'avancer, grand et beau.

"Quand tu veux construire un bateau, ne commence pas par rassembler du bois, couper des planches et distribuer du travail, mais réveille au sein des hommes le désir de la mer grande et belle".

Antoine de Saint-Exupéry

Venez courir
dans le Jura !

Conseil
Général
Jura

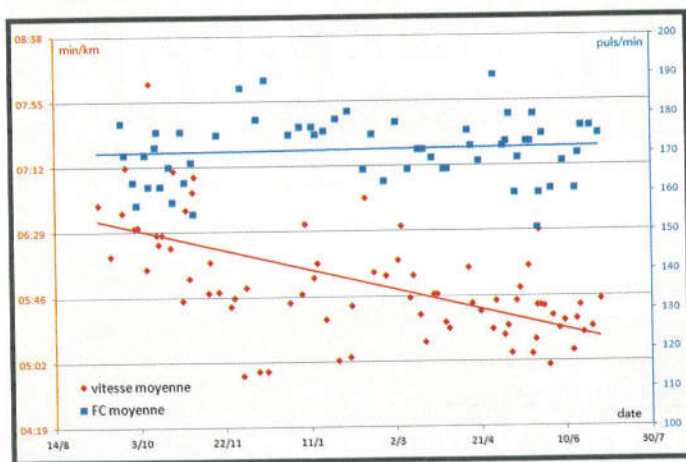
24 mai 2015
Montée du Poupet®
www.montee-poupet.eu

1^{er} août 2015
**Trail Volodalen
du Lac de Vouglans**
www.trail-lac-vouglans.org



Grégory la belle vie

Il arrive qu'un mail change une vie. Rassurez-vous cela n'a rien à voir avec une nouvelle superproduction hollywoodienne. La vie, c'est celle de Grégory. Travail à gogo, aucune activité physique, surpoids, cœur qui flanche sérieusement. Enfin ça c'était avant ! Avant le mail du boss. Avant les 14 mois de course, à 7-8 km/h d'abord, puis à 9, à 10 et à 12. Regardez un peu le rapport entre sa fréquence cardiaque et sa vitesse moyenne de course lors des séances réalisées de septembre 2013 à juin 2014 (graphique). Vous voyez que sa fréquence cardiaque reste très stable au fil des mois alors que le temps par kilomètre diminue inexorablement pour passer en moyenne de 6'50" en septembre 2013 à 5'20" en juin 2014. 2 à 3 km/h plus vite en exactement 78 séances. A cela il convient d'ajouter 15 séances SimAlti (Cf. encadré Respirer). Autant dire qu'à chaque séance de course, Grégory courait une seconde plus vite au kilomètre. Pas mal non ? D'autant qu'on retrouve cet élan en compétition. Lors des 20 km de Paris 2013, Grégory réalise 2h07'45". 1 an plus tard, sur le même parcours il passe la ligne en 1h44'22" ! Sur marathon, Grégory espérait s'en tirer en 4h30', il termine finalement en 3h50' soit 2 km/h plus vite que prévu. Voilà pour les perfs. Ajoutez le regain d'énergie, le souffle long, les 14 kg abandonnés en chemin, le cœur qui tourne comme aux plus belles années d'une nouvelle vie. Ah Grégory la belle vie !



Graphique : Evolution de la fréquence cardiaque (carrés bleus) et de la vitesse moyenne (losanges rouges) à chaque séance, lors des 9 premiers mois d'entraînement de Grégory. Notre coureur va de plus en plus vite (diminution du temps au km) avec une FC qui reste stable (entre 160 et 180 puls/min). Autant dire qu'il progresse sérieusement.

Respire



SimAlti est un concept qui consiste à s'installer confortablement dans un fauteuil en écoutant une musique qui vous détend. Mais il s'agit surtout de respirer un air raréfié en oxygène. Si l'on en croit les annonces officielles, cela améliorerait la détente, le sommeil, le stress, la respiration et pourquoi pas les capacités d'endurance et de récupération. Certains participants ne tarissent pas d'éloge vis-à-vis de la méthode. Chez les coureurs Paris Inn Group, Zoé fait partie du groupe "objectif ok". On l'écoute : *"Après plusieurs mois de séances chez SimAlti ainsi que d'entraînement progressif, je me sens bien mieux durant l'effort. Mon souffle s'est significativement amélioré. Je n'ai plus de gêne sur les efforts longs et j'ai une plus grande résistance durant les efforts fractionnés. Par ailleurs, la fatigue musculaire apparaît de plus en plus tardivement."* Difficile de faire la part de l'entraînement et de la respiration "en altitude" pour rendre compte des sensations de Zoé. Quant à Leslie, elle dort mieux et ressent un sentiment de bien-être en sortant de la séance.

Objectivement, on sait que les coureurs Paris Inn Group qui ont participé régulièrement aux séances SimAlti, ont vu leur fréquence cardiaque de repos diminuer de 11 pulsations. Ceux qui participaient moins souvent, ont ralenti leur cœur de 9 pulsations. Il existe une légère corrélation entre la baisse de fréquence cardiaque observée et la réussite au marathon. En revanche, participer plus souvent aux séances n'assure pas une meilleure performance au marathon. Les participants réguliers et occasionnels aux séances SimAlti ont réalisé la même performance relative (rapport à l'objectif fixé) à New York. C'est assez logique.

La réussite d'un entraînement et d'une course repose sur de nombreux paramètres au premier rang desquels, on trouve la capacité à bien gérer son allure de course. Et cela, même SimAlti n'y peut rien.

L'esprit de Brice

Le parcours de Brice aurait pu ressembler en tous points à celui de Grégory (Cf encadré "Grégory la belle vie"). L'absence complète d'activité physique, le poids en trop, le souffle en moins... au début. Puis la progression incroyable, le ventre qui fond, la vitesse qui speed. Brice avait tout ; Brice aurait pu... Si ce n'est ce satané coup de froid qui vient vous prendre à la gorge et aux tripes juste avant l'envol. Brutalement, le jour de gloire se transforme en chemin de croix. Le départ coûte que coûte puis l'envie lancinante d'abandonner. Et la triple frustration : voir l'objectif s'éloigner, devoir supporter la douleur sans même ramener une once de victoire personnelle au charismatique patron. A l'apogée du doute, Brice abandonne "l'impossible objectif chronométrique" pour se centrer sur les pensées qui le font encore avancer. Il se souvient qu'avant d'être un compétiteur acharné,



il est un relationnel qui tire sa force de la justesse de chaque geste, qui avance en se reliant aux autres et au chemin déjà parcouru. Ce changement d'état d'esprit sera sa victoire non pas contre le temps, mais avec la distance. Cette tension entre l'objectif à atteindre (le chrono) et la qualité de l'expérience vécue (le chemin), on la sent vivre en Brice et dans l'ensemble du groupe Paris Inn. Rien de plus normal. Nous sommes tous partagés entre l'objectif (l'arrivée) et la vérité du quotidien (le chemin). Mais ne nous trompons pas, chacun de nous est plutôt d'un pôle ou de l'autre. Nos mots le traduisent et notre énergie en dépend. L'énergie de Brice est celle d'une équipe soudée qui avance !

Marathon Poitiers Futuroscope 2015

Dimanche >>> 31 Mai

2 entrées gratuites au Futuroscope
+ **4** Max entrées 1/2 tarif au Futuroscope par marathonien

www.marathon-poitiers-futuroscope.com

Logos: Futuroscope, Grand Poitiers, Conseil Général Vienne, Siveer, REGION Poitou Charentes, INTERSPORT, new balance, SORGIES, la Nouvelle Rouadrigue, bleu, fauve.

7 MARATHONIENS SUR 10* SONT DÉÇUS DE LEUR PERFORMANCE, DANS UN RUNNING CENTER ON SAIT INVERSER LA TENDANCE

Vous êtes un coureur unique, notre approche de la course à pied est unique.

* Etudes menées sur plus de 200 marathoniens

VOLODALEN®
RUNNING CENTER