



20 sports en ville



Attention, cet homme mange les balais.

vosre jeu dès les premières parties. Commencez par perdre pour faire monter les enchères ! **N.G.**
Coût : de 80 à 700 F pour une cible traditionnelle et de 600 à 1 200 F pour une électronique.
 De 50 F à 500 F le lot de trois fléchettes.
Bienfaits : adresse, nouveaux (et ex) amis.
Contact : Fédération française de darts, 02 98 33 12 60.

10 Escalade en chambre

Pourquoi risquer de se retrouver congelé sur le Mont-Blanc, alors qu'il est si simple de jouer à l'homme araignée chez soi ? Il suffit d'utiliser des prises artificielles. Inutile d'avoir 5 m sous plafond pour travailler sa technique. On installe les prises sur une planche d'aggloméré épaisse (au moins 20 mm), fixée au mur ou inclinable pour augmenter la difficulté. Le tour est joué. Bien sûr, les amoureux du « gaz » (le vide en langage de grimpeur) resteront sur leur faim. Mais c'est un moyen idéal pour progresser. **N.G.**
Coût : 250 F pour les chaussons, 300 F le lot de vingt prises (prix d'entrée de gamme).
Bienfaits : équilibre, déco très tendance genre art abstrait...
Contact : Fédération française de la montagne et de l'escalade, 01 40 18 75 50.



"La prochaine fois, j'escalade le trottoir."

LE MOINS DANGEREUX

11 Jonglage

A défaut de gagner des millions dans le sport de haut niveau, vous pouvez arrondir vos fins de mois avec un numéro de jongleur sur la place du centre-ville. Mais faire tourner des balles (ou des baguettes) n'est pas à la portée de tous. Commencez par retourner à l'école... du cirque. On débute avec deux balles pour intégrer la coordination des bras. Certains parviennent à ajouter une balle dès le troisième jour, d'autres après plusieurs semaines ou... jamais. Jusqu'à quatre balles, tout est affaire



Restez à la maison !

Vous détestez les clubs de sport. Transformez votre 40 m² en Stade de France.

7 Sarbacane

Evidemment, nous avons tous la nostalgie des boulettes en papier balancées sur les voisins de classe à l'aide d'un Bic évidé. Qu'à cela ne tienne : un Français, Michel-Laurent Dioptaz, a élevé la sarbacane, cette arme vieille comme le monde, au rang d'art martial et de méditation zen. C'est donner beaucoup d'importance à un simple tube ? Pas tant que ça, quand on sait que la respiration, essentielle dans cette discipline, est la base de tous les arts martiaux. L'unique dojo se situe en région parisienne, mais la discipline présente l'avantage de pouvoir être pratiquée seul, chez soi. En fibre de verre et résine, les sarbacanes du maître, longues de 1,80 m, sont si légères que la moindre émotion les fait vibrer. Un détail révélateur de la philosophie de ce tir. **R.D.**
Coût : de 50 à 70 F l'heure, 1 000 F le week-end.
Bienfaits : tous les plaisirs du tir sans le risque de devenir sourd, relaxation, méditation...
Contact : Dojo Sarbacana, sente des Chants-d'Oiseaux, 7, rue de la Forêt, 78570 Chanteloup-les-Vignes (01 39 70 74 92).

8 Golf

Le golf est désormais l'un des sports les plus abordables qui soient. A moins, bien sûr, de n'envisager sa pratique que dans les clubs aux droits d'entrée prohibitifs, on peut travailler son *putt* à domicile : la moquette reproduit presque à l'identique la texture du green. Quant au *swing*, certains hippodromes ou clubs de sport munis de filets retenant les balles sont suffisants pour acquérir le mouvement parfait. Les amateurs de sensations virtuelles se procureront un logiciel de simulation de parties et écraseront les plus grands golfeurs de la planète, sans jamais avoir mis les pieds sur un « 18 trous ». Enfin presque. **N.G.**
Coût : les prix varient suivant les pratiques et les villes. On peut taper des balles pour moins de 100 F la journée. Pour la maison, putters à partir de 150 F et machines à putter de 35 F à 400 F selon les modèles.
Bienfaits : concentration, calme.
Contact : Fédération française de golf, 01 41 49 77 00.

9 Fléchettes

