

Tourniquet *

Par Candice Rosenfeld.
Photos Filip Vanzieleghem et DR.
Adresses p. 57.

Nom : Philippe Werts.
Âge : 38 ans.

Parcours? J'ai participé à quatre championnats du monde de padel et sept championnats d'Europe. Lors du dernier championnat d'Europe à Séville, en 2007, je me suis hissé à la quatrième place. Je compte sur l'équipe nationale belge pour défendre cette belle position lors du prochain championnat d'Europe de padel à Estoril (Portugal) en novembre 2009.

Le padel en deux mots? Un sport facile d'accès et très ludique qui emprunte sa technique et ses règles à nombre de jeux que nous connaissons bien.

Les +? Il peut être pratiqué par tous, sa technique de base étant très simple.

Un conseil? Avoir une bonne hygiène de vie, courir régulièrement, boire beaucoup d'eau et surtout bien se préparer avant une compétition.



Polo, Nike, 33 €.
Short, Nike, 28 €.
Chaussures, Nike, 70 €.
Chaussettes, Nike, 12,90 €.
Raquette, Dabber, chez Zoom Sport, 160 €.

* Consiste à suivre la balle en tournant lorsque celle-ci touche les deux côtés de l'angle droit du court.

PIF! PAF! PADEL!

Concept Le padel est un sport à l'aspect familial car il fait la synthèse entre le tennis (dont il a hérité du filet, de la balle et du décompte des points), le squash (auquel il emprunte les murs latéraux et une similitude de certaines phases de jeu), le tennis de table (pour son service à la cuillère et sa raquette surdimensionnée) et la pelote basque (de laquelle on retrouve le fronton et la vision du jeu).

Règles Le padel se joue sur un terrain aux proportions réduites (10 m x 20 m) entouré de parois. Il ne se joue qu'en double. Un joueur peut reprendre une balle après un rebond au sol et un ou plusieurs rebonds sur les murs ou le grillage.

Public Le padel s'adresse à tous. Les joueurs de tennis y trouvent de nouvelles sensations et de nouveaux défis tandis que les novices découvrent un sport accessible et ludique qui procure rapidement satisfaction.

Origine Marbella a été le siège du premier club de padel européen. Alors qu'il devient sport national en Argentine, en Espagne il crée l'engouement. Le roi Juan Carlos se prend de passion pour le padel et charge le Premier ministre José-Maria Aznar de promouvoir la discipline. Les premiers championnats du monde ont vu le jour à Séville en 1992 et y ont lieu, depuis lors, tous les deux ans.

En Belgique la Fédération belge de padel met tout en œuvre pour donner des informations sur tous les avantages qu'offre ce nouveau sport de ville. En outre, elle projette la mise en place d'un premier Open de Belgique.

Les terrains de padel en Belgique sont situés à Waterloo et à Herentals.

La location d'un terrain revient à 9 € l'heure à l'extérieur et 12 € l'heure en salle. La location de la raquette coûte 3,50 €.

Waterloo Sports (piscine de Waterloo), 33 rue Théophile Delbar, 1410 Waterloo, T. 02 354 12 70, www.waterloo-sports.be

Waterloo Padel Club (Waterloo tennis), 5B boulevard Henri Rolin, 1410 Waterloo, T. 02 354 58 18, www.waterloo-sports.be

HTC Padel, 216/1 Ter Heydelichtaartseweg, 2200 Herentals, T. 014 22 16 22, www.htc-terheyde.be

Fédération belge FBP-BPF, 144 rue Adolphe Willemyns, 1070 Brussels, T. 02 411 54 76, www.padelbelgium.com

Écolo!

À l'ère où tout se met au vert, le sexe s'y colle aussi. Si l'activité peut être qualifiée de « naturelle », le sexe semble pourtant être la cause de diverses formes de pollution. Chambres surchauffées, sextoys et préservatifs non recyclables... la liste est longue. Ce guide explique dès lors comment choisir des préservatifs qui ne nuisent pas à l'environnement, comment composer un menu aphrodisiaque bio, comment accorder économie d'énergie et ambiance érotique, et même comment organiser un mariage écolo!

Osez... le sexe écolo!, Marc Dannam, 8,60 €.



Panoplie

Aman Prana, ce des huiles de ma biologiques, nat et comestibles. I vertus et plusieu pour nourrir, pro hydrater toute la

Huiles de massage Nero, Rosas et Tors Prana, à partir de 50ml, T. 02 537 70 3

Amants et concubines...

... n'hésitent pas à s'afficher publiquement sur ces boîtes de thé. Une fois révélées au grand jour, les subtiles senteurs exotiques et érotiques des épices qu'elles contiennent ne laissent guère de place au doute, le mariage est heureux!

Thé des concubines, 5 € les 100 g. **Thé des amants**, 5 € les 100 g. **Thé gingembre**, 3,50 € les 100 g. **Pain d'épices au gingembre**, 380 g, 5,95 €, au Palais des Thés.



Green Sleep

C'est la nouvelle marque de literie ergonomique belgo-belge fondée par Georges Lambrecht. Composée uniquement de matière biologique secret repose essentiellement sur l'utilisation de l'hévéa, un caoutchouc naturel brésilien dont l'élasticité est telle qu'elle promet au dos un parfait. Pour un sommeil profondément bon et sain... ou bon pour le moment coquin!

Lit, matelas, oreiller et draps 100% bio, 1750 € l'ensemble (vendus aussi séparément) chez **Green Sleep**.