

!UZ **You Surf* URF

>8
SAISON 2
GRATUIT

LE MAGAZINE CORSE DES SPORTS NATURE



UZNOW SESSIONS
ORANGE NAUTIQUE

SORTIE AUTOMNALE EN CATAMARAN ET PADDLE

CORSICALIFORNIA

Carte postale d'un corséan surfer



Edito

« Le mouvement, c'est la vie »... C'est ce que me répétait mon ostéopathe (un Francis, lui aussi...), en me conseillant naturellement de limiter les crashes sur le dur béton des skate-parks, ou de réfléchir à la nécessité de m'échauffer avant et de m'étirer après une session de surf dans l'eau glacée...Mais, toutefois, en reconnaissant l'intérêt vital du plaisir de surfer, glisser, rider...Bouger, quoi ! Rester au contact, rester en mouvement, dans l'action, est indispensable pour la poursuite du rêve, de toute passion qui nous anime et, finalement, de la vie.

Car l'action garde notre corps et notre esprit en éveil. Elle nous permet de soulager ou d'oublier nos maux quotidiens, petits ou gros tracés... Et car sans action ni initiative, ne nous est permis aucun espoir sinon de stagner dans une situation. Désir d'évasion, plaisir de rider, évolution personnelle ou collective, geste anodin : elle est le prélude obligatoire à toute démarche. Aujourd'hui, notre soif d'action est plus grande que jamais. Serait-ce l'effet d'un contexte pré-électoral ? Sûrement pas !... Si nos élites « actionnaient » véritablement, ça se saurait ! Dans un #8 tout particulier, Uzurf ouvre le chapitre très concret de l'action hivernale –sous toutes ses formes- qui se profile entre nos cimes et nos rivages ; l'invitation au rêve californien, puis à une évasion nautique en technicolor dans le golfe de Porto et, enfin, à un voyage nostalgique pour les BMX Oldschoolers qui complète ce numéro d'hiver. Cette année qui s'achève est le moment pour lever le voile sur les nouveautés d'Uzurf, avec l'évolution numérique de son activité éditoriale et le développement de sa gamme de produits, disponibles en 2014 ! La sélection musicale de Francis complète avec le regard philosophe de Jonathan, votre revue qui s'apprête à prendre une autre forme.

Vous qui lisez ces lignes, vous qui ridez les éléments, vous qui nous embrigadez dans vos aventures ou qui nous suivez dans les nôtres, vous partenaires de l'aventure Uzurf ; rester dans l'action, la stimuler à vos côtés et la partager nous semble nécessaire. Alors, avant de vous donner rendez-vous dans un autre format, Francis vous offre encore une fois, dans ces vraies pages, un petit tour de manège. Francis vous veut du bien. Joyeux Noël !

Notre équipe tient à remercier vivement ses partenaires pour leur engagement et leur soutien au cours de ces 8 premiers numéros « papier », début de l'aventure Uzurf : Bronson Design / La Tête au Cube ; Yemanja Surfshop ; Corsica Kiteboarding / Bonifacio Windsurf ; Cirkus Bazar / La Boutique / Hup ; Sunset Surfshop ; Turquoise Surftravel ; Superdry ; Adrenaline Surfshop ; Centre Nautique de Porticcio ; Altus Conseil ; Société Générale ; Le Piment Rouge – BBQ ; Napstore ; Hôtel Cala di Sole ; Rêves d'évasion ; Capo Surf Club ; Oggi.

Da qui, d'altro'... Let's see action !



COMMANDEZ LE VOTRE 

UZURF Randonnée et petit surf, bien-être et plaisir avec UZurf
www.uzurf.com uzurf.co@gmail.com Tél : 04 95 23 30 17 

極度乾燥(しなさい)
Superdry.



54 COURS NAPOLEON - 20000 AJACCIO

T.+33 4 95 73 10 47 - superdry.com - Facebook/superdry ajaccio

>8 SAISON 2

DECEMBRE 2013

SOMMAIRE

UZURF
You Surf

PHOTO COUVERTURE

Le sirène à Girolata
Crédit photos : Stéphane Desjobert

U ZURF

5, rue du Bataillon de choc,
20090 Ajaccio
Tel : 04 95 23 30 17
uzurf.co@gmail.com
www.uzurf.com

Rédaction

Jean-Phillipe Di Grazia
Alain Riera

Photographies

Stéphane Desjobert
Jean-Phillipe di Grazia
Martine Desjobert
Fred Cianfarani

Maquette

SARL DESJOBERT
Fabienne Terrone Cianfarani

Illustrations

Marc Goncalves
Dume Santoni

Remerciements

Damien
Violaine
Filipe
Davia

Impression

1000 ex
Papier recyclé

U BUZZ

5 Ruddy surfboard 4 UZurf
7 Vans kill the line

U FOCUS

8 Sessions d'hiver
22 UZurf agrandit sa gamme
28 Orange nautique
36 Corsicalifornia dream
42 BMX old school

U TAPE

46 Le UZurf Mix par Jérôme Gordon

U LIFE

50 Mental et surf

U SHOP

52 Supershop

58 JO le goeland

U ROSCOPE

60 Ce que l'avenir vous réserve

REJOIGNEZ-NOUS SUR FACEBOOK [facebook/francis uzurf](https://www.facebook.com/francis.uzurf)

OFFRE LICENCIÉS FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SURF

PARTAGER AVEC VOUS VOTRE PASSION, C'EST ÇA L'ESPRIT D'ÉQUIPE.



**VOTRE LICENCE
DE SURF 2013
REMBOURSÉE**
dans la limite de 37 € maximum



**1 MAGAZINE
surf session
OFFERT**



Pour profiter de cette offre, rendez vous dans une de nos agences Société Générale

Ajaccio Casalonga
4 rue du S.Casalonga
Directrice : S. MARTRY
04.95.51.57.00

Ajaccio Castel Vecchio
111 cours Napoléon
Directeur : J. COPPOLA
04.95.23.61.90

Ajaccio Sanguinaires
24 cours L Bonaparte
Directrice : A.KOUVALCHOUK
04.95.21.57.79

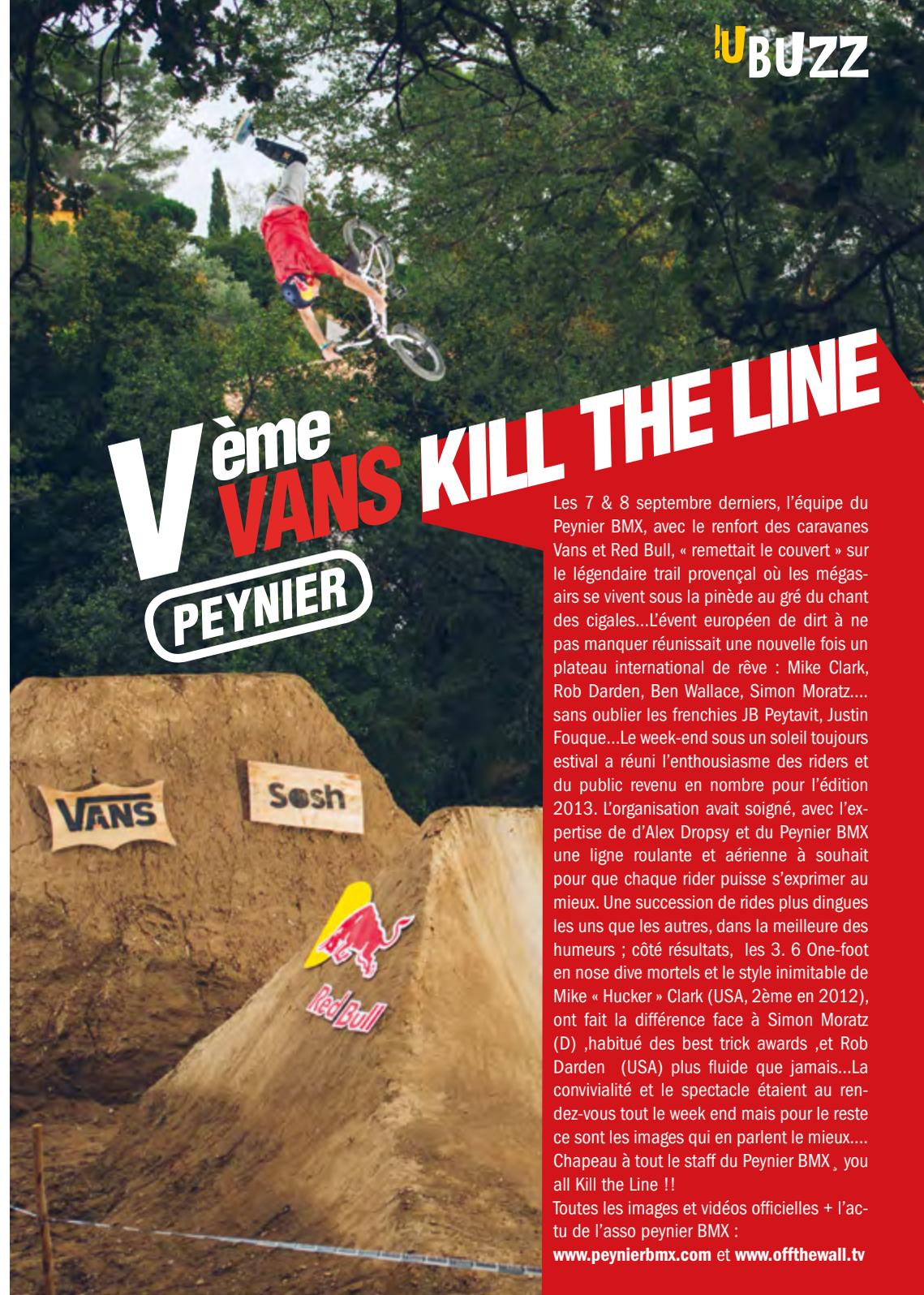
Ajaccio Mezzavia
les jardins de Mezzavia
Directeur : E.MONTAZEAU
04.95.23.01.44

Porticcio
les Marines II
Directrice : A.CIPRIANI
04.95.53.80.90

Propriano
5 av G de Gaulle
Directeur : JF.PELLEGRIN
04.95.76.05.44

DEVELOPPONS ENSEMBLE

L'ESPRIT D'ÉQUIPE  SOCIÉTÉ GÉNÉRALE



5^{ème} VANS KILL THE LINE PEYNIER

Les 7 & 8 septembre derniers, l'équipe du Peynier BMX, avec le renfort des caravanes Vans et Red Bull, « remettait le couvert » sur le légendaire trail provençal où les mégas-airs se vivent sous la pinède au gré du chant des cigales...L'événement européen de dirt à ne pas manquer réunissait une nouvelle fois un plateau international de rêve : Mike Clark, Rob Darden, Ben Wallace, Simon Moratz.... sans oublier les frenchies JB Peytavit, Justin Fouque...Le week-end sous un soleil toujours estival a réuni l'enthousiasme des riders et du public revenu en nombre pour l'édition 2013. L'organisation avait soigné, avec l'expertise de d'Alex Dropsy et du Peynier BMX une ligne roulante et aérienne à souhait pour que chaque rider puisse s'exprimer au mieux. Une succession de rides plus dingues les uns que les autres, dans la meilleure des humeurs ; côté résultats, les 3. 6 One-foot en nose dive mortels et le style inimitable de Mike « Hucker » Clark (USA, 2ème en 2012), ont fait la différence face à Simon Moratz (D) ,habitué des best trick awards ,et Rob Darden (USA) plus fluide que jamais...La convivialité et le spectacle étaient au rendez-vous tout le week end mais pour le reste ce sont les images qui en parlent le mieux.... Chapeau à tout le staff du Peynier BMX , you all Kill the Line !!

Toutes les images et vidéos officielles + l'actu de l'asso peynier BMX :

www.peynierbmx.com et www.offthewall.tv

**YOUPI ! L'HIVER
EST LÀ!....**



SESSIONS D'HIVER

L'ÉTÉ PASSÉ, LES VENDANGES DE SESSIONS AUTOMNALES DE SURF NE FURENT PAS SI GÉNÉREUSES QUE ÇA...MAIS IL FALLAIT TOUT DE MÊME QUE LES CHOSSES S'ANIMENT UN PETIT PEU... ET, FINALEMENT, L'ARRIVÉE DES HOULES COINCIDA AVEC LA CHUTE DES CHÂTAIGNES, COURANT OCTOBRE, AVEC LES PREMIERS COUPS D'EST, PUIS D'OUEST, QUI PERMIRENT AUX SURFERS AJACCIENS, CAP CORSINS, PROPRIANAIS OU PORTO VECCHIAIS, DE ROMPRE LA DOUCE MONOTONIE DE LEURS HOMESPOTS RESPECTIFS ET DE RENOUER AVEC LEURS HABITUDES HIVERNALES : LA ROUTE, LE TRIP, VERS UN SPOT ALTERNATIF... AILLEURS. L'ENVIE D'ACTION ET D'ÉVASION, MÊME PEU LOINTAINE, COMBINÉE À DES PRÉVISIONS DE HOULES FAVORABLES A SUFFIT POUR MOTIVER LES TROUPES DONT FRANCIS FAISAIT PARTIE.

TRAVO

L'excitation est à son comble depuis que nous avons réglé nos montres pour charger le matos et embarquer à bord de la Uzurfmobile : planches, sacs de couchage, matériel de camping, combinaisons, nourriture et boissons pour un week end de surf en autonomie, sur le spot ; Pas de stress en tous cas ; sortis du boulot ce vendredi soir, il nous faut traverser l'île sous une pluie battante et en ce 5 octobre, la lumière décline déjà à notre départ d'Ajaccio...Mais nous serons sur place demain matin. Un dîner au Chalet marque l'entracte vivariaise du trajet en voiture, puis, la vallée du Vecchio, du Tavignano et, enfin, La Plaine.....plein sud. D'autres surfers à l'appétit bien affûté sont déjà sur place à notre arrivée ; sur le parking, face auspot, les équipes se retrouvent, les installations s'organisent autour d'un thé. On distingue l'écume blanche et son bruit dans la nuit.

Après une nuit d'orage, de sons et lumières, le sol détrempé et l'humidité typiquement orientale apparaissent à l'ouverture de la tente, les nuages accrochés aux reliefs dominant la côte; la mer est brossée par un léger vent de terre et une petite houle joliment tracée déroule sous nos yeux pour accompagner le café. Dumè enchaîne les droites aux premières heures du jour...

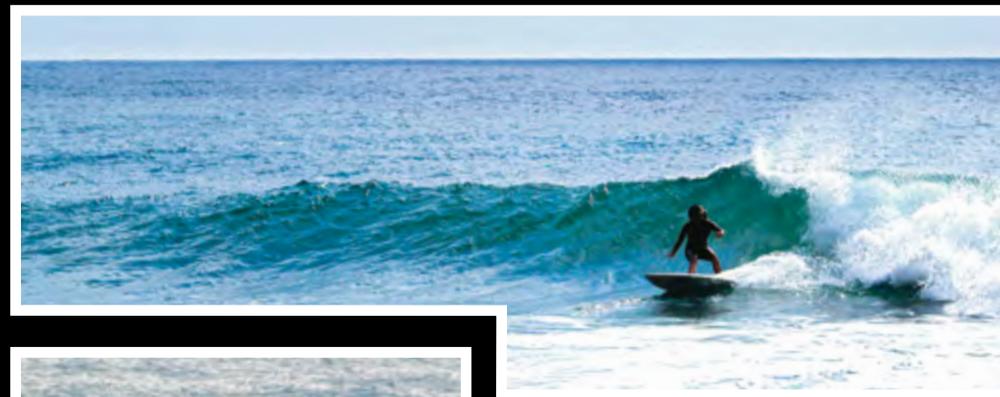
Alors que les sonneries de téléphone indiquent que nous serons bientôt plus nombreux, il est grand temps de se mettre à l'eau pour savourer cette petite droite bien clean...et même si on trouve déjà du monde sur le spot, 2 peaks distincts canalisent les appétits.... Après un petit déjeuner vue sur le spot, les surfers

LA UZURFMOBILE !!!



s'engagent alors que les séries montent... A la faveur de changements de lumière et d'ambiance continus, de belles droites ont perdu dans l'après midi avant la baisse du swell ; les peaks sur la plage plus au sud valaient aussi le coup. La journée a donné sa moisson de joli surf bien dessiné,

LA MER EST BROSSÉE PAR UN LÉGER VENT DE TERRE ET UNE PETITE HOULE JOLIMENT TRACÉE DÉROULE SOUS NOS YEUX POUR ACCOMPAGNER LE CAFÉ.



HUMM

quelques manoeuvres et appuis engagés, mais aussi nose-rides et soul-surfing, avec vue sur les reliefs de Bavella, et quelques aéronefs...La traditionnelle étape-refueling de Prunelli di Fiumo'Orbu, à la Brasserie Pascal Paoli «A Tribbiera », rince avec la fraîcheur relevée de la Apa (bière artisanale au miel, hum !), les 3 sessions de 2 h dans la même journée. On est bons pour le retour, à la prochaine !



CAPO DI FENO



▶ **PLAYLIST**
JOHNNY MARR > New Town Velocity



Sur la côte ouest, quelques récifs bien connus n'attendent que la houle et un léger vent de terre pour « parler ». L'hiver sera chaud.
Pour se mettre en appétit en cette fin d'après-midi d'octobre, à la faveur d'un swell montant et seulement quelques surfers au pic...
vive l'hiver.





!U ZNOW SESSIONS

Lors de nos pérégrinations, la route dévoile la majesté des forêts et reliefs qu'on ne peut s'empêcher d'imaginer sous le grand manteau blanc qui les couvrira bientôt. Alors, le blanc réveillera l'action (qui l'eut cru ?) et les glisses montagnardes, la grandeur des crêtes corses aux visages plus alpins que jamais, le plaisir d'une courbe en survitesse sur une neige parfaite, d'un saut instinctif (pas trop !) dans le vide. L'action au grand air ! Pour se souhaiter le meilleur des hivers de ride et mieux s'y projeter, on se fait une balade rétrospective on the znow. A la poursuite de Michael et Lionel en ski freeride ; Francis, Alex et Gilles-Francis en znow, de Bastelica à Ghisoni, retour vers le futur.



On s'engage dans la pente en décidant -comme dans le menu- de décomposer la descente en 3 temps, pour guetter les passages de nos comparses skieurs ; il est prévu de boire le digestif au chalet de la station...quelques minutes d'intensité, de courbes et gerbes de neige plus tard, gratifiés par de jolis passages en ski, et nous voilà en bas. Nous croisons les membres de l'ASEC, qui viennent pour ouvrir le snow park et on s'y donne rendez vous pour voir et tester les bosses toutes fraîches !! Pas mal de riders envoient de bons airs ; puisqu'on n'est pas loin, on se lance dans l'ascension du mamelon opposé à Cuperchjata pour un autre ride hors pistes ; cette fois, Lionel et Michael envoient, sans ralentir, quelques jumps bien longs... Il n'est pas tout à fait midi mais comme on s'est levés tôt un figatellu grillé tombera à pic, avant de finir la journée sur les pistes, notamment celle Tarnini parfaitement enneigée.... 15h30, on est cuits. Retour au bercail.

Pour notre escapade bastelicaise, Nous partons très tôt le matin vers Val d'Ese ; une fois arrivés le parking est désert et après s'être équipés on débute notre ascension sur le versant de Cuperchjata bien avant l'ouverture des pistes ; lorsqu'on sera en haut, après une bonne marche, la neige sera encore légère, rapide et scintillante ; le ciel est clair et nos skiers ont déjà pris de l'avance. Nous marchons avec eux sous les câbles du tire-fesses où laneige est plus ferme, la lumière est déjà montée quand nous dépassons le dernier poteau et nous enfonçons sous les hêtres...les branches plient sous le poids de la neige tombée l'avant-veille, bien conservée par une température idéale et les rayons du soleil l'illuminent; des journées comme celle-là, il n'y en aura pas 50 dans la saison ; on a judicieusement posé notre RTT. On « entend » le silence tout particulier des espaces enneigés, les couleurs et le spectacle m'ont fait oublier que la marche n'est pas mon activité favorite. On continue et

(enfin !) on arrive au sommet : magique. Je n'avais jamais vu la station de haut, depuis ce versant ; le golfe d'Ajaccio se dévoile encore mieux d'ici, je suis sous l'excitation de la nouveauté pour cette descente depuis les versants dégagés, vers la forêt, pour terminer sur la piste... le menu de cette matinée propose trois plats de chef étoilé :

Entrée

Mousseline immaculée et son fond de sauce azur, taillée au snowboard et ski freestyle.

Plat principal

Méti-mélo de hêtres, tortillons de courbes et évitements en sabailon ombragé (sabayon ?).

Dessert

Courbes haute vitesse, coupés sur sucre-cristal-damé-de-la-veille, cryogénisé & déstructuré.



Pour une escapade en montagne vers Ghisoni, rien ne vaut de dormir au village pour s'imprégner dès la veille de l'ambiance montagnarde et du grand air, savourer un apéritif et un dîner de caractère. Après un trajet routier nocturne, le passage du col de Sorba acrobatique, Le gîte xxx offre confort, cadre sympa et convivial au cœur du village de Ghisoni, où l'on retrouve habitués, stagiaires, employés de la

station, parmi les clients. Les tournées se « mettent » les unes après les autres, respect de nos hôtes et régime sportif obligeant... Dehors, La neige est bien là, les énergies sont déployées climax de l'année, demain sera une belle journée de neige. Le derby Ajaccio-Bastia retransmis sur la TV du bar cristallise les conversations comme l'historique, les histoires de la station et du ski dans la microrégion...



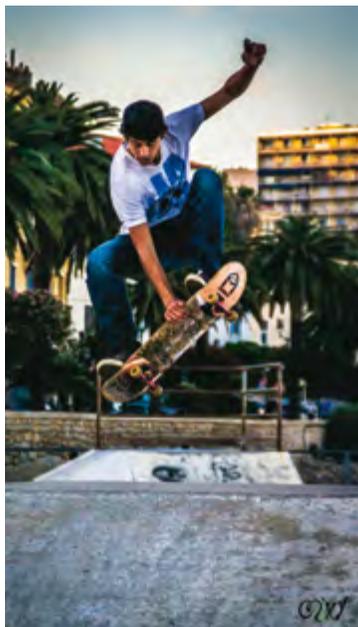
Au matin, les températures sont basses, le ciel est d'un bleu limpide qui contraste avec le blanc pur de la neige et le vert profond des forêts. Sublime. Notre sérieux petit déjeuner englouti, le trajet en voiture prend la forme d'un docu de National Geographic, dans une nature théâtrale, sous une clarté surréelle. La neige légère et dodue scintille de fraîcheur sur les Larici et dans les pentes ; la lumière qui l'effleure la couvre d'arc-en-ciels....

Nous arrivons parmi les premiers à la station. Le programme est simple : quelques monte-et-descend pour tracer ce qui est tombé dans la nuit et se faire un peu les cuisses.... On marchera en raquettes vers les crêtes plus tard... Les premiers slaloms entre les branches qui émergent du tapis neigeux, sur un plan parfait, sans à-coups, sont magiques. La température est idéale, il fait même chaud ! Après une heure de descentes, on se fixe l'objectif de l'Oriente : 1h de marche en raquettes depuis le haut du grand tire-fesse, pour un freeride qui donne de l'air, une vue vertigineuse sur le Fium'Orbu, la vallée de la Granvona, les Monti d'Oro et Rotondo....Et la descente vers la station, qui apparaît toute petite, est un pur plaisir...on se la rallonge en exploitant le plus de relief, vers Valle Longa...

après la marche, l'impression de voler. Au cours d'un voyage sur les crêtes, vallées et couloirs donnant vue sur l'étang d'Urbino se déroule une descente forte en sensations, qui nous guide vers le bar restaurant, pour n'en sortir qu'en fin d'après-midi...

Le retour vers la ville se fait comme après une absence d'une semaine ; Pourtant, on est partis hier....intense. Les lumières couchantes cisaillent le ciel de rayons argent au-dessus des crêtes, la forêt s'étend à perte de vue aux pieds du col de Sorba et vers le nord. Le film nous ramène à la maison... jusqu'au trip suivant.





DAVIA

Pour conclure un UFocus aux couleurs d'hiver, ce petit échantillon photographique de notre amie Davia de «Mixy photographies» qui nous embarque dans un parcours, plutôt street et joliment capté; actions instantanées prises avec son œil mode tantôt couleur, tantôt N/B... A Suivre !





Uzurf magazine vous donne tous les 3 mois des nouvelles de la riding community, et dans ce numéro - le dernier sous la forme que vous avez connu jusqu'à ce jour ! - nous avons cette fois décidé de vous donner de nos nouvelles... Comme notre édito le laisse entendre, la nouvelle année qui se profile sera une année de mutation et d'évolution pour Uzurf : Magazine en ligne, développement de matériel, Francis est sur tous les fronts et souhaitait vous présenter, en avant première les grandes lignes de notre actualité, qui finalement est aussi la vôtre. 2 ans (déjà !...) après avoir imaginé de partager nos passions et notre univers avec vous, pour aboutir au premier numéro du premier magazine corse dédié aux sports de glisse et de nature, en avril 2012, nous vous présentons aujourd'hui le nouvel élan que prend Uzurf. Allez, on lève le voile !



MAGAZINE



Ce qui nous a réunis autour de notre monde de glisses, d'aventures, de nature et de passions prendra en 2014 une forme 100 % numérique. Nous sommes très à l'aise pour vous confier (ce n'est que notre avis) que rien ne vaut de tenir en main, de façon matérielle, le contenu et la surprise qui se dévoile au détour d'une double page où est à jamais imprimé votre exploit, performance, ou un article « voyage » qui motivera votre prochain surftrip, en Corse ou ailleurs... Cependant, l'outil internet, une version « e-Uzurf », est aujourd'hui nécessaire pour répondre à la demande étendue à toute notre région et au-delà, puisque de plus en plus de riders demandent des nouvelles de Francis sur le continent, voire à travers le monde... Nouvelle-Calédonie, Australie, Etats-Unis, Grande Bretagne, Italie, sympathisants méditerranéens ou simplement amoureux d'une Corse active, qui pourront désormais nous suivre dans vos aventures plus fréquemment que tous les trois mois ; avec, en plus, le plaisir de la vidéo, de la musique, des liens et des articles libérés d'un format d'impression, que nous proposons déjà de feuilleter, online. Uzurf.com prépare donc son évolution en ce sens pour être plus près de vous au quotidien, et distiller au gré de l'actualité des sessions, actus ou exploits des sujets traités avec la même approche et, surtout, le même ton. Notre page Facebook Francis Uzurf et nos réseaux sociaux (Instagram, Twitter, Google+...) sauront vous en avertir au plus vite. Alors, on vous donne rendez-vous très prochainement sur votre écran certes, mais plus souvent !!

En 5 mn c'est gonflé !!!!



PLAYLIST

LONDON GRAMMAR > Wasting My Young Years



UPUFF *Une nouveauté qui ne manque pas d'air !*

Il s'agit purement et simplement de la reproduction du UPAD, en version gonflable (mais oui !) : Vous disposez de peu de place chez vous ? Vous possédez un petit véhicule ? La manipulation d'un SUP est contraignante ? Vous souhaiteriez l'emporter en bateau sans renoncer à votre espace vital ? La solution se nomme UPuff ! Rangé et plié dans un sac à dos (inclus !) il prend vie en un clin d'œil, une fois gonflé à 12 psi grâce à sa pompe (avec manomètre, et encore fournie avec !) ; Parfaitement rigide, il a les mêmes atouts que le Upad : facile, stable

et maniable ! Une fois dégonflé, il trouvera facilement sa place n'importe où : en voiture, dans un placard, un bateau, ou sur votre dos si vous vous déplacez en scooter pour aller rider ! Pour un encombrement réduit au max, la pagaie (toujours fournie avec !) est démontable en 3 segments. Ce modèle gonflable est aussi équipé d'un filet élastique sur le pont avant pour y coincer matériel de snorkelling ou votre bouteille d'eau, lors de sorties. Rangé dans son sac de 60x90x40cm, il se fait oublier même dans les espaces réduits ! UPuff, c'est le SUP malin !



USMOOZ
www.uzurf.com

C'est une autre nouveauté Uzurf pour 2014 : Premier prix de notre gamme, ce SUP de type « softboard » répond avant tout aux exigences des clubs et écoles en initiation et location particulièrement, pour une utilisation non seulement à toute épreuve mais avant tout en sécurité. Léger, prêt à tout, et économique, c'est aussi un « beach toy » familial et fun qui pourra même vous accompagner partout : à la plage comme en rivière ou lac. 335cm x 78cm x 12cm, soit 11' x 31" x 4' 3/4" rendent ce « soft » polyvalent, directionnel et dynamique. Poignée de transport intégrée, dérive single, et toujours le look Uzurf complètent l'imperturbable USmooz. En version « nue » ou « kit complet », le Smooz, c'est LE S.U.P. « easy » à prix « easy » ...

Upad
www.uzurf.com

Premier né de la gamme Uzurf, développé en collaboration avec le shaper **Gary Linden (légende vivante du shape)** et produit en série industrielle, UPAD sera de nouveau disponible à un prix très compétitif en 2014. Modèle polyvalent, destiné à un public large et familial, il est robuste, facile et performant grâce à sa construction EPS/Epoxy/carbone, offrant à la fois stabilité, plaisir et performance. Il s'agit d'un modèle à la fois très accessible, mais aussi maniable et « fun » pour la balade et le petit surf, pour débutants et confirmés. Son secret ? Un shape compact (9'11"3/4 x 35" x 4" 7/16) combiné à des matériaux « hautes performances ». Comme tous les SUPs de la gamme Uzurf, le UPAD est disponible en « kit complet » (planche + dérive single + pagaie

alu rétractable « quick lock » Uzurf + leash type « coil spring ») ou version « planche nue » (planche + dérive single). Le Upad est la mascotte de toute la famille. Très peu de modifications lui ont été apportées, si ce n'est une valve anti surpression automatique plus fiable, ainsi qu'un Pad de couleur différente pour cette année.



Uzurf conçoit, fabrique et distribue les produits de sa gamme via sa boutique en ligne www.uzurf.com aux prix les plus compétitifs, grâce à l'absence de tout intermédiaire de distribution. C'est également le cas pour la série d'accessoires proposés par notre société :

- **UVlap :** pagaie fixe en aluminium de qualité supérieure, légère et rigide avec lame en PVC et poignée ergonomique.
- **UVlap R :** Pagaie aluminium réglable, avec système « quick lock » : en aluminium rigide de qualité supérieure, elle s'ajuste à la taille de tous les pratiquants ; idéale pour une utilisation familiale ou dans le cadre de clubs et bases nautiques.
- **UVlap C :** Pagaie 100% carbone. Rendement de rame garanti, sans casser le porte monnaie !
- **Coil spring leash :** en tortillon, il ne traîne pas dans l'eau ; 100% uréthane, diamètre 8mm, attache de cheville « confort ».
- **Surfboard tail Pad :** protégez le tail de votre planche contre les enfoncements avec style, et emportez en surf trip l'identité de votre homespot avec le pad « tête de Maure » ; kick tail et voute plantaire assurent une traction maximum.

Gamme de planches de surf Uzurf, by Ruddy : C'est, là encore une nouveauté pour 2014 ! En parallèle de sa production industrielle, Uzurf proposera dès 2014 une gamme de planches de surf custom, made in Corsica ; L'équipe d'Uzurf a intégré les mains de Franck « Ruddy » Olk pour décliner une série de shapes adaptés à la Méditerranée, affinés au profil du surfer : des planches polyvalentes, pour des conditions quotidiennes entre 0,5 & 1,5m avec au choix des « thrusters performance » ou de « bons vieux classiques » (fish, singles, twin-fins et longboards). Selon votre choix, stratification fibre de verre ou de bambou. Bientôt sur l'eau, à tester !

ORANGE

NAUTIQUE

Sortie automnale en Catamaran &
Paddle dans le golfe de Porto





L'été sans fin a bel et bien tenu ses promesses et les soleils d'octobre ont brillé sur une nature en plein éclat : côtes désertes, ciels irréels, maquis d'un vert profond cotoyant les eaux cristallines... Une escapade côtière, à la nage, en SUP, en bateau, est un rare moment d'évasion, toujours à notre portée. L'idée nous a naturellement pris d'embarquer à bord du Sirène, un catamaran de 12m, pour une croisière « estivale »... le week-end précédent Halloween ! Les plus belles côtes de Corse nous ont fait rougir de plaisir, témoins en stand up paddle de la plus belle des rencontres entre la mer et la montagne : le golfe de Porto. Visions surréalistes sur une mer plus envoûtante que jamais et une côte granitique comme incandescente. Orange Nautique...

Quand l'été tape toujours à notre porte alors que la nature a retrouvé son typique calme automnal, il n'y a pas de meilleur moment pour (re)découvrir la Corse depuis la mer. C'est encore plus vrai pour l'extrémité occidentale de l'île, si spectaculaire, dans des conditions météo et de navigation optimales, comme seuls au monde. Ce dernier week-end d'octobre est donc choisi pour faire voile à bord du Sirène depuis Sagone, vers le nord. A peine sortis du port, la Méditerranée lisse s'étend à perte de vue autour de nous. Ciel clair, pas un souffle d'air à cette heure-ci, seul notre sillage pointe vers la Tour d'Omigna, puis le Capu Rossu. La première heure de navigation annonçait déjà que

plus qu'une balade en bateau, une odysée nature nous attendait : Le large, les pointes granitiques, les souffles de baleines et dauphins sur notre route, la bonite prise en quelques minutes de traîne minutieusement préparée en sashimis pour l'apéritif... Une bière plus tard, et nous voilà à l'abri du Capu Rossu, sous les parois granitiques. Après la pause-déjeuner au mouillage, la découverte en SUP des grottes et passages s'impose ! Petites plages de galets, autrefois abris de phoques moines... Falaises, eaux translucides, c'est somptueux ! Les côtes défilent sous nos yeux en rougissant alors que le soleil décline. Le Capu Seninu trône face à nous et semble nous attendre pour une



Les côtes défilent sous nos yeux en rougissant alors que le soleil décline.

autre promenade en SUP aux pieds de ses gigantesques parois. L'eau immobile, est comme vitrifiée. Claire et couleur « sirop menthe glaciale » près du granit, la mer devient émeraude vers le fond, puis bleue et le noir sans fin... Sur le rouge du porphyre, contrastent les genévriers et lentisques verts qui parviennent à pousser à même la falaise : image d'un triomphe de la vie et de la nature. Damien nous suit en bateau dans notre promenade, et embarquons pour nous diriger vers notre mouillage pour la nuit, proche de Girolata : une petite crique surplombée de falaises rouges, surnommée « la crique des amoureux ». La nuit tombe, on revit cette journée de rêve autour du dîner, les à-pics obscurs qui nous entourent se découpent sur la voûte d'étoiles... et bonne nuit !





Le voyage est immense à quelques coups de pagaie du bateau...



Damien, notre skipper expérimenté nous fait partager les petits trucs pour optimiser la route...



Le lendemain, le spectacle est saisissant au lever du soleil. Les rayons tranchent la quiétude matinale ; Les couleurs fantastiques s'animent au-dessus d'une mer transparente et la baignade matinale se profile peu après le petit déj' ! La matinée est dédiée à l'exploration en SUP de mini criques aux grottes et anfractuosités naturelles ; la roche « glougloutte » et semble vivre au gré du ressac, parfums de mer et maquis mélangés, sur fond de chant d'oiseaux. Pointes, taffoni, nids de balbuzards au loin....Les rochers, plus oranges que les citrouilles symbolisant cette semaine d'Halloween, sont comme figés au moment d'un délire éruptif de la nature, un instant de chaos volcanique fixé sous nos yeux, comme il l'est depuis des milliers d'années... le voyage est immense à quelques coups de pagaie du bateau....Après ces activités et ce spectacle naturel rare, nous préparons notre descente vers le sud et notre point de départ en rejoignant la zone de Topiti pour le déjeuner. Avec quelques pointes de vent à 30 nœuds, notre cata file bon train et en confort total vers son objectif ; on savoure le plaisir de barrer et de « lire » le vent et le plan d'eau, anticiper quelques manœuvres,



le kiff ! Damien, notre skipper expérimenté nous fait partager les petits trucs pour optimiser la route....Après le repas, un peu de snorkelling et quelques parties de cartes autour du café, le retour à terre ponctue un « week end ailleurs » pour lequel nous ont embarqué Damien et Violaine. C'est sûr que le Sirène sera très vite notre partenaire pour quelques downwinds en stand up paddle et autres explorations ou réjouissances ! On vous recommande absolument la qualité de la prestation, de l'accueil et de l'organisation d'un week-end d'exception à passer à tout moment....Alors, c'est quand pour vous ?



Le Sirène est le catamaran habitable de notre skipper Damien, de type Dufour Nautitech 39.5 ; 12m, 9 couchages, de conception moderne et offrant tout le confort pour profiter d'une croisière d'exception en Corse il est disponible à la semaine ou, hors saison et à des tarifs très attractifs, le temps d'un week-end ; toute possibilité est envisageable sur demande pour une escapade romantique, une évasion entre amis, un cadeau d'anniversaire.....Equipé d'instruments de navigation et de sécurité modernes, de matériel de snorkelling, de pêche à la traîne, de stand-up paddles, vous profiterez du meilleur des eaux et des côtes corses, avec l'expérience d'un skipper professionnel et la qualité d'un accueil irréprochable.

Damien au 06 81 75 43 76

Bernard au 06 16 49 78 21

www.location-catamaran-corse.net

CORSICAN CALIFORNIA DREAM

Pour ce numéro d'hiver, notre collaborateur et pote surfer / skater Thomas Espino avait eu la bonne idée de nous envoyer quelques rayons de soleil avec quelques impressions de voyage recueillies après les premiers mois de sa vie Californienne, loin de notre île et ses beautés. Uzurf vous fait lecture de la carte postale d'un « kid » nuZtraleVous vous en doutez un peu : c'est moins la « Norcal » (northern California) avec ses terres agricoles, vastes forêts, eaux froides et Grands Blancs qui a retenu son attention mais plutôt les latitudes méridionales sous la lumière d'un soleil « comme chez nous »...agrémenté de quelques délices ! Bienvenue en Corsicalifornia !!

* LA JOLLA *

HUNTINGTON ←

SOLANA BEACH

SAN CLEMENTE →



D E L M A R



« Cet état des USA, berceau du Surf et du Skate, est connu sous le nom de « Paradis des Surfeurs ». Tu m'étonnes : Déjà, tout s'y prête à commencer par le climat, la géographie qui me rappelle chez nous, à l'exception de la présence d'un vaste désert.... En revanche, au niveau des infrastructures question surf, skate, vélo sous toutes ses formes (vous avez dit : « pistes cyclables » ?...oulala !), mais aussi roller, jogging, parcours santé ou beach volley, on comprend mieux les mots « organisation » ou « aménagements d'intérêt public ».

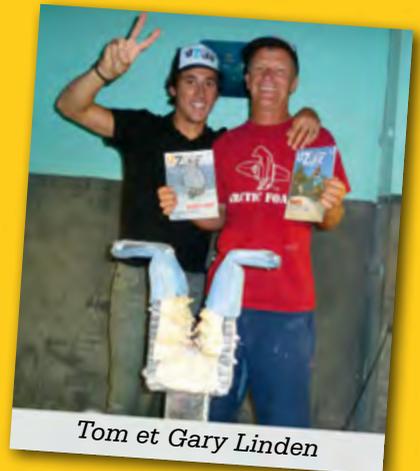
Les paysages, les lumières sont fantastiques. Entre déserts, couchers de soleil flamboyants, nuits hyper étoilées, l'Océan qui lèche des côtes à perte de vue et les immenses plages.... La Jolla, proche de Sand Diego me fait penser à Bonifacio avec ses falaises calcaires. La grande différence c'est que cette côte est ouverte sur l'Océan Pacifique avec de la houle, de la vraie, et à foison....

La vie en Californie c'est « Chill » (se détendre et profiter). C'est un peu normal, puisque le mouvement Hippie est né ici dans les années 60 et a laissé ses traces, comme dans le quartier de Haight & Ashbury, à San Francisco... d'ailleurs, si vous y allez (hem ...) on vous dira « Keep Cool » et, bien sûr, de pas oublier de mettre

des fleurs dans vos cheveux... Les gens que l'on décrit très superficiels semblent pourtant plus ouverts d'esprit, plus à l'écoute et disponibles pour vous accorder du temps... Bref... Les copains, je dois avouer que j'ai eu la guigne les premières semaines car Mère Nature n'a pas été très généreuse en super vagues. Je sens que je vais me faire macagner... Je vous entends d'ici me dire : « Pouh, tu as été en Californie et tu as fait le touriste ! »... Rassurez-vous : Sea Side, Cardiff Reef, Trestles, Black's beach... Quand même quelques spots pleins de légendes !!!!! Je dois avouer que le coucher de soleil de Capo avec les amis et les macagne m'ont manqués.

Mais ici, j'ai fait du skate à donf car tout est mis en œuvre pour pouvoir pratiquer ce

CARDIFF BY THE SEA



Tom et Gary Linden



DANA POINT

OCEAN SIDE



ENCINITAS



sport, comme n'importe quel sport d'ailleurs. C'est le top !

Les gens sont très sportifs et vivent beaucoup à l'extérieur ; et contrairement à ce que l'on pourrait croire (vu que nous sommes aux Etats Unis), on y mange plutôt sainement, le Yoga est très populaire aussi !

Des associations comme CALPIRG (www.calpirg.org) dénoncent la bouffe industrielle et des enseignes comme Mac Do ou d'autres malbouffes Made in USA... Comme je l'avais entendu, New York et la Calif' c'est pas vraiment représentatif du reste des Etats-Unis....

Sur les Skatepark comme dans l'eau, c'est hallucinant de voir les mini champions envoyer des figures dignes des vidéos de pros, et ce qui est encore plus délirant, qui fait plaisir à voir, c'est que toutes les générations et les « classes sociales » sont confondues, de 0 à 80ans pour le surf et de 0 à 40-50 voire 60ans pour le skate, j'ai rencontré un vieux dude (mec) sur un Skatepark qui faisait ses courbes à donf, bien calfeutré dans ses protections, et de voir ça, ça nous fait réfléchir : la vie, tant qu'on peut, faut la croquer, on en a qu'une ! Et ça, rigoler, s'amuser, rester de grands enfants, ils savent faire !

L'atmosphère Surf/Skate est très présente dans la vie de tous les jours, les gens vont en skate

au travail, d'autres s'arrêtent prendre leur café au Starbucks en combinaison prêts à aller surfer avant le boulot... de toutes façons, en gros, y a qu'une règle : tant que tu n'empiètes pas sur la liberté des autres (très important !), tu peux faire à peu près ce que tu veux....

Demain, je vais à Oceanside avec Brunce (en train de boire une bière à votre santé) pour visiter l'atelier de Gary Linden. Ca va être top ! Je pense m'arrêter au skatepark d'Huntington Beach après un petit surf ou un plongeon depuis le « Pier »... Je vous tiens au courant...

Bises à tous,
A dopu ! »

Tom



Passons aux choses sérieuses et concrètes, voici notre carnet pratique, ciblé sur la région de San Diego, et vers le nord :

- **La Jolla :** « Black's » (ou Black beach) : super vague, puissante et tubulaire quand les conditions le permettent. Cette vague est juste en-dessous de UCSD (University California San Diego) qui fait de ses étudiants les plus chanceux de la planète, je parle pour ceux qui aiment les études, tant qu'il y a du surf pas loin....the place to be !

- **Del Mar** et ses « Race Tracks » (Races) connus dans le monde entier et où les premiers ditches (canaux d'évacuation d'eau) ont été Skatés dans les années 60-70's. Station de bord de mer romantique et luxueuse où ont fleuri de magnifiques maisons dans le plus pur Californian style.

- **Solana Beach / Cardiff by the sea / Encinitas**, là où l'on croise certaines pointures du surf et du skate dont Rob Machado, Shawn White, Tony Hawk, Joël Tudor, pas très loin de vagues mythiques telles que - Seaside Reef - Table Top - Cardiff Reef, D Street ou encore Swamis, spot mythique et mystique dont les fonds marins auraient été créés par la force de l'esprit d'un surfer / gourou venu d'Inde,

en Paddle...., Vous y trouverez aussi la plage de Moonlight, haut lieu du Beach-Volley Ball américain avec Pacific palissades ou encore Huntington Beach. Plus à L'Est de Encinitas le célèbre Skatepark du « YMCA Ecke Association » théâtre de nombreux contests ou événements organisés entre autres par la « Tony Hawk Foundation ». La réinsertion par le sport est un des chevaux de bataille de la Californie pour lutter contre la délinquance.... On le sait, l'oisiveté est mère de tous les vices.

- Solana beach, Cardiff by the sea à l'atmosphère très familiale sont des lieux très sympas pour s'y promener entre amis ou en famille, si-roter un bon smoothie à Sambazon, juste avant d'aller surfer.

- Encinitas, traversée par la célèbre « 101 highway », avec sa kyrielle de salles de Yoga où l'atmosphère est plutôt zen et positive...

- **Oceanside et San Clemente**, un peu plus au nord, sont deux noyaux du Shape et du mouvement Surf, avec toutes les entreprises et grands noms du Shape telle que Gary Linden, Lost, Al Merrick, Stewart, Hobie, et j'en passe, ici presque tout le monde possède une rampe dans son jardin, de la Mini à la Mega. De ce côté on trouve les fameux spots de Longboard San Onofre Churchies, Trestles...





BMX OLD SCHOOL

BMX Old School Meeting de Cavailon :

Retour vers le futur.



Eddie Fiola, légende des skateparks en compagnie du team corse

Nous vous avons souvent parlé BMX ces derniers numéros et on buzzait dernièrement la participation de nos représentants régionaux à la réunion BMX Old School de , les 23 & 24 août derniers. Déjà habitué des meetings entre vétérans du « Bi-cross » des années 80 (ceux qui ont « fait » le BMX moderne, pour leur rendre un hommage mérité, NDLR) Francis traversa la Méditerranée cette fois vers Cavailon, une piste où il roula pour la dernière fois en 1988... Destination : un rendez-vous sportif et convivial comme on les aime, bike-expos & courses amicales, battles de freestyle réservées aux vélos (et riders) vintage en revivant une passion qui a marqué une génération et une époque. Le Old School c'est un peu comme un rallye de voitures anciennes, qui réunit des passionnés... il n'en est pas à sa première et même s'il se doutait que l'événement devait être spécial, Francis n'avait alors pas conscience de la force du vortex qui l'attirait dans un monde où l'espace et le temps devaient se distordre.... Les énergies, la passion, la légende, les oldschoolers, ainsi que les forces célestes se sont rencontrées l'espace d'un week-end pour donner lieu au plus gros (dans tous les sens du terme) meeting « OSBMX » français de l'Histoire, sublimé par la présence d'un plateau exceptionnel, unique.*

* : Old School BMX



Gérard Garcia (43 ans !) exceptionnel qui ponctue la session freestyle par une démo de haut vol au dessus d'une haie de spectateurs en délire total !

LA GENESE

C'est la connexion de passionnés & nostalgiques qui permit de réunir 300 pilotes multimédaillés ou anonymes. De réunir les génies, artisans ou visionnaires d'un sport. De transporter des quadras et quinquas dans un monde d'ados où, sauce race ou freestyle, le BMX « des origines » a pu revivre de toute sa magie. Oldschoolbmxfrance.com, bmx23mag.com ; les passionnés Franck Bélliot et Seb Ronjon; Le Cavillon BMX club et Christophe Vico, ex superclass (la catégorie « élite » des années 80, NDLR), Gérard Garcia, avec l'appui de nombreux passionnés qui ont réuni la crème française de l'époque ; et tous les riders... Mais les choses prennent une toute autre tournure quand certains pros US des 80s annoncent leur participation : Eddie Fiola, the king of the skateparks. Bob Haro, l'inventeur du freestyle. Toby Henderson, Dave Nourie, the Flatland legend...L'effet boule de neige est immédiat, les serveurs facebook surchauffent et les inscriptions provenant de toutes les régions s'accroissent, pour former une explosion BMX inédite, un flashback 80s qui nous a replongés, catapultés dans les années d'euphorie d'un sport alors naissant dont on a rassemblé, confronté exposé les plus belles machines, les meilleurs souvenirs, les plus grandes stars, les plus transparents anonymes, les plus précieux témoignages...



The Factory



Dave Nourie «the Flatland legend»

REVIVAL

Les bikes rutilants comme ressurgis du passé, Redline, GT, SE Racing, Robinson ou Mongoose, les Hutch exceptionnels de JL Boomer ou l'impressionnante collection Corsica BMX Museum de Mike Marchetti. Church, lui, est venu de Belgique avec une dizaine de vélos restaurés...comme lui, les riders du Nord, d'Alsace, de Corse, de Bourgogne ou du Portugal, chacun est venu avec un ou plusieurs vélos à exposer et à faire revivre : modèles personnels, séries ou originaux, vieux clou sorti du grenier ou pièce rare figurent parmi ces curiosités aujourd'hui introuvables, témoins de l'Histoire du sport. On compare modèles, restaurations en refaisant le pedigree du bike, d'un jersey de course. Les stands s'alignent et les discussions vont bon train ! Les caisses à outils s'affolent, les trocs s'organisent. Chill...On se visite, se retrouve autour de vélos et d'anecdotes, avant d'en découdre sur la piste de « race »...

C'est aussi le revival d'instant qui ont compté : l'inquiétant silence sur la butte de départ avant la cascade des feux tricolores et le départ...La gestion de la course et de la pression, même amicale,



qui surgit...oui,ouiTous vous diront qu'ils font juste « un départ pour s'amuser, un petit run jusqu'à la première bosse, c'est tout »... Mais quand la grille de départ tombe et claque, chacun -Francis y compris- veut sortir en tête du 1er virage. Et se battre pour passer au tour suivant, gagner sa place en finale. Parce que c'est important. Aujourd'hui, comme avant.

Plus loin, proche de la rampe, les battles de freestyle s'organisent; répétition d'un ballet qui n'avait plus été travaillé depuis des années, des décennies pour certains. Les tricks de « flat »*, les défis se succèdent «à qui mieux-mieux »...l'émulation et l'instant fort le reste.... Cherrypicker, Decade, Quickspin, Frame Drops sont des figures ressurgies du passé, à tel point qu'elles étonnent les « newschoolers » !...

Reunis pour une session, les stars du sport pendant les 80s, nos idoles d'adolescence nous convient à partager une session ; nous y voilà, à la bonne franquette aux côtés d'icônes qu'on aurait jamais pensé pouvoir approcher. Franck métamorphosé en speaker en rajoute une bonne couche pour que tout le monde se lâche! Tous là et en forme ! José, Bones, Xav', Serge, Jean, Ed, « Francis »....Bob Haro, Eddie Fiola, Dave Nourie !...Sur la rampe, quelques oldies s'y risquent toujours, et pas qu'un peu ! Les anciens du « Blix team », des « Mad Dogs », autres top riders ou anonymes...Le team Starlight s'y colle aussi, guidé par un Gérard Garcia (43 ans !) -autre artisan de cet événement- exceptionnel, big airs, classic style & good vibes. (*figures au sol)

En soirée, dans l'ambiance décontractée de projections et expos, l'exceptionnelle proximité de figures historiques du sport, derrière le guidon ou du haut des instances dès le début des années 80: Gerrit Does, Bob Haro, Eddie Fiola, Dave Nourie, Toby Henderson ou, plus proche de nous, Christophe Lévêque, superstar mondiale des années 90 ! Puis, les anciennes élites nationales de la « race »: une pluie de talents et de titres nationaux et internationaux : Xavier Redois, Claude Vuillemot, Edouard Cordier, Fred Cassan, Pierre-Henri Sauze, Fabrice Vettoretti, Olivier Clerici, Valérie Huber parmi 300 coureurs qui ont revêtu le big bang du BMX, sport « alternatif » aujourd'hui devenu sport Olympique.

Événement incroyable, nous avons mis des semaines à attirer... On dit que les surprises pour 2014 sont encore plus exceptionnelles...comment est-ce possible ? Pour le savoir, rendez-vous à Cavillon le 23 août prochain ! Le virus OSBMX, toutes les images et témoignages, toutes les infos de la community sur les sites référents :

www.oldschoolbmxfrance.com, www.bmx23mag.com, www.artbmxmagazine.com.



Bob Haro inventeur du Freestyle



*Blue Moon, 5ème, Capo, Le Palm, le Sun...
Mon Dieu.*

*Tous ces souvenirs, ces vacances insouciantes depuis près
de 40 ans.*

*Chaque été, c'était la compétition: l'obligation de sortir
TOUS les soirs sans exception de peur de rater LA soirée.
Haha, n'importe quoi...*

*Et tous les jours, la plage avec des bonnes têtes enfarinées.
Avec nos potes, les pionniers du surf que nous regardions
de la paillote de gauche quand la mer avait décidé de leur
offrir leur Graal...*

*Et la musique là dedans: omniprésente. Dans nos «walkman»
il y a longtemps, puis en CD, en mp3s, et surtout dans toutes
les enceintes de l'île...*

*Notre autre moteur à tous pour vivre ces plus belles années.
Inoubliable.*

Jérôme Gordon

1 - Trisomie 21 «La fête triste» (1986)

Morceau improbable tant il ne collait pas avec la situation.

Lancinant, triste et gai en même temps.

Le morceau à la base de ce noeud inextricable entre nous tous.

Mais c'est une autre histoire.

2 - Interior «Hot Beach (Sentrall mix)» (1985)

Une bombe atomique pour zoner et regarder les étoiles.

3 - John Carpenter & Alan Howarth «The Duke arrives» (1981)

La chute d'Escape from New-York. Le maître du suspense à son apogée.

4 - Manuel Götttsching «E2-E4» (1984)

Que dire? 59 minutes de construction de guitares et de claviers, enregistrées en 1 fois en 1984.

Pièce centrale de la musique électronique et répétitive, elle a servi aux loops de Sueno Latino, morceau lui même remixé par Derrick May...

30 ans et pas une ride. Un must absolu.

5 - Grace Jones «Private life» (1980)

La mutante jamaïcaine délivre une cover cosmo-disco du Private Life écrite par Chrissie Hynde, chanteuse des Pretenders.

Entêtant à souhait et 1000 fois plus puissant que l'original.

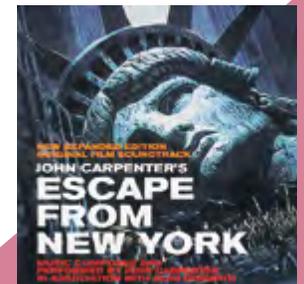
6 - Francis Bebey «New track» (1982)

Artiste global camerounais.

Influence majeure de nombreux musiciens électroniques actuels. Enorme patate.

7 - Arthur Russell «In the light of the miracle»

Ce génie américain inconnu est mort en 1992. Réédité depuis près de 10 ans, on découvre des ovnis ahurissants que personne ne comprenait à l'époque...



8 - Lovebug Starski «Say what you wanna say» (1986)

Comment ce morceau de hip-hop peut-il dater de 1986?

Cet OVNI tourne au ralenti avec des nappes hypnotiques... Crazy mother-fucker.

9 - Vera «Take me to the bridge» (1980)

Influencé par Donna Summer et Patrick Cowley, cheesy à souhait et pourtant bombe de dance-floor occulte.

10 - Gonno «ACdise 2» (2011)

Producteur, remixeur, DJ japonais, Gonno est un fan des synthés oscillants et délivre une électro ultra planante et pointue.

11 - Mark E «Special FX» (2011)

Musicien anglais, Mark E aime la house simple, efficace, peu rythmée.

Ses compositions sont percutantes, addictives et la parfaite représentation de la house anglaise actuelle.

12 - Lauer «Macsat Ring Down» (2013)

Phillip Lauer est un DJ, un remixeur et un producteur allemand.

Touche à tout underground, pote de la clique norvégienne, des allemands et de l'underground de Brooklyn, il incarne le son moderne et actuel des productions électroniques.

13 - Baris K «200 - Asphodells remix» (2013)

On s'enfoncé. Baris K, DJ, remixeur, producteur turc connu pour son travail sur les musiciens traditionnels turcs se fait remixer par Weatherall et ses Asphodells. Killer.

14 - Senser «State of Mind» (1994)

Près de 20 ans. Cet album aura fait vibrer la Plage de Capo dans toute l'île. Les Gobies du coin ont les branchies déformées depuis ce temps.

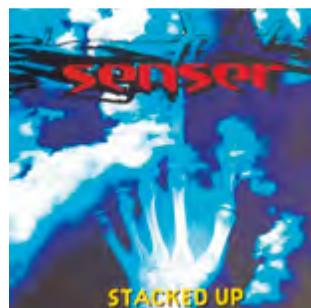
15 - Flowered up «Weekender» (1992)

Go out and have a good time.

Hymne à la fête. Hystérique.

16 - Joy Division «Love will tear us apart» (1980)

Infini, indémodable, incroyable, impossible, inouï.



U Tape à écouter sur
soundcloud.com/francis-uzurf

La Boutique



CIRKUS Bazar



hup
urban shop

Santé et alimentation :

le rappel du doc

Observez autour de vous : chaque fois qu'on vous parle d'alimentation, c'est toujours pour vous faire acheter un produit, un appareil, une session, une marque; ainsi va le monde... Je ne vous apprend rien mais même en tant que professionnel, les sources d'informations qui touchent à l'agro-alimentaire sont perturbées. Je vais tenter le plus honnêtement possible de vous apporter quelques notions récentes de bonne conduite.

Règle n°1 : connaître la différence entre bons et mauvais glucides.

Ce point est absolument capital, d'autant plus que nous avons été matraqués pendant les années 80 et 90 par la distinction sucres lents/sucres rapides, dont on sait aujourd'hui qu'elle ne correspondait à rien. Nous avons par exemple appris que la baguette, la pomme de terre et les pâtes sont des « sucres lents ». En réalité, ces trois aliments figurent parmi ceux qui se transforment le plus rapidement en glucose dans notre intestin. Ils font monter votre taux de sucre sanguin pratiquement aussi vite que le sirop de glucose, même s'ils sont faits à partir de céréales complètes. Leur consommation augmente le taux d'insuline et le stockage de mauvaises graisses, notamment les graisses abdominales et viscérales, catastrophiques pour la santé. Elles augmentent la résistance à l'insuline et peuvent conduire au diabète, au syndrome métabolique (obésité, diabète et problèmes cardiovasculaires).

Autre problème : le gluten, la consommation de céréales, n'a commencé pour la plupart des hommes qu'il y a 5 000 ans, ce qui est extrêmement court à l'échelle de la vie ; nous n'étions pas encore habitués au produit (sur le plan de la flore intestinale bien sûr, parce que j'avais déjà

fait pas mal de queue au Mac do) que nous nous sommes mis à les transformer pour assurer une mécanisation, car c'est bien le gluten qui permet l'élasticité de la pâte; soit une augmentation d'au moins 3 fois entre 1970 et 2000 de sa concentration ; La plupart des céréales en contiennent, ce qui peut provoquer une inflammation chronique et endommager le système intestinal, conduisant aux gastrites, colites et autres amusements...

Allons droit au but : votre corps et votre cerveau ont besoin de glucides, ils ont même besoin de beaucoup de glucides. Mais la meilleure source de glucides sont les légumes, légumes feuilles en particulier, toutes les sortes de chou, les légumes-racines et les tubercules comme les patates douces.

Règle n°2 : Mangez des légumes à chaque repas. Préférez les bio et à l'abri des pesticides (ou bien rincez, épluchez...).

En revanche, les céréales, les glucides transformés industriellement (biscuits, sirops, gâteaux, bonbons, barres de céréales, barres chocolatées, céréales du petit-déjeuner) et bien sûr le sucre (blanc ou brun) doivent être consommés aussi rarement que possible. **Voire PAS DU TOUT.**

Règle n°3 : méfiez-vous des sucres cachés La plupart des condiments et sauces toutes faites contiennent du sucre ou du sirop de glucose. Par exemple le ketchup, les vinaigrettes « allégées », les sauces cocktails et marinades, et bien entendu les glaces et sodas. Lisez les étiquettes de vos produits. Les industriels ont tendance à ajouter du sirop de glucose partout parce que c'est extrêmement bon marché, les produits se conservent bien, se transportent bien. Mais pour vous, par contre, c'est un produit à fuir absolument.



Illustrations Marc Goncalves

Les édulcorants artificiels sur le marché posent d'autres problèmes, et mieux vaut donc les éviter aussi. La bonne nouvelle est que le sucre est addictif. Plus vous en mangez, plus vous en avez besoin, mais l'inverse est vrai également. A force de manger moins sucré, vous supporterez de moins en moins bien le sucre, et c'est naturellement, sans faire d'effort, que vous chercherez à l'éviter.

Règle n°4 : évitez les conserves et les bouteilles en plastique. Elles contiennent du bisphénol A ou des composés proches, qui ont des effets cancérigènes, et qui perturbent le système hormonal.

Règle n°5 : mangez des œufs. Oubliez tout le mal qu'on a raconté sur les jaunes d'œufs. Oui, ils sont riches en cholestérol mais les jaunes d'œufs contiennent des antioxydants, des micronutriments, des vitamines liposolubles, et favorisent la production d'hormones qui brûleront vos graisses en excès. Le problème est plus dans l'excès et dans les intolérances..

Règle n°6 : des herbes et des épices partout (je vois que ça fait toujours sourire...) Les herbes aromatiques ! et les épices sont bourrées d'antioxydants, bien plus encore que beaucoup de légumes et de fruits. De plus, elles donnent un bon goût à ce que vous mangez, ce qui réduit votre recherche de satisfaction gustative dans les biscuits apéritifs, desserts et bonbons.

Le gingembre, le curcuma, le paprika, la cannelle, la cardamome, le cumin s'accrochent avec un nombre incroyable de plats. Essayez-les partout, y compris dans vos soupes, salades, viandes en sauce, plats de légumes.

Règle n°7 : évitez les huiles de maïs, de tournesol, de soja, de carthame, de germe de blé et de pépin de raisin en oméga-6 inflammatoires, ces huiles sont de pauvre qualité nutritionnelle. Préférez l'huile d'olive, l'huile de colza, l'huile de noix, et explorez toutes les sortes de vinaigre pour varier les goûts de vos vinaigrettes

Règle n°8 : augmentez vos apports en vitamine D (Je vous déconseille les autres vitamines). La vitamine D est le nutriment le plus important. Plus de 80 % des français sont en-dessous du niveau minimum pour être en bonne santé et la Corse n'est pas en reste; Les jaunes d'œufs, les poissons gras, les abats sont les meilleures sources alimentaires de vitamine D, mais elles ne suffisent quasiment jamais. La seule solution est un complément alimentaire de vitamine D3 qui vous permettra de maintenir le bon taux.

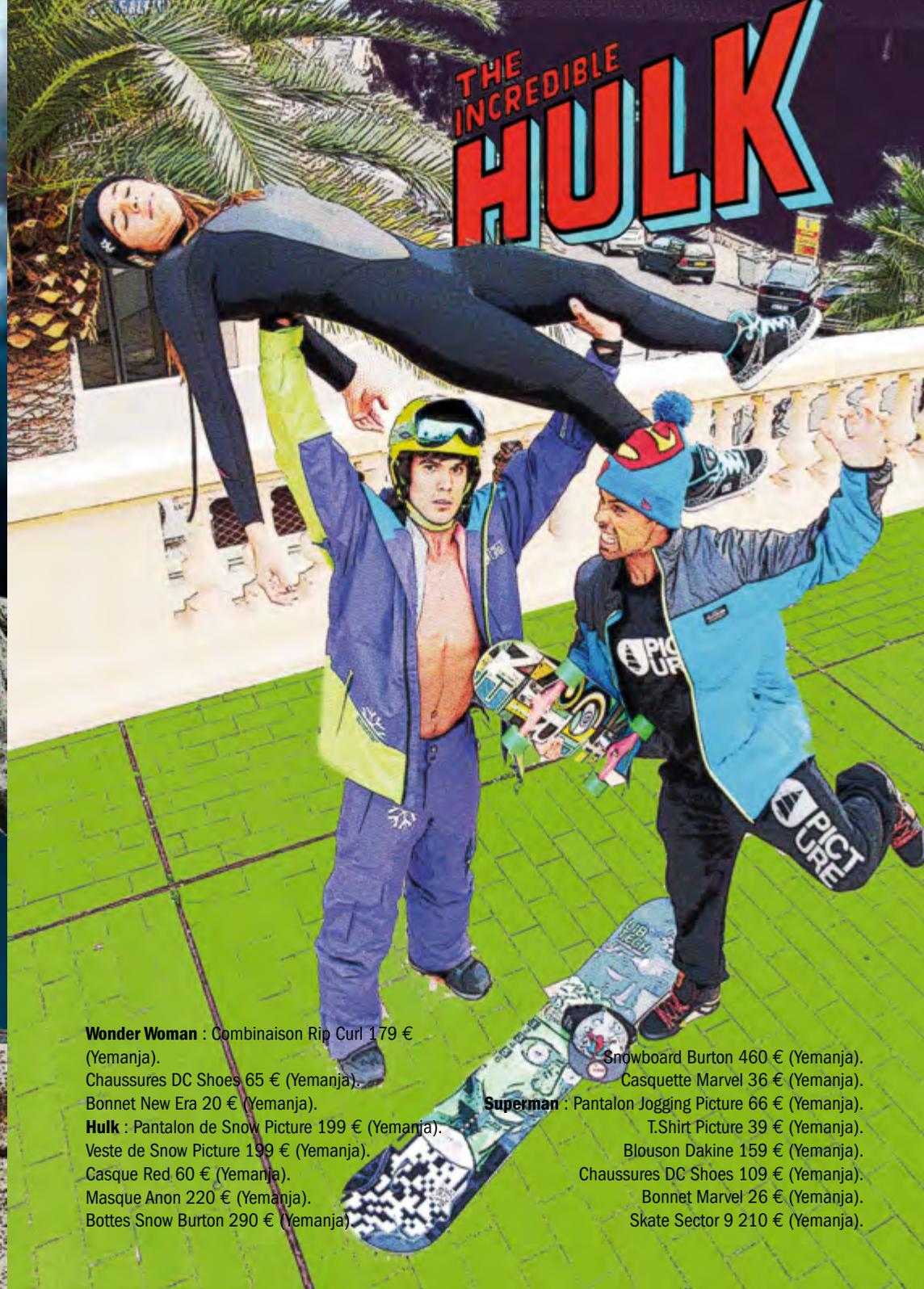
C'est un vaste programme, je sais bien, mais commencez par intégrer tout doucement les changements que vous pouvez dans votre mode de vie... bises, à bientôt.

U SHOP

IT BEGINS HERE!

BATMAN

Batman : Bermuda DC 60 € (Yemanja)
Sweat Volcom 84 € (Yemanja)
Bonnet New Era 20 € (Yemanja).
Housse de surf FCS 56 € (Yemanja)



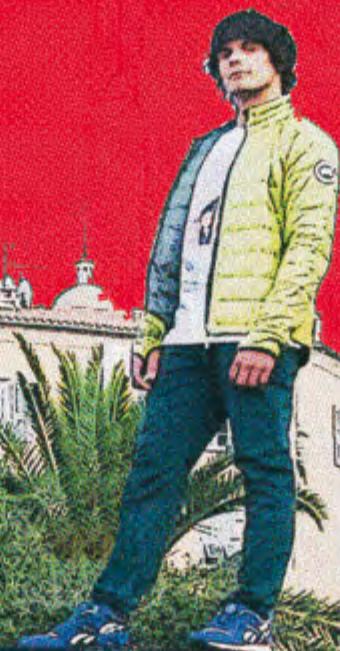
THE INCREDIBLE HULK

Wonder Woman : Combinaison Rip Curl 179 € (Yemanja).
Chaussures DC Shoes 65 € (Yemanja).
Bonnet New Era 20 € (Yemanja).
Hulk : Pantalon de Snow Picture 199 € (Yemanja).
Veste de Snow Picture 199 € (Yemanja).
Casque Red 60 € (Yemanja).
Masque Anon 220 € (Yemanja).
Bottes Snow Burton 290 € (Yemanja).

Snowboard Burton 460 € (Yemanja).
Casquette Marvel 36 € (Yemanja).
Superman : Pantalon Jogging Picture 66 € (Yemanja).
T.Shirt Picture 39 € (Yemanja).
Blouson Dakine 159 € (Yemanja).
Chaussures DC Shoes 109 € (Yemanja).
Bonnet Marvel 26 € (Yemanja).
Skate Sector 9 210 € (Yemanja).

SUPERMAN

OH CLARK
ISN'T HE
WONDERFULL !?!



Wonder Woman : Chemise My Pant's 119 € (Hup).
 Pantalon My Pant's 139 € (Hup).
 Chaussures Van's 69 € (Hup).
 Echarpe Paul Smith 180 € (Hup).
Clark : T.Shirt Ben Sherman 39 € (Hup).
 Pantalon Homecore 130 € (Hup).
 Veste Paul Smith 205 € (Hup).
 Chaussures Paul Smith 155 € (Hup).
Superman : T.Shirt Six Pack 45 € (Hup).
 Pantalon Paul Smith 155 € (Hup).
 Veste Canada Goose 525 € (Hup).
 Chaussures Reebok 65 € (Hup).

U SHOP



Wonder Woman : Jean's 79.95 € (Superdry).
T.Shirt 39.95 € (Superdry).
Chaussures 134.95 € (Superdry).
Gilet 179,95 € (Superdry).
Bonnet 24.95 € (Superdry).
Le Joker : Pantalon 74.95 € (Superdry).
Chemise 74.95 € (Superdry).
Chaussures 89.95 € (Superdry).
Gilet 179,95 € (Superdry).
Superman : Jean's 89.95 € (Superdry).
Sweat 89.95 € (Superdry).
Chaussures 89.95 € (Superdry).
Doudoune 119,95 € (Superdry).

Wonder Woman

VS

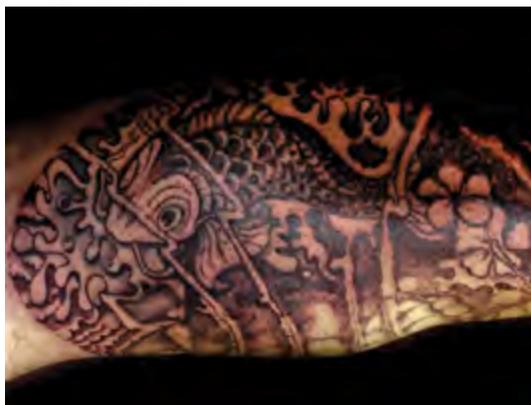
SUPERMAN

**THE BATTLE YOU NEVER
THOUGHT YOU'D SEE!**

JONATHAN IN ACTION!



Illustrations Santoni Dume



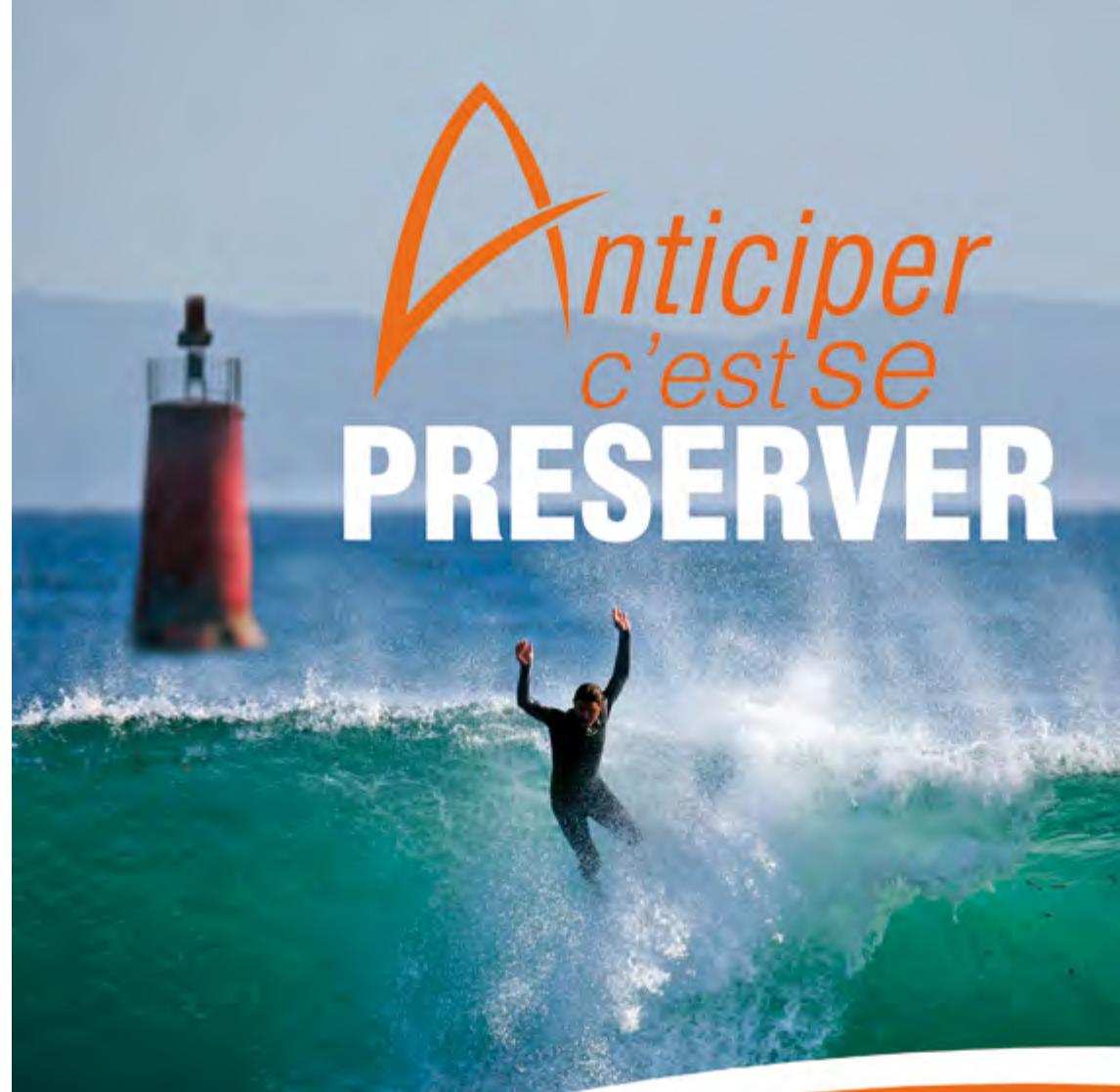
Santoni Dume
Artiste tatoueur à domicile
06 52 55 07 02

imagesdemarc.com

Réalisations d'illustrations & de logos



Contactez moi pour un devis personnalisé : contact@imagesdemarc.com
Book : imagesdemarc.ultra-book.com / Web : imagesdemarc.com



Anticiper
c'est se
PRESERVER



ALTUSCONSEIL
JEAN-RENE SANTONI
www.altus-conseil.com

Conseil en organisation patrimoniale
Conseil en investissement financier
Conseil en investissement immobilier
Défiscalisation

Tel : 04 95 50 07 18 - contact@altus-conseil.com
Pôle de Suartello II, Route de Mezzavia, 20 090 Ajaccio

Bélier : C'est la continuité de l'été indien vécu en technicolor, des sentiers en MTB aux randos en paddle sans oublier quelques sessions de surf...
.l'hiver ? Même pas mal !...vous êtes convaincu que le plaisir du rîde vous attend si vous vous en donnez les moyens et vous avez raison !... Santé : du coup ça va mieux !

Taureau : Finances : Après avoir trippé les Caroline Islands, un boat trip aux Mentawai...n'exagérez pas, le fisc vous guette...Peut être même le fisc américain, au train où vont les choses.....Coeur : après tout si vous vous dorez la pillule sur tous les lineups de la planète, c'est que vous en avez votre claque... continuez, c'est bon pour vous !

Gémeaux : Vous n'êtes simplement pas dans votre assiette en ce moment, c'est ce qui brouille les pistes. Tant que vous serez sous l'influence d'U Ranus, vous perdrez la clairvoyance et le timing ; alors sachez souffler et observer autour de vous avant de faire le bon pas.

Cancer : L'actualité de beaucoup de pays en conflit nous rappelle pourtant le confort de notre quotidien ; pourquoi toujours ronchonner alors que tout sourit ? Zallez pas nous la faire à l'envers et désormais, ça sera 2 fou-rires, 3 fois par jour, pendant 3 mois ! Faites le dos rond et laissez passer l'hiver ! Circulez...

Lion : Vous êtes encore dégoûtés d'avoir croisé vos cousins, hôtes forcés du cirque qui s'est arrêté près de chez vous...Visiblement, pour effectuer leur tour - l'œil hagard- ils carburent grave au Xanax, que doit leur administrer le dompteur pour conserver sa santé. Les temps changent mais pas les bonnes vieilles recettes : du pain, des jeux...

Vierge : Trop poli pour être honnête disait-on de vous ! Vous venez de prouver le contraire avec dignité et simplicité, ce qui vous rend légitime et irresistible. Vous êtes en position de force pour faire valoir vos idées. Finances : là encore, votre rigueur paie. Coeur : en revanche, dans ce domaine, c'est sans tout prévoir que ça fonctionne bien.

Balance : Pourquoi hésiter alors que vous pouvez osciller entre passion et raison ?
Au fond, rares sont ceux qui le font. Alors, bon....

Scorpion : Sur la plage ensoleillée,... coquillages et... vous décidément ! Car vous êtes de toutes les parties : oursinades, balades au bord de mer et tout ce qui est bon pour soi !! Ca fait du bien et ça se lit sur votre visage alors profitez-en !

Sagittaire : Comme Francis Cabrel, un autre sagittaire, vous direz tout l'hiver que « c'était mieux avant »... Radotez pas trop car vous pourriez passer à côté du printemps et de l'été prochains...

Capricorne : Alors vous ferez quoi cette année pour le jour de l'an ? Cette question vous hante déjà ! Et si vous ne faites rien c'est pas grave non plus ! N'oubliez pas que les grosses sessions coïncident souvent avec les repas de famille et lendemains de fête !! Le 1er jour de l'année, soyez au pic !

Verseau : On voudrait surtout que vous la versiez assez abondamment sous forme de neige légère, des premiers jours de décembre, à fin mars..... S'il vous plaît. Merci.

Poissons : Santé : pour une fois, c'est vous qui traînez ! ça ne durera pas avec un traitement à base d'algues. Coeur : difficile dans des bancs si denses de reconnaître celle qui frétille et qui affole vos branchies, mais en suivant le même courant vous devriez la recroiser... Finances : vous êtes aux premières loges pour retrouver un trésor !



260 photographies 15 étapes un rêve...

GR20 LA CORSE AU COEUR FRANÇOIS DESJOBERT

EN VENTE CHEZ VOTRE LIBRAIRE
www.livre-photo-gr20.com

**PENDANT QUE CERTAINS GLISSENT,
D'AUTRES RÉFLÉCHISSENT...**



AGENCE DE CRÉATION

WWW.LATETEAUUCUBE.COM/CONTACT@LATETEAUUCUBE.COM