

Donner l'heure en couleurs

SAISON. Changer de ton comme d'humeur, ça marche aussi pour les montres.

Lancer une série de montres unisexes hypercolorées: il y a deux ans, le pari était osé. «Ce style n'était pas de mise à l'époque», se souvient Jean-Pierre Lutgen, fondateur de la marque belge Ice Watch. Aujourd'hui, il a le sourire: à raison de six à sept collections par année, Ice Watch pigmente le marché. Les concurrents n'ont pas tardé à suivre le mouvement, «ce qui est toujours stimulant», ajoute Lut-

gen. Assortir une montre à ses envies et en faire un objet ludique, c'est également le parti pris de trois étudiants lausannois qui ont développé Bill's Technologies. Reprenant le principe du bracelet métallique qui s'enroule d'un coup sur le poignet, ils ont créé un modèle recouvert de silicone à cadran amovible. Après un lancement test (réussi!) en France, la «Bill Tech» arrive la semaine prochaine en Suisse.

D'autres marques ont aussi cédé à la vogue «color block», alors pourquoi attendre avant de changer de chemise... euh, de montre? -sbl



BRANCHÉ Pratique, dynamique, l'Ice Watch pétille en de multiples couleurs. La collection d'été joue évidemment les tons acidulés. Qui osera la porter en fredonnant «Ice Ice Baby»?

Ice Summer
Huit couleurs différentes, dès 89 fr.
En vente au Bon Génie.
→ www.ice-watch.com

LUDIQUE Une quinzaine de coloris que l'on peut changer à l'envi? Facile, avec cette création lausannoise qui reprend le principe du bracelet en métal (recouvert ici de silicone) qui s'enroule d'un clic autour du poignet. On adopte!



Bill's Technologies 30 fr. le cadran, 12 fr. le bracelet. Dès la semaine prochaine chez Maniac, à Lausanne, et sur: → www.bills-tech.com



SPORTIF Pour séduire les baroudeurs, Casio a sorti plusieurs versions colorées de sa Pro Trek. On la prend en vert, pour rester accordé au paysage...

PRG 110
Env 280 fr., disponible en France sur:
→ www.rueducommerce.fr

ASSORTI Une jeune marque de beachwear a eu l'idée de l'été: coordonner sa montre à son maillot. Facile, ainsi, de se retrouver sur la plage. Autre option: collectionner les boîtes et alterner les couleurs. A vous de jouer.



Boîte Beachwear «Ciel»
Seize coloris à choix. Env. 120 fr. sur:
→ www.ectasea.fr

Une pagaie qui a révolutionné le surf

AQUATIQUE. Le «stand up paddle» fait de plus en plus d'adeptes. Sur l'océan, mais aussi sur les lacs et rivières de Suisse.

Il n'est plus rare de voir une personne debout sur une grande planche, une pagaie à la main, glisser sur les eaux calmes de la région. Le «stand up paddle» (ou SUP) a été inventé dans les années 1970 à Waikiki (Hawaï) par des professeurs de surf. Debout sur l'eau, ces derniers pouvaient garder un œil sur leurs élèves qui tentaient de prendre la vague. Tombé en désuétude, il a été remis au goût du jour dans les années 2000 par les surfeurs, qui cherchaient une activité pour se maintenir en forme quand la mer était plate. Depuis, l'engouement est massif. Tous les amateurs de sports aquatiques ne jurent que par le SUP.

C'est vrai que ce sport ne présente que des avantages. D'abord, il peut aussi bien se pratiquer sur les vagues de l'océan que sur les eaux des lacs et des rivières. Avec des paysages somptueux à portée de rame. «Quand on remonte la Sarine entre Thoune et Berne et qu'on aperçoit le Palais fédéral, on en prend plein la vue», explique Arlette Javet, du Seeland Stand Up. L'eau procure également un senti-



«Le sport n'est pas nouveau. C'est l'engouement pour la discipline qui l'est»

Pascal Michelin, initiateur du Surfing Day de Rolle (VD), qui se déroulera ce dimanche 19 juin.

Homme, femme, jeune ou vieux: le stand up est ouvert à tous. A condition

d'être à l'aise sur l'eau, bien sûr. -PHOTOS: BIC, DR. FLATWATER-PADDLING.CH ET MARC WEIBER

ment de bien-être. «On est obligé de se recentrer et de ne penser à rien d'autre. Sinon, c'est la chute», avertit Gaël Vuillemin, qui a ouvert une école à Genève.

De plus, cette activité est ludique et très facile à maîtriser. A condition de connaître les bons gestes. «Si on rame juste, on ne se fait mal nulle part», assure-t-il encore. Le corps tout entier travaille de manière symétrique, en sollicitant les muscles des bras et du torse. Mais en cas

VISIONNEZ LES VIDÉOS
Découvrez la démonstration de stand up paddle:
→ www.standup.20min.ch

de mauvais maniement de la pagaie, gare aux maux de dos et aux tendinites. C'est pour cela qu'une initiation avec un instructeur s'impose. Par exemple gratuitement, ce dimanche à Rolle (lire à droite). Surtout qu'au bout «de cinq minutes, on n'a plus envie de descendre». Parole d'accro. -SANDRA IMSAND



Ecoles et centres de location poussent aux quatre coins de la Suisse romande

■ Créée par Séverine Von Kaenel et Arlette Javet, l'association Seeland stand up propose des sorties ainsi que des initiations dans le Pays des Trois-Lacs (à g.). «Le décor est assez atypique, avec des canaux, des réserves naturelles ainsi que l'île Saint-Pierre», explique Arlette Javet. Il est possible de s'inscrire pour découvrir ce sport à Estavayer-le-Lac, La Neuveville et Morat.



Prix: 35 fr., inclus le matériel pour deux heures avec accompagnement. E-mail: info@seelandstandup.ch

Essayer gratuitement sur le Léman



Dimanche prochain, dans le cadre de la Journée internationale du surf, l'association Flatwater Paddling propose une initiation gratuite au stand up paddle. Dès 11 h, cinquante planches attendent les amateurs sur la plage, près du château de Rolle. «Avec cette journée, nous voulons promouvoir les valeurs de ce sport, ainsi que le respect de l'environnement», explique Pascal Michelin, initiateur du projet. Par conséquent, les seuls boissons vendues sur place seront des jus de fruits frais et des sodas bios.

→ www.flatwater-paddling.ch

portes. A cette occasion, des initiations sont à gagner.

■ Ouvert aux personnes «de 0 à 99 ans», le centre SUP Genève (à g.) offre des cours (de 40 à 250 fr.) et des locations de planches et de pagaies (10 à 200 fr.) sur la plage du Reposoir, à Chambésy (GE). Pour bénéficier de tarifs réduits, il est possible d'adhérer à l'association.
→ www.suppeneve.blogspot.com

■ Des centres de location à Rolle et Lutry viennent d'ouvrir leurs



REINE DES NEIGES TRÈS À L'AISE SUR L'EAU

Grande amatrice des sports aquatiques comme le surf, la championne olympique 2006 de boardercross, Tanja Frieden, prédit un grand avenir au «stand up paddle».

– **Quand avez-vous découvert ce sport?**

– Il y a trois ou quatre ans, alors que j'étais en vacances à Maui, dans l'archipel d'Hawaï. J'ai tout de suite trouvé ça cool.

– **Le pratiquez-vous aussi en Suisse?**

– Oui. Je me suis achetée une planche et je l'utilise régulièrement sur le lac de Thoune (voir photo). Je vais également souvent dans le canton des Grisons pour m'entraîner sur des lacs ou des rivières.

– **Quel est le plus beau coin pour le «stand up paddle»?**

– Pour moi, Maui est le plus bel



endroit au monde pour ce sport. J'ai également beaucoup aimé Bali ou la côte atlantique de la France.

– **Que vous apporte ce sport?**

– Il est génial pour l'équilibre. Après mon opération des deux tendons d'Achille, en janvier

2010, le «stand-up paddle» a été le premier sport que j'ai pu pratiquer pour retrouver la stabilité pour mes pieds. Selon moi, il fait du bien à tout le corps. Un peu comme de la marche nordique, mais en plus sexy!

→ www.tanjafrieden.ch

PLANCHE Du modèle gonflable, très pratique pour le transport, à celui de luxe (photo), taillé à la main, toutes les gammes de prix sont disponibles sur le marché. La marque de Rolle Nidecker s'est également spécialisée dans les planches de ce sport.

Paddle board de 990 à 3290 fr.
→ www.goodiesonline.ch

RAME De l'amateur au pro, à chacun sa pagaie. Cette dernière peut être pliable, réglable ou en fibre de verre, vendue en kit. Le must: le modèle en carbone, hyperléger.

Pagaie 119 à 529 fr.
→ www.goodiesonline.ch

MODE Bikini de mise pour les femmes, boardshort pour les hommes. Les débutants frileux pourront aussi enfiler une combinaison de surf ainsi qu'un gilet de sauvetage.

Maillot de bain 17 fr. 90 le haut, 14 fr. 90 le bas chez Manor, Boardshort 119 fr. chez Quiksilver.



5000 km sur sa planche

DÉFI. Le 4 juin, le Glaronais Thomas Oswald avait entrepris une aventure complètement folle: partir de chez lui, à Elm, pour gagner l'océan Atlantique, et retour. Le tout en «stand up paddle» sur une distance totale de 5000 kilomètres: un record. Pour corser la chose, Oswald avait prévu de ne jamais sortir de l'eau, sauf pour passer les écluses, faire des achats ou dormir.

Malheureusement, le Suisse de 32 ans a dû jeter l'éponge dimanche dernier. Il souffrait de vomissements et de douleurs aiguës au poignet droit. Mais ce n'est que partie remise. Le jeune athlète a prévu de repartir à la fin du mois déjà, si ses soucis de santé le lui permettent. → www.surflife.ch

Thomas Oswald a dû abandonner en cours de route. -SURFLINE.CH

