

8 Le penchak silat

"C'est un art martial provenant d'Indonésie et de Malaisie. Il est basé sur la rapidité et la précision grâce à des techniques de défense à mains nues, couteau et bien d'autres armes typiques de cette région du monde. Même s'il s'agit d'un réel conditionnement physique, le penchak silat délivre une forte part traditionnelle et spirituelle. Ici, nous pratiquons une version adaptée à la self-défense, la méthode Fisfo. Cet art martial très efficace ne nécessite pas un physique de cat-queur. Il est donc accessible aux femmes et aux personnes moins avantagées physiquement", propose Fabrice Same, policier et professeur de penchak silat.

Pour qui ?

Afin de conserver cette dimension martiale, Fabrice Same préfère enseigner ses cours seulement aux adultes, jusqu'à la soixantaine environ.

Contre-indications ?

Un médecin devra vous délivrer un certificat médical de non contre-indication à la pratique des sports de combat et du penchak silat.



© ACADEMIE FRANCK ROBERS



© ACADEMIE FRANCK ROBERS

9 Le cricket

Comme la majorité des sports d'équipes, le cricket oppose deux camps. Les 11 joueurs vont jouer à tour de rôle, soit en attaque (à la batte), soit en défense (lancer). La règle ? Un lanceur envoie une balle afin de faire tomber le *wicket*, situé derrière le batteur. Afin d'empêcher la chute du *wicket*, le batteur tente de renvoyer la balle avec une batte, le plus loin possible. Avant que l'équipe adverse ne récupère la balle, il tente d'effectuer plusieurs allers-retours et marquer des points (*runs*). L'objectif du jeu étant d'en

marquer le plus grand nombre. "Le cricket est un sport qui développe l'endurance. Comme tous les sports d'équipe, il permet de s'intégrer au sein d'un groupe. À notre échelle, il est aussi un outil d'échanges culturels avec nos voisins caribéens, chez qui le cricket est très populaire", explique Ophélie Galaya, de la ligue French West Indies Cricket (Fwic). À tel point qu'en mai dernier, une convention a été signée entre la Fwic et le rectorat de la Guadeloupe pour intégrer, dès cette rentrée, le cricket au programme scolaire !

Pour qui ?

"Pour tous, à condition d'être préparé physiquement. Il existe des équipements pour les hommes et pour les femmes", informe Ophélie Galaya.

Contre-indications ?

Un médecin devra vous délivrer un certificat médical de non contre-indication.