

## Sportez-vous bien !



Bouger te manques ? Tu veux changer de sport ? Tu cherches à faire une activité sympa avec tes amis et te dépenser en même temps ?

Alors regarde ce que nous te proposons comme nouveaux sports !

### Sports individuels

Sport collectif, en solo, dynamique ou bien relax, voici une liste de nouveaux sports ne demandant pas beaucoup de matériel mais forts en sensations !

Si tu possèdes un vieux VTT et une paire de baskets, emmène un copain avec toi et lancez-vous dans l'expérience du **run&bike**. Il s'agit simplement de parcourir une distance à deux (l'un pédalant, l'autre courant) en changeant régulièrement de rôle. Toujours dans cet esprit nature bien dans l'air du temps, la **marche nordique** permet de se

dépenser en marchant avec deux bâtons spécifiques afin de se maintenir en forme. Le golf t'as toujours tenté mais les greens étaient trop éloignés ou trop chers ? Alors essaie le **disc-golf**. Partant du principe des 18 trous à boucler avec un minimum d'essais, ce sport demande de lancer un frisbee dans des corbeilles assez éloignées. Le gagnant est celui qui réalise le minimum de lancers. L'ambiance du vent de la mer avec le bruit des vagues et les cris des mouettes te plaît ? Alors essaie le **kite surf** ! Grande mode en Flandres et en Espagne, il s'agit de surfer et de s'envoler grâce à une planche et une voile accrochée au surfeur. Sensations garanties !

### Sports collectifs

Direction l'Amérique avec l'**indiaca** qui vient du Brésil. Ce sport ressemble à du volley simplifié se jouant avec toutes les parties du corps et un gros volant formé de 4 grandes plumes. Véritable phénomène un peu plus au nord, au Canada, le **kin-ball** est un sport qui se joue à trois équipes. L'une envoie une énorme balle et crie la couleur d'une autre équipe qui doit attraper la balle. Si cette dernière rate, un point va à l'équipe qui a lancé et à celle qui n'a pas été citée.

### Sports individuels en groupe

La **zumba**, sport créé par le chorégraphe de Shakira est une activité de danse cardio

basée sur des rythmes de musique salsa, merengue, cumbia, reggaeton, calypso, soca, samba, chacha, hip hop... Enfin, le **Krav-Maga**, sport de défense s'inspirant des techniques de combat de l'armée israélienne est considéré comme un des plus efficace de sa catégorie.

### Sports de salon

Eclipsant les cassettes vidéos de fitness, les **consoles** du genre de la Wii ont révolutionné le salon. Faire du sport chez soi n'a jamais été aussi simple grâce à sa TV et un jeu vidéo! Cependant, prendre l'air ne peut pas te faire de mal.

### Plus d'info

Tous les liens vers les fédérations et les infos utiles:

- [www.promorunbike.be](http://www.promorunbike.be) (run&bike)
- [www.lfbmn.be](http://www.lfbmn.be) (marche nordique)
- [www.fbfdv.be](http://www.fbfdv.be) (disc golf)
- [www.indiakaor.be](http://www.indiakaor.be) (indiaca)
- [www.kin-ball.be](http://www.kin-ball.be) (kin-ball)
- [www.zumba.com](http://www.zumba.com) (zumba commerciale)
- [www.kravmaga-belgium.be](http://www.kravmaga-belgium.be) (krav maga)

070 233 444  
[www.inforjeunes.be](http://www.inforjeunes.be)

