



Bonus 1



Le sport



Bonus 1

Le sport

Johan : Ah ! Moi, j'ai trop mangé !

Charlène : Moi aussi ! Je pense que ma mère, elle a trop fait à manger hier soir et ce matin, on va devoir aller faire un petit peu de sport.

Johan : Ouais, je pense aussi, ouais. Tu sais que... Déjà, ta mère avait fait beaucoup de salades et je pense qu'il y avait un peu trop de viande aussi. Tu sais que moi, je mange **quasiment** jamais de viande et là, ça m'a complètement **soqué**. Tu veux aller faire un jogging ?

Charlène : On irait bien faire un jogging ce matin ; en plus, il ne fait pas encore très chaud, donc, je pense que ça serait bien agréable.

Johan : Ouais ! Tu cours encore, toi, régulièrement ou pas ?

Charlène : Oui, je cours environ une à deux fois par semaine, donc, je pense qu'il va falloir que tu **t'accroches**.

Johan : Mais tu cours combien de temps en général ?

Charlène : Je cours 40 minutes entre 6 et 7 km.

Johan : Ouais, mais moi, je cours à peine plus ; je fais à peu près 10 km en une heure, donc, c'est à peu près le même rythme. C'est toi qui vas devoir t'accrocher.

Charlène : On va dire ça.

Johan : Par contre, on va... Tu connais mieux que moi, tu sais si on monte derrière la grande **butte**-là, le terrain de **cross**, on peut aller faire un tour par là-bas et puis rattraper le village d'à côté. Comment il s'appelle ?

Charlène : Oui, on peut rattraper le village de Sapogne Feuchères.

Johan : Ouais, c'est ça.

Charlène : On passe par les **bois**, on fait une petite **boucle** et on revient par la route.

Johan : Ouais ! Ça, c'est une bonne idée, ça.

Charlène : Oui, ça me semble pas mal.

Johan : Ouais, ben, écoute, on fait ça. On fait ça, ça me va. On part là d'ici une demi-heure ?

Charlène : Oui, le temps de **digérer** le petit déjeuner ; ça semble pas mal.

Johan : Ouais, quand même !



Charlène : Mais oui, d'ici 30 minutes, je serai prête.

Johan : OK, ben moi aussi. Et sinon, tu me dis que tu cours deux fois par semaine, mais tu fais d'autres sports ou pas ?

Charlène : Oui, je vais au CrossFit aussi en ce moment ; je me suis inscrite dans une **salle** début juin.

Johan : C'est quoi le CrossFit ?

Charlène : Le CrossFit, c'est des séances qui durent une heure et c'est un mélange **d'endurance**, **d'haltérophilie** et de **gymnastique**.

Johan : Ah ! Donc, tu prends des poids ?

Charlène : Oui, je prends des poids, des **haltères**, des barres (des barres comme pour faire des squats par exemple) pour travailler les **quadriceps** et les **fessiers**. C'est des groupes de 12 personnes et il y a une personne, un professeur qui est là pour encadrer la séance et nous dire quel exercice on doit effectuer.

Johan : D'accord ! On en parle beaucoup, c'est un peu à la mode ça, le CrossFit.

Charlène : Oui, c'est un effet de mode ; c'est un sport qui vient des Etats-Unis et la séance qui dure une heure, on appelle ça un Wod.

Johan : Un Wod ?

Charlène : Un Wod, c'est la séance de la CrossFit.

Johan : D'accord ! OK ! Et ça fait longtemps que tu en fais ?

Charlène : Non, ça fait deux mois, donc je débute.

Johan : Et du coup, c'est quoi ? C'est plus pour le **cardio** ou c'est plus pour la **prise de muscle** ?

Charlène : C'est les deux en fait.

Johan : Ah oui ! Donc, ça **combine** en fait un peu tous les...

Charlène : Ça combine l'endurance et le cardio, effectivement.

Johan : D'accord ! Et tu en fais, en plus du jogging, combien de fois ? Une fois ? Deux fois ?

Charlène : J'y vais deux fois par semaine.

Johan : D'accord ! Séance d'une heure et là, pour le coup, ce n'est pas vraiment l'endurance comme tu pourrais faire un jogging ; si tu finis, t'es vraiment **crevée** en fait.

Charlène : C'est plutôt du **fractionné**. La séance dure une heure, mais il y a toujours une période d'échauffement, une période technique parce que l'haltérophilie avec les barres, on prend des poids qui sont assez lourds.

Johan : Donc, pour pas te faire mal ?

Charlène : Voilà ! Donc, on travaille une certaine technique de mouvement – j'ai commencé il y a deux



mois, donc, forcément, je suis débutante, donc, il y a des mouvements que je ne connais pas encore. Et après, il y a vraiment la séance **pure et dure** comme on dit qui dure entre 20 et 40 minutes, ça dépend.

Johan : Haute intensité, par contre.

Charlène : Haute **intensité** et ce qu'on peut appeler du fractionné en la course à pied, par exemple.

Johan : D'accord ! Ouais, ce n'est pas mal ! Il faudrait que je me renseigne parce que c'est vrai que moi, j'ai toujours fait des sports un peu d'endurance – même si une heure, ce n'est pas de la grande endurance – mais je cours doucement. Tu vois, une heure, dix kilomètres à l'heure... Je fais pas mal de VTT, mais c'est pareil, ça reste de l'endurance sans que ce soit intense. Ça, ça m'intéresse ; ça a l'air pas mal.

Charlène : C'est vraiment bien. Et puis ça permet de sortir de sa zone de confort, de se donner un certain objectif et vu que c'est en groupe (on est 12 personnes), on s'encourage, on s'entraide, donc, c'est... Pour l'esprit d'équipe, c'est vraiment pas mal.

Johan : Il y a des niveaux ? Comment ça marche ? Vous êtes les 12 personnes dans le même niveau ou vous avez tous le même poids ou comment ça marche ?

Charlène : Non, chacun, en fait, adapte l'exercice à son niveau.

Johan : D'accord !

Charlène : Et donc, sur un groupe, il peut très bien y avoir des débutants comme des **perfectionnés** finalement. Mais les perfectionnés vont aussi donner des conseils à ceux qui débutent, mais chacun prend les poids qui lui conviennent finalement.

Johan : D'accord ! Ouais, ouais, tu adaptes à ton niveau, en fait ?

Charlène : C'est bien ça !

Johan : Et tu nages encore ou pas ? T'as plus le temps finalement, si tu fais du CrossFit, de la course à pied ?

Charlène : Non, je n'ai plus le temps de nager là. J'ai beaucoup nagé auparavant. Je ne sais pas si tu te rappelles, mais je pense que si.

Johan : Ça fait combien de temps que tu as arrêté ?

Charlène : J'ai arrêté de nager il y a 10 ans déjà, en 2009.

Johan : D'accord ! Ah ouais ! Donc, 10 ans que tu ne nages plus, mais **entre-temps**, tu as déjà renagé un peu.

Charlène : Oui, je «nageote».

Johan : Tu nageotes ? OK !

Charlène : Je renage et j'ai fait les **championnats de France militaires** de natation l'année dernière



et cette année-même. Sinon, au niveau de l'entraînement, j'y vais de temps en temps, mais c'est très rare. Si j'ai une amie qui me demande d'aller nager, je vais l'accompagner, mais d'**initiative** toute seule...

Johan : T'es **dégoûtée** en fait, non ?

Charlène : Ce n'est pas dégoûté. J'ai envie de pratiquer plutôt un autre sport que d'aller nager.

Johan : En même temps, t'as nagé combien de temps ? Si tu as arrêté en 2009, t'as dû commencer ... Il est **pénible**, ce chien du voisin !

Charlène : Oui, il est toujours dehors, donc, je pense qu'on n'a pas le choix.

Johan : Moi, je voulais faire une petite sieste après notre footing, mais c'est impossible en fait.

Charlène : La sieste ?

Johan : Avec le chien !

Charlène : Ça dépend si t'as le **sommeil lourd** ou pas.

Johan : Ouais ! Ça va être dur. Mais donc, t'as nagé combien de temps finalement, en tout ?

Charlène : En tout, une bonne vingtaine d'années !

Johan : Ouais ? **Quand même** !

Charlène : J'ai commencé à apprendre à nager, je pense que je devais avoir 3 ou 4 ans. Trois ans, c'est peut-être un peu tôt. On va dire 4 ou 5 ans.

Johan : Ouais, le plus tôt possible en fait.

Charlène : Le plus tôt possible et j'ai continué chaque année ; mes parents m'ont inscrite dans un club – Céline aussi était inscrite dans le même club à l'époque – et au fur et à mesure des années, des saisons sportives, j'ai progressé et j'ai continué la natation tout naturellement.

Johan : D'accord ! Ouais et puis... En fait, sur la fin, moi, je me souviens puisqu'on s'est connu, toi, tu étais plus sur la fin, c'était tes dernières années où tu t'entraînais tous les jours en fait.

Charlène : Oui, je m'entraînais tous les jours et quand j'ai obtenu mon baccalauréat, j'ai décidé de **mettre entre parenthèses** mes études et de m'entraîner à 100 %, de **consacrer** tout mon temps à mon sport...

Johan : Pour voir jusqu'où tu pouvais aller en fait.

Charlène : Voilà ! Avec certains objectifs. Donc, entre 2004 et 2009, je m'entraînais à raison de 30 heures par semaine.

Johan : Ouah ! C'est dingue !

Charlène : J'y allais en fin de matinée entre 11:00 et 13:30 et le soir après 17:00.

Johan : T'avais encore du plaisir à ce moment-là ?



Charlène : Oui, beaucoup de plaisir.

Johan : Même quand tu faisais 30 heures de natation ?

Charlène : Oui, j'aimais nager parce que je... A l'heure d'aujourd'hui, je ne vais pas dire que j'aime encore nager parce que, voilà, c'est du passé, mais oui, j'aimais nager et c'était vraiment un plaisir.

Johan : Tu vois ? C'est un truc que... Je me suis toujours posé la question parce que moi, je suis plus sport collectif et je me dis que quelqu'un qui fait 30 heures, que ce soit course à pied ou 30 heures de vélo ou 30 heures de natation, je me dis que tu dois perdre un peu le plaisir parce que c'est quand même toujours pareil, même si **tu cours après le chrono**, ça reste... Bon, la natation, t'as différentes **nages** quand même ; tu peux varier.

Charlène : Oui, il y a différentes nages. Il y a le papillon, le dos crawlé, la brasse et le crawl, donc, on peut quand même varier et alterner lors des entraînements ces quatre différentes nages.

Johan : D'accord !

Charlène : Je nageais beaucoup, mais le – comment dire ? – le résultat, les objectifs que j'arrivais à atteindre, c'est la satisfaction.

Johan : En fait, tu n'as pas le plaisir du mouvement, mais tu as le plaisir de te battre contre un chronomètre ?

Charlène : Voilà, c'est ça, l'objectif sportif finalement. Mais bon, le fait d'être dans l'eau, de se sentir portée, c'est quand même agréable. C'est une sensation agréable d'être dans l'eau, même d'être sous l'eau par exemple. Pour moi !

Johan : Pour quelqu'un comme toi oui !

Charlène : Voilà !

Johan : Mais pour quelqu'un qui a un niveau de natation comme le mien, qui nage super mal – moi, je me bats contre l'eau.

Charlène : Moi, c'était quelque chose de très...

Johan : Tu flottais quoi !

Charlène : Je ne veux dire très naturelle, je flottais et... Oui, je me sentais bien dans l'eau.

Johan : Tu sens que sans faire de gros efforts, tu avances vite ; ce n'est pas comme moi où chaque battement est une perte d'énergie et me freine quoi.

Charlène : Non !

Johan : Ah mais c'est cool parce qu'en plus, la natation, c'est un des sports les plus complets en termes de nombre de muscles travaillés ; il n'y a rien de **traumatisant** pour le corps.

Charlène : Tout à fait oui.

Johan : T'as jamais eu de blessure, toi ?



Charlène : Non ! Quelques **tendinites** aux épaules, mais je n'ai jamais été blessée, non. Tu as des **traumatismes** et après, ça serait difficile de se casser un os.

Johan : Bah ouais ! Ouais, ou même de se faire une **entorse**, tu ne peux pas vraiment. Ce n'est que des blessures de fatigue parce que t'as trop tiré sur un muscle.

Charlène : Tout à fait, ouais, oui. Mais bon, en parallèle de la natation, on courait aussi et on effectuait des séances de musculation.

Johan : Ah oui !

Charlène : Je faisais trois séances de musculation par semaine et au moins deux séances de footing.

Johan : Ouais, d'accord ! Oui, parce que t'as besoin, malgré tout, déjà de varier. Tu ne peux pas faire 40 heures de natation !

Charlène : Ah non, mais c'est sûr ! Et puis, voilà, c'est important aussi de... C'est la préparation physique générale finalement.

Johan : Oui.

Charlène : Donc, voilà, il faut aussi que le corps, les muscles du corps travaillent hors de l'eau avant d'aller travailler dans l'eau.

Johan : Ouais, ouais, tout à fait ! Ben, ouais, c'est bien ! Après, je trouve bien que t'aies continué parce que tu dis là aujourd'hui que tu n'as plus trop envie de nager, t'as perdu le goût, mais tu as quand même, tu varies les sports et je trouve que voilà, c'est important quand même, le sport dans la vie pour bien se sentir...

Charlène : Le sport, c'est primordial, de toute façon, pour être en bonne santé, pour se sentir bien au quotidien et puis **évacuer** par exemple **le stress** du travail et même le stress en général de la vie finalement.

Johan : Oui, et puis, moi, je le vois avec les enfants aussi. C'est bien de pouvoir les porter facilement. Si Emma qui fait 25 kg commence à être fatiguée de pouvoir la porter, de pouvoir être quand même en bonne forme physique, c'est super important au quotidien.

Charlène : Oui, effectivement.

Johan : Bon, écoute, ce que je te propose : moi, je vais chercher mes affaires. On se prépare, on se retrouve d'ici 30 minutes devant ?

Charlène : **Impeccable** ! On se retrouve devant et on y va !

Johan : Ça marche ! Allez !

