

JEU DE JAMBES

SOYONS CLAIR, FAIRE DU MANSREADING DANS LE MÉTRO, C'EST FINI: TROP GROSSIER, TROP MACHO, TROP XX^e SIÈCLE. MAIS POUR LES PASSIONNÉS, VOILÀ OÙ CONTINUER À SE FAIRE PLAISIR SANS OPPRESSER LES AUTRES.

CHEZ : The Hoxton, pour s'étaler sur le lit king size d'une chambre Roomy, et même sur la banquette qui le prolonge. Pour un break en solo, choisissez la Shoebox, pour faire le grand écart seul tout, même en dormant. (30-32 rue du Sentier, Paris-2^e, à partir de 99 €, thehoxton.com).

SUR : le fauteuil Georges, designé par Guillaume Delvigne pour Hartò. 47 centimètres de profondeur et 70 de large pour 990 euros : réservé aux grosses bourses. (fauteuil Georges, Hartò, hartodesign.fr)

DANS : le caleçon Parachute, avec filet comme dans les maillots de bain. Respirant, bactériostatique, confortable. Pas serré, sans être perdu. (42 €, parachute-calecons.com)

ET POUR LES MANTERRUPTEURS

Vous ne pouvez pas vous empêcher de couper la parole aux femmes ? Voici trois endroits où ça n'est pas sexiste.

AU BAM : à Parmentier, où le fameux karaoké a installé sa troisième box. Neuf salles accueillent entre 6 et 30 personnes.

Vous imposerez-vous au mic ? 40, avenue de la République, Paris-11^e, bam-karaokebox.com
AU PASDELOUP : où vous pourrez faire subir un interrogatoire à Amanda Boucher, la bartender, sur sa carte de cocktails (« Comment qu'on fait un gin-to ? »). 108, rue Amelot, Paris-11^e.

AU DIVAN DU MONDE : soyez le premier à hurler la bonne réponse aux blind-tests musique française des soirées French Collection, tous les week-ends. 75, rue des Martyrs, Paris-18^e, divandumonde.com

POLE POSITIONS

TROIS POSITIONS PLUS ADAPTÉES AU MÉTRO, AVEC LIONEL ANGIBAUD, KINÉSITHÉRAPEUTE ET ERGONOME CHEZ TMSKINERGO.



LE CHEVALIER SERVANT
« Les fesses sur le bord du siège, un pied sous ce dernier et l'autre jambe pliée en angle droit. Cette posture permet de se redresser et fait travailler les muscles du dos. »



LE SURFEUR
« Debout, sans se tenir, les genoux légèrement fléchis, dans le sens de la marche. On travaille la proprioception globale du corps : l'équilibre par le renforcement des petits muscles profonds. »



LE BON ÉLÈVE
« Pieds à plat, genoux serrés, on cale ses fesses dans le renflement du siège. Le dos est bien appuyé contre le dossier, ce qui permet de maintenir sa courbure naturelle lombaire. »



NUIT COTONNEUSE

DANS QUEL COTON CLUB PASSER LES MEILLEURES SOIRÉES ?



LE + MAKE IT TRAIN :
THE COTTON CLUB UNDERGROUND CASINO, à Glasgow, où l'on fait péter les bouteilles de Moët en enchaînant les parties de poker dans une ambiance tamisée (histoire de ne pas vous voir pleurer lorsque vous aurez mis en jeu votre PEL). **1, Virginia Pl, Glasgow G1 1DQ, Royaume-Uni.**



LE + SAPÉ COMME JAMAIS :
LE COTTON HOUSE, à Barcelone. Cet ancien siège de la Fondation Textile Cottonnière de Catalogne transformé en palace vous propose une confection de chemises sur mesure. **Gran Via de les Corts Catalanes, 670, 08010 Barcelone, Espagne, hotelcottonhouse.com**



LE + HALL OF FAME :
LE COTTON CLUB, à New York. Mythique dancing de 1920, l'établissement de Harlem a vu passer, entre autres, Billie Holiday et Al Capone. Aujourd'hui encore, il distille du jazz et du gospel à l'ancienne. **656 W 125th St, New York, NY 10027, États-Unis, cottonclub-newyork.com**

Que faire avec une barbe à papa ?

UN COCKTAIL par Nelson Bedaume, chef barman à la Bastide de Gordes
• 4 cl de jus de fraise
• 2 cl de liqueur de litchi
• 2 cl de Cointreau
• un peu de champagne
• 3 pointes de barbe à papa avec une fraise cachée

UNE TRUITE BLOODY-MARY par Nicolas Magie, chef du Saint-James, à Bouliac
• 1 truite 2/3 • mélange de 800 g de gros sel et 200 g de sel • 10 feuilles de céleri • 60 g de poudre de tomate
Marinade : • 40 dl de vodka Pyla • 12 dl de jus de tomate • 5 dl de jus de citron vert • 5 feuilles de céleri
Mélange d'épices : 25 g de poudre de tomate, 5 g de piment d'Espelette, 10 g de sel de céleri • sucre semoule

Lever les filets, retirer les arêtes, puis recouvrir de sel les morceaux étalés pendant 12 h. Passer sous l'eau 30 mn. Mettre sous vide avec la marinade. Tailler des cubes de 1,5 cm, les mettre sur des bâtons de sucette. Réaliser les barbes à papa à l'aide d'une machine et les saupoudrer avec le mélange d'épices.

Mettez vos oreilles en vacances

LAISSEZ VOS BOULIÈRES BIEN RANGÉES À LA MAISON, ON VOUS EMMÈNE OKLM.

LES ROCHES ROUGES : la devise de cet hôtel de Saint-Raphaël ferait tourner de l'œil un hyperactif : « Farniente, nature, mer. » Ici, on se laisse vivre, face à la mer (comme dirait Calogero), caché au milieu des pins et tamaris du massif d'Estérel. Toutes les chambres donnent sur la Méditerranée et la déco épurée signée Festen apaiserait même un daltonien (rouge ocre, blanc et bleu, minimaliste). À part le bruit des vagues, il n'y a que les mouches que l'on entend voler.
90, boulevard de la 36^e division du Texas, 83530 Saint-Raphaël Agay, à partir de 236 € la nuit, hotellesrochesrouges.com

FJÆRLAND FJORDSTOVE : perché sur le Sognefjord, le fjord norvégien le plus long et le plus profond, dans un village de 300 habitants, ce petit hôtel restaurant aux grandes baies vitrées donne directement sur l'eau. La déco ? Totalement hygge : du bois brut, du blanc immaculé, des plaids pour se rouler dedans, et, accrochés au mur, des têtes de cerfs, chassés par le proprio qui les sert à table et brasse sa bière. Les 15 chambres sont ouvertes d'avril à octobre, avec la possibilité de vous en ouvrir une en hiver.
Gnr 152 Bnr 28, 6856, Fjaerland, Sogndal, Norvège, à partir de 113 € avec petit déjeuner, fjaerlandhotel.com



COMMENT ÊTRE DANS DE BEAUX DRAPS ?

Réponse avec Laurence Leclerc, directrice des collections pour la maison, chez Merci*.

LA MATIÈRE : « En hiver, mieux vaut utiliser le lin, qui absorbe l'air et donne une impression de chaud.

Le coton, lui, a une fibre hypoallergénique idéale l'été, car elle absorbe l'humidité et donne une sensation de fraîcheur. Si le tissu laisse passer trop de lumière, cela signifie que la fibre n'est pas très serrée, et donc de moindre qualité. Une bonne parure de lit peut se garder jusqu'à dix ans. »

L'ENTRETIEN : « On lave ses draps tous les 15 jours. Mais on ne les repasse pas, pour garder un aspect froissé. L'idéal, c'est de les mettre au sèche-linge, qui a l'avantage de casser la fibre et de l'assouplir, mais pas trop longtemps pour éviter les grands plis compressés. »

LES COULEURS : « Il faut toujours avoir un jeu de blanc chez soi, une teinte passe-partout qui ne plombe ni ne charge la pièce. Après vous pouvez jouer avec les couleurs selon les saisons, comme en mode : trois couleurs maximum (oreillers, couette et drap) ; couleurs contrastées, camaïeu... Les couleurs du moment sont le vert céladon et le bleu canard. Quant aux imprimés, moins il y en a, mieux c'est, car trop imposants. »

* 111, boulevard Beaumarchais, Paris-3^e, merci-merci.com

