



PHOTOTHÈQUE SOP

Visez les sports de pointe

Se détendre, se muscler, bien respirer... Avec ces sports qui nous viennent de l'Antiquité, nous voilà armées pour affronter les affres de la vie moderne.

REALISATION CLEMENTINE MEUNIER

Le tir à l'arc, pour devenir une vraie flèche

■ Contrairement à ce que les profanes imaginent, le tir à l'arc est un sport à part entière. « Parce qu'il demande beaucoup, psychologiquement comme physiquement, c'est même un sport d'endurance », explique Valérie Fabre, du Club des archers suresnois. « Le mouvement de base – monter l'arc, tirer sur la corde et viser – doit s'accompagner d'une discipline du souffle et d'une bonne position des jambes. Quand tout est harmonieux, la flèche va où vous voulez... » Pas si simple, bien sûr, mais les résultats deviennent satisfaisants au bout de trois ou quatre mois: on arrive alors à tirer groupé et à se faire plaisir.



D. MADISON/STONE

Car le tir, en dehors des compétitions, est un sport solitaire où vous n'avez d'autre adversaire que vous-même.

Le matériel On le loue dans les clubs, sinon compter de 500 F à 1500 F pour un arc pour débutant, carquois et flèches.

Les + physiques pour le notammr cuisses, concentrer le l est indis son ryth respirat apaiser



N° 703 / HEBDOMADAIRE DU 30 AVRIL AU 6 MAI 2001

L'escrime, qui s'y frotte, s'y pique

■ Pas besoin d'être la fille de d'Artagnan pour enfiler la tenue blanche renforcée, baisser le masque et tirer l'épée. On trouve des salles d'armes dans toutes les villes et les femmes ne sont pas les dernières à s'y rendre, puisqu'elles sont plus de 12000 licenciées en France.

« L'escrime est un sport de combat qui permet de se défouler tout en privilégiant élégance et précision », explique Nicolas Lullien, maître d'armes au club d'escrime de la Tour d'Auvergne, à Paris. « Elle développe une musculature harmonieuse des jambes et des fessiers et vous fait perdre rapidement les kilos superflus. » Quelques séances d'assaut dans la combinaison de protection valent bien une après-midi au sauna ! C'est aussi un sport social car on

« tire » contre quelqu'un, ce qui oblige à un défi permanent mais aussi à respecter l'adversaire. Au bout de trois à quatre mois de pratique, parades et touches n'auront plus de secrets pour vous.

Les + physiques L'entraînement cardiovasculaire est intense, tout le corps travaille et l'esprit se vide: idéal pour les angoissées.

Le matériel Certains clubs le prêtent au début, ensuite vous devrez acheter la tenue complète et l'épée: entre 2000 et 2500 F pour les débutants.

Le coût comptez environ 2 500 F de cotisation annuelle pour l'accès au club et deux heures de cours par semaine pendant trois ou quatre mois.

Rens. : au 01.40.23.01.24 ou sur le site de la Fédération française d'escrime (FFE): www.escrime-ffe.fr



DIOPATAZ/SARBACANA

La sarbacana, souffler c'est pas jouer

■ L'instrument est vieux comme le monde mais il vient de retrouver une nouvelle jeunesse, devenant à la fois un sport, un art martial et une forme de méditation. Plus longue que la classique sarbacane, la sarbacana est une école du souffle qui allie beauté du geste, élégance et précision. « Le souffle naît au centre du corps pour expulser la flèche, et rapidement, le pratiquant comprend que la prise de décision s'effectue là, dans son ventre », explique Michel-Laurent Diopataz, auteur du livre *Sarbacana, le Souffle du présent* (139 F, éditions le Souffle d'or). « Aujourd'hui, la plupart des gens sont stressés parce qu'ils ne parviennent pas à se décider. Ici, ils apprennent à retrou-

ver et à contrôler leur respiration abdomino-thoracique, celle qui facilite la prise de décision et l'action... »

Les + physiques En faisant travailler le diaphragme, un muscle où se mobilisent souvent les tensions, le stress s'apaise et les blocages se dénouent. La circulation du souffle dans le ventre induit un massage interne, ce qui aide à garder un transit harmonieux.

Le matériel Il est fourni sur place aux débutants. Les aficionados peuvent ensuite acquérir une sarbacana pour 1500 F et apprendre à fabriquer leurs propres flèches.

Le coût Compter 1200 F pour un week-end de stage.

Rens. : au 01.39.70.74.92 ou sur le site du dojo.com

n'est pas jouer!

La respiration nous est tellement naturelle qu'on n'y pense pas... Pourtant, elle influe directement sur tout notre organisme.

Les médecins s'époumonnent à nous le dire: nous ne savons plus respirer! Résultat: les poumons, encombrés par un air vicié, ne permettent pas le renouvellement nécessaire en oxygène et l'organisme s'asphyxie peu à peu. Pourtant, bien maîtrisée, la respiration apporte non seulement le bien-être physique, mais apaise aussi l'esprit en cas de tensions excessives. Elle mobilise le diaphragme, un endroit souvent bloqué où se cristallisent les angoisses. Elle permet de lutter également contre le mal de dos et la constipation, deux conséquences fréquentes du stress. C'est l'arme anti-stress par excellence. Pour vous en convaincre, pratiquez ces quelques exercices lorsque vous sentirez l'angoisse ou la colère monter.

Relaxez-vous avec la respiration alternée

Dans cet exercice, l'air passe par une seule narine à la fois. Cette technique permet d'équilibrer les énergétiques, la meilleure maîtrise des tensions. De plus, les tensions étant de longues que

tions, les tensions sont évacuées en même temps que les toxines, pour le plus grand bénéfice des systèmes nerveux et respiratoire.

- Bouchez votre narine droite avec le pouce et inspirez de l'air par la narine gauche, en comptant jusqu'à deux. Bouchez ensuite la narine gauche avec l'index. Retenez votre souffle et comptez jusqu'à huit, puis retirez le pouce et expirez par la narine droite en comptant jusqu'à quatre. Inspirez par cette même narine, pincez à nouveau les deux narines, retenez votre souffle en comptant jusqu'à huit puis expirez par la narine gauche. Renouvelez au moins trois fois cet exercice.

Réénergisez-vous avec la respiration purifiante

Pendant cet exercice, l'air vicié qui stagne dans les poumons est expulsé de force, tandis qu'un air frais et sain peut pénétrer dans le corps. Pratiquée régulièrement, cette respiration permet de débloquer le diaphragme et d'opérer un massage abdominal, ce qui entretient le bon fonctionnement du foie et du système cardio-vasculaire.

- Assise sur les mollets, dos

pirez avec vigueur par le nez. L'expiration doit être courte, rapide, sonore; l'inspiration silencieuse et légèrement plus longue. Répétez ces deux étapes vingt fois puis faites deux ou trois respirations normales, laissez tomber le menton sur la poitrine et retenez votre respiration le plus longtemps possible, sans forcer. Relâchez et répétez deux fois.

Dégonflez avec la respiration abdominale

Centre de nos émotions, le ventre est souvent la première victime du stress. Conséquence: il se contracte, se gonfle d'air, souffre de colites et de ballonnements ou encore de constipation. En exerçant un massage interne utile pour dénouer les tensions, les inspirations profondes l'aident à retrouver un transit harmonieux.

- Dos bien calé dans un fauteuil ou sur une chaise, mains légèrement écartées sur le ventre à hauteur du nombril, épaules et nuque relâchées, dents et lèvres desserrées, inspirez progressivement par le nez en gonflant le ventre sous les mains, puis la poitrine. Comptez lentement jusqu'à dix sans respirer, puis expirez doucement par la bouche et chassez l'air qui



Des adeptes particulièrement inspirés.

Sarbacana, l'école du souffle

«La respiration est un pilotage automatique qu'on peut reprendre en pilotage manuel. N'importe qui peut changer de souffle et se reprendre en main, simplement en pensant à sa respiration», explique Michel-Laurent Dioptaz, auteur du livre *Sarbacana, le souffle du présent*. Ce Français de 45 ans vient d'ouvrir en région parisienne la première

école de sarbacane au monde. Là, grâce à cet instrument vieux comme le monde, chacun apprend à retrouver et à contrôler sa respiration abdomino-thoracique. Une maîtrise de soi qui est un bon remède au stress et ouvre les portes à la sérénité zen. Dojo Sarbacana, 7, rue de la Forêt, 78570 Chanteloup-les-Vignes. Tél.: 01.39.70.74.92.

reste en contractant vos abdominaux. Répétez une dizaine de fois, matin et soir, pour plus d'efficacité.

Soulagez le dos avec la respiration consciente

L'expression «en avoir plein le dos» est vraiment parlante: sous l'effet de tensions répétées, les muscles finissent par se tétaniser, puis raidissent les cervicales, enflamment les dorsales, verrouillent les lombaires... Aussi, pour atténuer ces douleurs, adonnez-vous, au

moins deux fois par jour, à la respiration consciente.

- Allongée, jambes fléchies, bassin légèrement basculé, inspirez par le nez en gonflant le ventre puis la poitrine. Expirez lentement par la bouche, en rentrant le ventre et en plaquant au sol le bas de votre dos. Pour être efficace, cet exercice doit être pratiqué durant quinze minutes minimum.

CLEMENTINE MEUNIER

Voici



Inspirez profondément: votre ventre vous en sera reconnaissant.

A lire ● *Yoga pour débutants*, de Marc Ansari et Liz Lark, 95F, Marabout.

● *Sarbacana, le souffle du présent*, de Michel-Laurent Dioptaz, 139F, le Souffle d'or.

Le point sur...

Le médicament antigrippe

Parce qu'il a peut-être été présenté trop vite comme le premier médicament efficace contre la grippe, le Relenza a été contesté par certains professionnels de santé. Il convient de rappeler que ce traitement curatif n'a jamais été un substitut au vaccin antigrippe. Il ne protège pas de la maladie, mais il en réduit les effets de un ou deux jours en moyenne. Une information à garder présente à l'esprit au moment où la grippe a commencé son offensive d'hiver. Relenza, 149F, un produit non remboursé par la Sécurité sociale.