

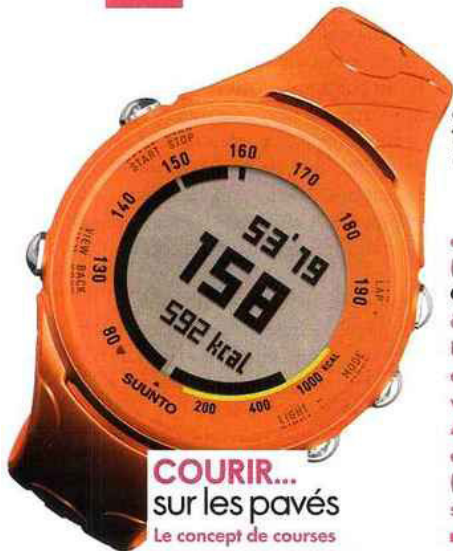
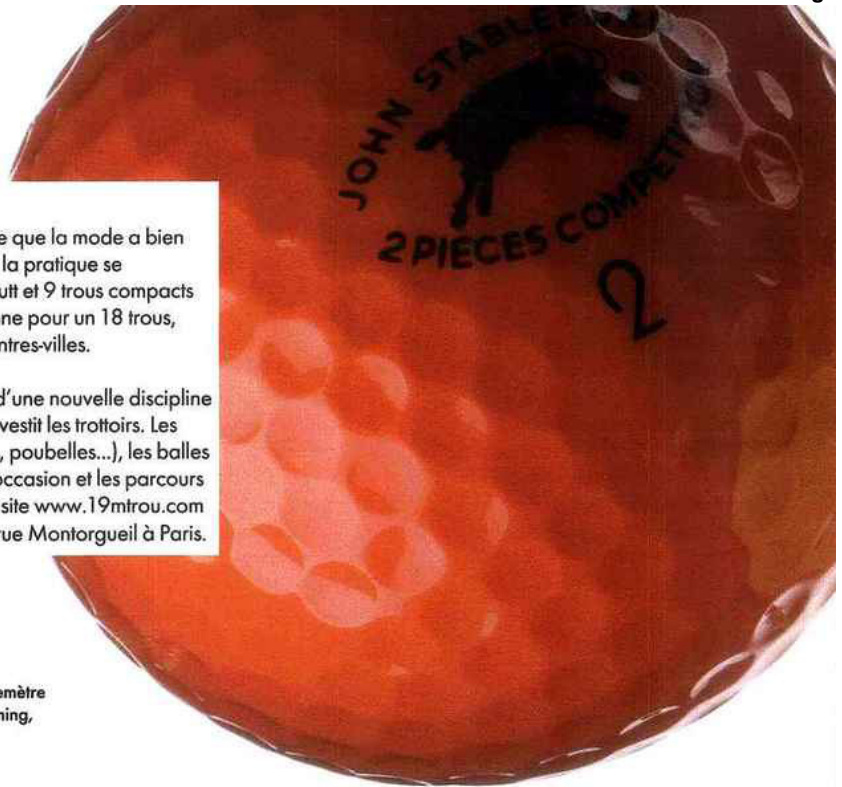
GYM LA RUE EST À NOUS !

GOLFER... sur les quais

Longtemps élitiste et excentré, le golf évolue. Outre que la mode a bien dépoussiéré et glamourisé tenues et équipements, la pratique se démocratise via le développement de pitch and putt et 9 trous compacts (espacés de 90 à 120 m, contre 450 m en moyenne pour un 18 trous, donc jouables en 1 à 2 h au lieu de 4) dans les centres-villes.

Où ? Adresses sur www.ffgolf.org

Une évolution qui n'a pas empêché l'émergence d'une nouvelle discipline résolument citadine : le street golf ou urban golf investit les trottoirs. Les trous sont remplacés par des cibles (arbres, bancs, poubelles...), les balles rigides par des balles « molles ». Les clubs sont d'occasion et les parcours évolutifs. Où ? Les rendez-vous s'organisent via le site www.19mtrou.com
Derniers en date : l'esplanade des Invalides et la rue Montorgueil à Paris.



Cardiofréquencemètre
T1C Suunto Training,
100 €.

COURIR... sur les pavés

Le concept de courses urbaines 100 % féminines ne cesse de se développer. L'intérêt ? Les parcours dans les rues et avenues sont généralement courts et accessibles à tous les niveaux ou se préparent jusqu'au jour J, une fois qu'on est inscrites, grâce aux entraînements mis en place par les organisateurs et les

conseils en ligne de pros (coachs, kinés, podologues).

Où ? ■ Le 7 septembre à Paris pour La Parisienne.

Inscriptions et dates des entraînements sur

www.la-parisienne.net

A savoir, Weleda organise des séances hebdomadaires (15 € le forfait). Plus d'infos sur www.weleda-sport.fr

■ Le 28 juin à Dijon, le 5 octobre à Paris pour Odyssea
Inscriptions et autres villes sur www.odyssea.info, conseils sur www.runningclub.fr

L'alternative ? Chausser ses baskets et partir courir en bas de chez soi, 30 à 60 mn, une ou deux fois par semaine, en respectant une vraie progression (pas plus de 10 à 20 mn les premières fois, en alternant marche et course, sans zapper l'échauffement et les étirements). L'occasion de découvrir le plaisir et les bénéfices de courir dehors (meilleur souffle, meilleure endurance, renforcement musculaire, amélioration du galbe...).

Où ? Dans les parcs ou les rues, à condition d'éviter les artères embouteillées (donc polluées).

ROLLER... sur les boulevards

« On travaille tout le corps en mouvement mais aussi l'équilibre, la coordination », souligne Olivier Husson, directeur du magasin Nomades. C'est un sport gracieux, sans grandes contraintes (on pratique où et quand on veut). L'idéal pour que l'amusement s'éleve au rang d'activité physique ? Pratiquer 1 à 2 h par semaine, une fois la technique apprise (cours sur www.rsi.asso.fr et www.nomadeshop.com). A la clé, endurance et abdos, jambes fuselées et fesses bien galbées. Où ? Partout. L'alternative pour peu qu'on ait le niveau : les fameuses randonnées urbaines. Où ? A Paris, le vendredi soir avec Pari Roller (www.pari-roller) pour les plus sportives, le dimanche après-midi avec Rollers & Coquillages (www.rollers-coquillages.com).



Rollers Speedmachine de
Rollerblade, 299,95 €.

FOOT TOUJOURS

L'engouement pour les pratiques « free » non encadrées et le « play anywhere » n'a pas échappé au staff développement de Kipsta. Résultat ? The Kage, un but pliable et transportable partout. L'occasion de (re)découvrir le foot nomade, sur une place, la pelouse d'un parc, dans une impasse... Une activité ludique qui peut aussi être très sportive, pour peu qu'on coure vraiment après le ballon !