



SOMMAIRE

ACTUALITÉ

Courrier des lecteurs.	4
Votre attention SVP. Le débloc-notes de Bruno Masure.	6
"Monseigneur voulait m'épouser." Exclusif : l'ex-gouvernante du comte de Paris se confie à VSD.	8
Sophie Marceau ne tourne pas rond ! Où en est notre star nationale ?	14
Le dernier combat des anciens héros oubliés. Ces goudiers marocains se sont battus pour la France.	20
Mrs. Murdoch déclare la guerre aux pin-up. La page 3 du "Sun" en sursis.	24
Le geste monstrueux d'une femme ordinaire. Josiane a dépecé son mari.	28
Laurent Gerra. Interview du « satiriste » avant l'Olympia. Grande forme.	32
Dramatiques inondations. Une nuit infernale, des villages dévastés.	44
Un voyou, un flic, deux frères. Ils ont rattrapé, se retrouvent, témoignent.	52
Paul Wermus. Le duel de VSD.	56

MAGAZINE

Argent : réapprenez à le dépenser ! Les recettes de deux financiers américains, auteurs d'un best-seller.	38
Epoustouflante Patagonie.	58
Aussi zen que le tir à l'arc. La sarbacane acquiert ses lettres de sagesse.	62
Le grand retour du talon aiguille.	66

LOISIRS/CONSO

Santé. Les petits maux de l'hiver.	70
Argent. Le régime Pacs.	71
Auto. Le BMW X5, le 4 x 4 du futur.	72
Week-end. Le Moscou branché.	75
Jeux.	76

CULTURE

Cinéma. Dans les coulisses de <i>Mauvaise Passe</i> , avec Michel Blanc.	80
Livre. L'œuvre de Jack London.	84
Théâtre. <i>Les Trois Mousquetaires</i> .	88
Multimédia. Les librairies virtuelles.	90
Ça va vous faire vibrer.	92
Les 100 photos du siècle. Palerme.	96
Les gens de "VSD".	98
Les objets qui ont marqué l'histoire. Le casque d'Ayrton Senna.	100
L'horoscope.	104
Humeur, par Leslie Bedos.	105
Ainsi sont-ils. Michel Galabru.	106

SARBACANA (Michel-Laurent DIOPTAZ)

Bertrand Houard, « Sport : Le nouveau souffle de la Sarbacane, la sarbacane acquiert ses lettres de sagesse », dans VSD, n° 1160, 18-24 novembre 1999, p. 3 p, (double page central), p. 60-62. (CPPAP N° 55931)

(Pour + d'infos) :

Web : www.sarbacana.com et www.dioptaz.com

44 Déluge meurtrier sur le Sud-Ouest

Les eaux enragées ont tout détruit sur leur passage. Après le deuil et les larmes, quel avenir se dessine pour les zones sinistrées ?



24 Shocking, not shocking

Depuis trente ans, le quotidien britannique "The Sun" exposait une starlette dévêtue. Une croisade s'attaque aux seins nus...

Une vie 84 d'aventure

Jack London a vécu à bride abattue : pirate, chercheur d'or, reporter... Il y a cent ans paraissait son premier texte. Son œuvre est rééditée. Une fête.



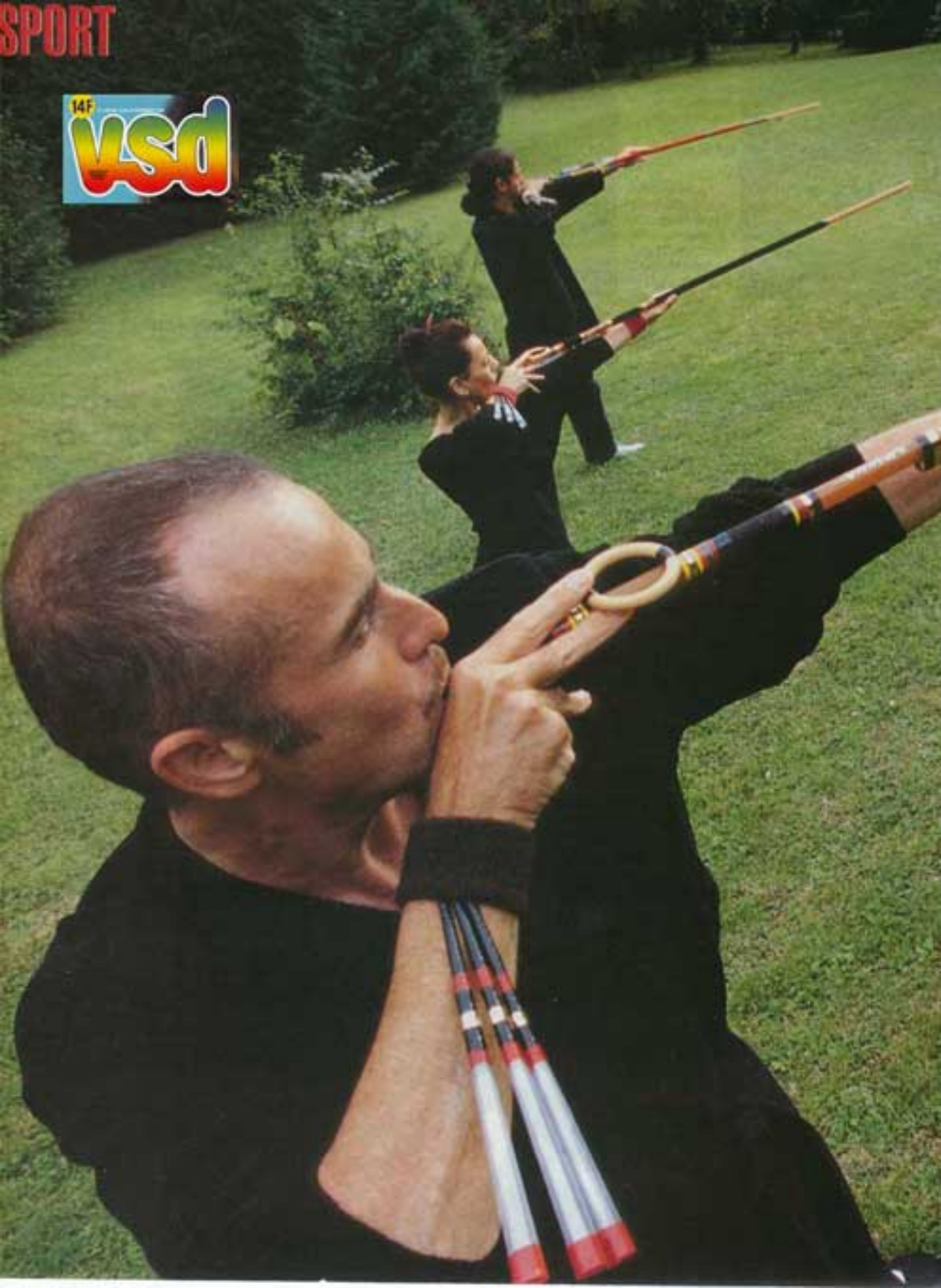
66 Vertige sexy

Furieusement tendance, le talon aiguille fait du charme du haut de ses 13 cm. Décryptage par le chausseur des stars.



62 Le nouveau souffle de la sarbacane

La vallée de la Seine abrite la première école au monde dédiée à cette ancienne arme de jet. Art martial ou exercice de concentration ?



Le nouveau souffle de la Sarbacane

PHOTOS : MARC SIMON/VSD

L'une des plus vieilles armes du monde reprend du service. Aujourd'hui, cet art martial se pratique en dojo en France. Visite.

O n y savoure un peu le goût de l'enfance, lorsque l'institutrice tournait le dos à la classe pour griffonner sur le tableau quelques formules. Le corps d'un stylo-évidé, un petit souffle sec et la boule de papier mâché s'écrasait contre une fenêtre... Ici, l'ambiance est différente. L'école cède la place à une grande maison, réfugiée entre un parc et un bout de forêt. Des bâtons d'encens dégagent leurs senteurs sous un préau japonais, des sarbacanes.

En fibre de carbone, la sarbacane est un instrument d'une très grande précision. À 30 mètres, un souffleur expérimenté fait mouche dans une cible de 15 centimètres de diamètre.







L'une des plus vieilles armes du monde reprend du service. Aujourd'hui, cet art martial se pratique en dojo en France. Visite.

PHOTOS : MARC SIMON/VSD

Le nouveau souffle de la Sarbacane

O n y savoure un peu le goût de l'enfance, lorsque l'institutrice tournait le dos à la classe pour griffonner sur le tableau quelques formules. Le corps d'un stylo évidé, un petit souffle sec et la boule de papier mâché s'écrasait contre une fenêtre... Ici, l'ambiance est différente. L'école cède la place à une grande maison, réfugiée entre un parc et un bout de forêt. Des bâtons d'encens dégagent leurs senteurs sous un préau japonais, des sarbacanes ▶



En fibre de carbone, la sarbacane est un instrument d'une très grande précision. À 30 mètres, un souffleur expérimenté fait mouche dans une cible de 15 centimètres de diamètre.

colorées attendent dans leur fourreau que les souffleurs aient fini le thé. Au loin, ce n'est pas le Fuji-Yama, mais la vallée de la Seine, à une trentaine de kilomètres à l'ouest de Paris.

« La pratique de la sarbacane est une des plus vieilles activités humaines, raconte Michel-Laurent Dioptaz, fondateur du dojo Sarbacana, la première école de sarbacane au monde. Elle est même antérieure à celle de l'arc. Je l'ai juste mise au goût du jour. » On est bien loin des parties de chasse aux oiseaux à coups de fléchettes empoisonnées des Amérindiens au

Certains peuples de Bornéo utilisent la sarbacane pour chasser les oiseaux ou les animaux perchés sur des branches inaccessibles.

cœur de la jungle amazonienne. Entre les mains de cet ancien designer, la sarbacane gagne ses lettres de sagesse, entre art martial et exercice de concentration. D'ailleurs, tout vocabulaire trop brutal a été soigneusement remplacé par des termes plus lyriques. Le projectile, en plastique, ne s'appelle plus fléchette, mais voile, plus poétiquement correct. « Il ne s'agit plus d'un acte violent, explique Michel-Laurent

Les fléchettes sont poétiquement baptisées voiles, rompant ainsi avec leur origine guerrière



Comment devient-on maître du souffle ?

Malgré les apparences, la sarbacane ne se pratique pas au Japon... mais dans la région parisienne. L'école Sarbacana, qui vient d'ouvrir ses portes, est unique au monde.

● Le matériel

Actuellement, il n'existe pas de sarbacanes, de voiles ou de cibles vendues dans le commerce. Les stages comprennent donc des ateliers de fabrication. Prix du cours : entre 50 et 70 francs l'heure.

● Où s'adresser ?

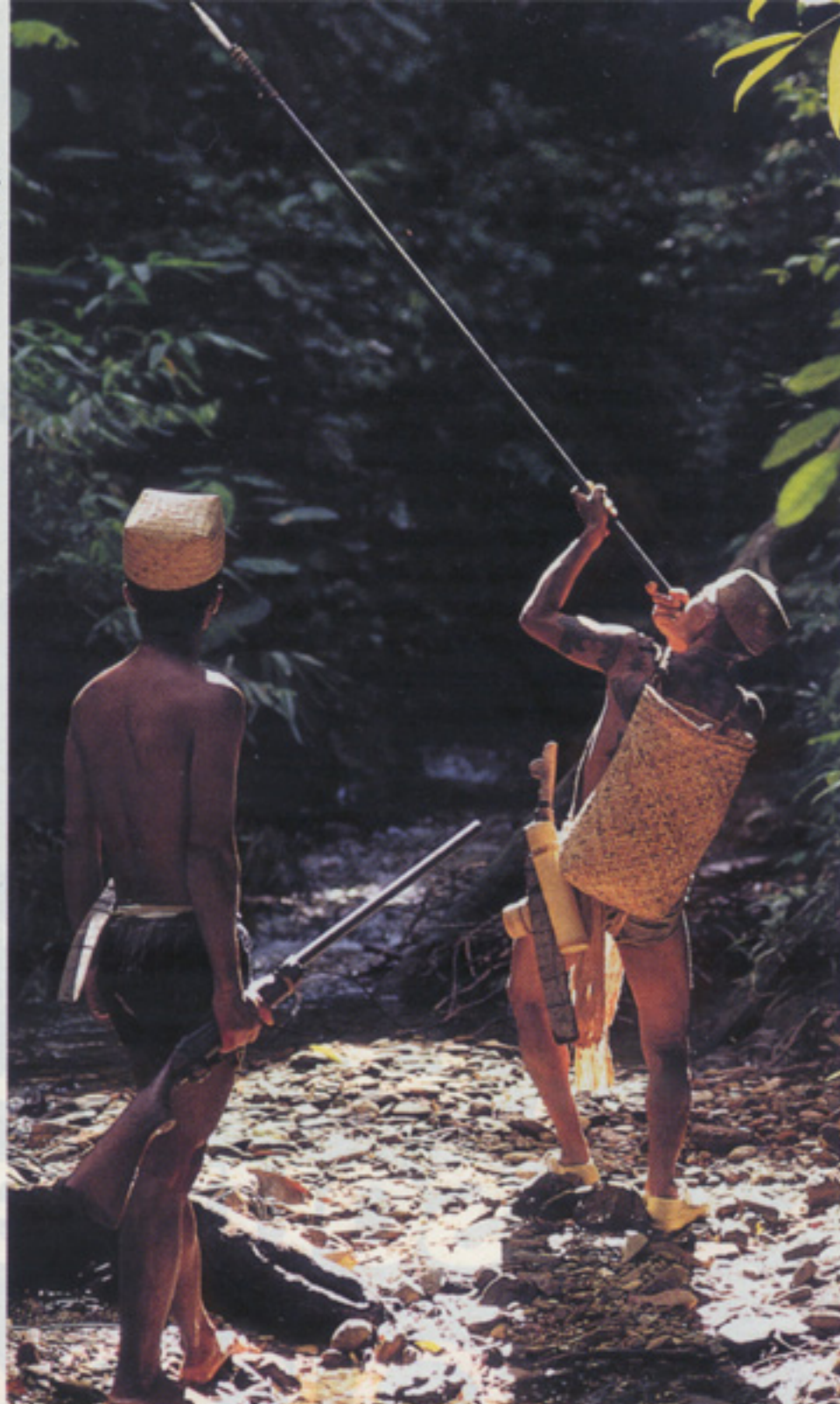
Dojo Sarbacana, sente des Chants-d'Oiseaux, 7, rue de la Forêt, 78570 Chanteloup-les-Vignes.

● Que lire ?

Sarbacana : le souffle du présent, de Michel-Laurent Dioptaz, éditions Le Souffle d'Or, 180 p., 139 F.

Dioptaz. Mais d'une activité zen qui conduit à la maîtrise de soi. » Dans ce but, le tir est précédé d'une série de gestes proches de la chorégraphie du kendo, l'art du sabre japonais transformé au cours des siècles en une danse très lente. Cette préparation apporte au souffleur le calme et la concentration nécessaires à un tir digne de ce nom. « J'aurais très bien pu choisir l'arc. C'est une activité qui peut apporter des sensations similaires. Mais, comme pour tous les autres arts martiaux, les Européens en ont fait un instrument de compétition. » Un détournement qui, selon lui, éloigne cette arme des préoccupations des maîtres japonais, dont le seul but était d'élever leur esprit. Avec la sarbacane, outil oublié depuis longtemps, le Français peut remettre les compteurs à zéro.

En fait, atteindre le centre de la cible n'est pas une finalité. L'instant magique de la sarbacane se situe au moment du souffle, non pas à celui de l'impact. Le principe repose sur le *kiaï*, le cri poussé au karaté, qui transforme une émotion en une énergie capable d'imprimer un mouvement ou de déclencher une action. L'idée est simple : chaque émotion s'accompagne d'une respiration particulière. L'angoisse, par exemple, entraîne une respiration rapide et saccadée, à l'inverse du bien-être qui implique des inspirations larges



Une arme redoutable pour la chasse

Difficile de dater exactement l'invention de la sarbacane. Apparue il y a peut-être 350 000 ans, après la massue et le javelot, elle est l'une des premières armes de jet. Les hommes préhistoriques l'utilisaient

pour chasser les oiseaux ou les proies de petite taille camouflées dans les faites des arbres. Trop longue, fragile, elle n'a sans doute jamais été une arme de guerre. Localisée chez quelques peuples vivant dans la

zone équatoriale, elle est restée inconnue des Européens jusqu'à la découverte de l'Amérique, en 1492. En effet, les forêts européennes ne recèlent pas de bois aptes à la fabrication de ces tubes fins et souples.

et profondes. En modifiant son souffle, on doit donc pouvoir changer d'humeur. « Peu importe que ce sentiment soit de la colère ou une expression plus noble, continue le maître du dojo Sarbacana, l'important est d'éviter de tirer machinalement. »

D'ailleurs, souffler dans ces longs tubes n'est pas un exercice facile. Le poids des voiles est tel qu'il faut un bon entraînement pour propulser les fléchettes plus loin que le bout de ses chaussures. Le calibre et la longueur des sarbacanes exigent une bonne dose de concentration. Nul besoin de force brute. L'expiration doit venir du ventre

et non pas du thorax, trop faible pour remplir d'air la sarbacane. « Ce principe de base est déjà difficile à acquérir en soi, explique Michel-Laurent Dioptaz. La première chose à apprendre, c'est le contrôle de sa respiration. » Cette maîtrise est un premier pas vers les cieux sereins du zen. En fait, un bon remède au stress. « C'est également un excellent entraînement pour tous les autres sports », conclut Michel-Laurent Dioptaz. Et pour une fois, nul besoin d'avoir la souplesse et la rapidité de Bruce Lee pour exceller dans un art martial. ■

BERTRAND HOUARD

(Pour + d'infos) :

Web : www.sarbacana.com et www.dioptaz.com