



WELL-BEING GRAVATOLOGIQUE

Well-being, un objectif majeur 2
Le lancer de gravats 2
Gastrogravatologie 5



Well-being, un objectif majeur

Jacques Siron (texte et dessins)

Le well-being est une recherche fondamentale en gravatologie. La pionnière Annabell Bienenmayer est à l'origine des exercices de mise en forme gravatologique, qu'elle a créés dans son premier laboratoire d'études des gravats à Tübingen, à la Goethestrasse (5ème étage sous les toits). C'est le club de fitness tibétaine « One-Two-Three-Om », avec qui elle partageait ses locaux, qui l'a inspirée par ses chants de gymnastique cardio accompagnés au tambour de Bâle.

Les ateliers pratiques de Tübingen

Atelier bougie : Confectionner des bougies en cire de gravats naturels

Atelier bricolage : Fabriquer ses propres gravats avec un petit budget

Atelier calendrier de l'Avent : Utiliser des gravats auvergnats de type 5 pour les finitions

Atelier cannage de chaise : Se servir d'une matrice de gravats pour guider la canne de rotin

Atelier d'écriture : Introduction au gravat autobiographique

Atelier enfants : Le gravat ludique pour les 5-8 ans

Atelier méditation en groupe : Les gravats, une porte vers le bien-être

Atelier vélo : Nettoyer chaîne et dérailleur avec des gravats forestiers

Le lancer de gravats

Jacques Siron (texte et dessins)

Le lancer de gravats est une activité de well-being populaire dans de nombreux pays. Sera-t-il inscrit comme nouvelle discipline olympique ?

Au Vatican

La garde suisse pontificale pratique depuis quelques décennies des exercices de lancer de gravats, les troisièmes dimanches du mois sur le parvis de Saint-Pierre. Ce lancer coordonné a été introduit en 1954 sous l'impulsion de Peter Hansbuehler, le capitaine dynamique qui a commandé les gardes suisses de 1941 à 1962.

Le gravatriathlon sri-lankais

Alors que le lancer de gravats vient de stabiliser ses règles, la FLSR (Fédération Lithique Sri Lankaise) a de son côté homologué un sport devenu très populaire ces dernières années dans les discothèques de villages, le gravatriathlon mixte. Il s'agit d'une triple épreuve très technique qui inclut :

1. la fabrication de 1m³ de gravats à partir de poutrelles de béton armé homologuées;
2. le déplacement en longueur de 1m³ de gravats sur 100m avec une pente de 3%;
3. le lancer en hauteur de 20kg de gravats par lot de 500 grammes.

Le gravatriathlon se joue en équipe mixte stricte à 11, qui ne doit pas inclure plus de 50% d'hommes, ni plus de 50% de femmes.

En Suède

Les compétitions gravatologiques sont très répandues en Suède ; elles sont enseignées dans tous les lycées depuis la fin du XIX^e s.



Viktor Møven-Påtten, entraîneur de l'équipe nationale suédoise

Ancien médaillé d'or du Nationell Tävling de Stockholm en 2013, il est régulièrement invité pour des master classes par la Turnhalle de l'Université de Tübingen en Allemagne

En Albanie

Les Albanais ont une longue tradition de lancer de gravats qui remonte au Moyen Âge ; les règles ont été récemment modifiées afin de correspondre aux standards olympiques.



Kam Humbur

Présidente de la Fédération Albanaise des Comités des Clubs de Lancer de Gravats (méthode traditionnelle et méthode réformée)

Le pentathlon gravatique roumain

Le pentathlon gravatique roumain est une combinaison de cinq épreuves : lancer de gravats, tir aux pigeons gravatiques, concours de camouflage sous des gravats, course de patins à roulettes dans des gravats, brasse papillon dans des gravats liquides. L'athlète Mirifica Băbesco a gagné trois médailles d'or aux Jeux olympiques de Séoul en gymnastique au sol, altères et lancer du marteau. Elle travaille à faire homologuer le pentathlon gravatique roumain comme épreuve internationale.

En Ukraine

En Ukraine se pratique une variante artistique du lancer de gravats, qui est une attraction très en vogue dans les cirques d'État.



Le lancer de gravats artistique féminin

Cette discipline fait fureur en Ukraine de l'Ouest et dans les Carpathes

Une nouvelle discipline olympique ?

Le Comité International Olympique, sous la proposition de la Fédération Internationale des Sports Lithiques, a inscrit le lancer de gravats comme candidat dans la liste des nouvelles disciplines pour les Jeux Olympiques de 2028 à Los Angeles (situé dans une zone à risque sismique).

La nouvelle discipline olympique est directement dérivée des compétitions gravatologiques traditionnelles très répandues en Suède.

Pour faire passer son projet auprès du CIO, l'IIG (Institut International de Gravatologie) a offert régulièrement aux délégués olympiques des chronomètres multifonctionnels, des écharpes de soie naturelle, des vols en hélicoptère, des séjours balnéaires au Vatican, des tickets de métro familiaux ainsi que des réductions sur les abonnements annuels des remonte-pentes de Dubaï. L'homologation officielle du lancer de gravats a bénéficié des voix des délégués de l'Inde, de la Suède, de la Bolivie, de l'Albanie, des îles Fiji et du Vatican

Gastrogravatologie

Jacques Siron

C'est Mauricette Briansson, la célèbre designer gastro-sémantique lyonnaise, qui a rendu populaire l'utilisation des gravats dans la cuisine haut de gamme.

Soupe de gravats meunière

1.

Pour six convives, comptez 2 kg de gravats bretons. Préférez la qualité fine de claire, tirant sur le vert amer. Vous pouvez aussi vous rabattre sur des gravats pour chiens, dont le goût ambré donne une touche exotique. Méfiez-vous toutefois des gravats pour canaris, qui provoquent souvent un rhume des foins chez les personnes sensibles.

2.

Photographiez les gravats bretons, que vous tirez en noir et blanc en format 24 x 36. Découpez la photo encore fraîche en lamelles de 1 mm de largeur.

3.

Avec une brosse à clou n° 5, martyrisez les gravats bretons avec fermeté, jusqu'au sang. Laissez reposer une heure, puis récupérez le liquide que vous maintenez à 30° au bain-marie. Tournez le liquide à la spatule n° 12 pour éviter la formation de caillots.

4.

Demandez à votre charcutier de vous préparer 200 g de lard de vidange. Insistez pour qu'il vous donne du lard de décharge industrielle, plus goûteux et plus digeste que les lards artisanaux bio. Faites fondre le lard dans une poêle n° 16. Ajoutez-y les lamelles photographiques jusqu'à ce qu'elles prennent une teinte orangée.

5.

Pelez une botte de pots d'échappement avariés à l'aide d'un rouleau compresseur n° 3 ou 4. Pilez la botte jusqu'à obtenir une poudre fine, que vous passez au tamis n° 15.

6.

Jetez cette poudre sur les lamelles photographiques d'un geste vif, de manière à les saisir par surprise. Plongez les lamelles encore tremblantes dans le liquide maintenu à 30°. Brassez le tout avec un fouet de garagiste n° 13.

Servez la soupe de gravats meunière avec un verre d'antigel autrichien, du fromage blanc à l'huile de frein et des crackers de pneus de tracteurs n° 9.



La pêche au gravat breton (fine de claire)

Les pommes de terre à la responsabilité

Prenez une pomme de terre de profil. Frottez-lui toute la peau avec un gravat métallique. Arrachez-lui les yeux. Séparez la tête du tronc d'un coup sec. Pesez le pour et le contre, de manière à obtenir un mélange harmonieux. Plongez le tout dans l'eau bouillante.

Prenez une autre pomme de terre, de face cette fois. Regardez-la au fond des yeux, caressez-lui la peau, essayez de l'attendrir par tous les moyens, plongez-la délicatement dans ses contradictions. Mettez-vous face à vos responsabilités, dont vous arrachez toutes les plumes en prenant garde à ne pas déchirer la peau.

Ajoutez un dos de citron, un pied de sauge, un doigt de tabasco, une petite patate de 3/4 arrière. Laissez mijoter en regardant votre profil dans un miroir.

Au premier frémissement, éteignez le feu : ce n'est pas la peine de vous mettre dans un tel état.

Servez frais, avec un sancerre blanc, ou même un bourgogne aligoté.

La salade formique

Prenez une vitre opaque. Enduisez-la de gravats chauds avec une spatule souple. Versez du jus de poix légèrement fermenté, de manière à recouvrir tous les gravats d'un film fin. Nettoyez soigneusement le cadre de la vitre afin que ne subsiste aucune trace. Attendez les fourmis. Chantonnez à mi-voix, en vous balançant légèrement sur votre chaise. Attendez qu'une bonne centaine de fourmis, attirées par l'odeur de gravat, se prenne les pattes dans la poix, attendez qu'elles sécrètent de l'acide. Chantonnez un peu plus fort. Attendez que les gravats, la térébenthine et l'acide formique se mélangent. Avec une pince à épiler, enlevez une à une les pattes et les antennes des fourmis. Cessez donc de vous balancer : ce n'est pas le moment de vous apitoyer sur votre sort.

Sur une salade frisée, répandez une pincée des fourmis que vous avez épilées. Ajoutez (à volonté) huile, vinaigre, moutarde des Vosges, sans jamais vous apitoyer sur votre propre sort.

Fatiguez la salade. Et cessez de vous balancer sur votre chaise, c'est énervant à la fin.