

La Page des Dames

Le sport : anti ou accro ?

Le sport, ça me gonfle

Le sport, ça me fait du bien, ça me décroise, ça me régénère après une journée de travail.
Sans le sport je deviens invivable.

Il est toujours loin. Je ne peux rien prévoir avec nos amis.

Alors demandez le programme.
Chaque section de sauvetage décide des jours et des heures d'entraînement (une fois, deux fois, trois fois par semaine).
Dans le Bulletin du Sauveteur du printemps, vous avez la liste des concours et des manifestations SISL. Avec ces précieux renseignements, vous pourrez suivre votre sportif préféré et organiser vos réceptions selon les temps restant disponibles.

Comme dit la voisine : « Pendant qu'il pédale, je ronge mon frein ».

Comme dit l'autre voisine : « Pendant qu'il va à l'entraînement, je peux enfin aller au cinéma ».

Il part à l'entraînement et il revient deux heures après.

Quoi de plus normal, car il faut bien :
Le 1^{er} temps pour l'échauffement.
Le 2^e temps pour l'activité principale avec l'étude de la technique, des rythmes etc...
Le 3^e temps pour le retour au calme.
Le 4^e temps dit « de transpiration et de régulation » qui intervient normalement après les trois autres. Sauf un sérieux prétexte de dérogation, ce temps doit permettre de se réhydrater (eau à volonté, bière ou petit blanc avec retenue) et d'échanger avec les autres pendant au moins 15 à 20 minutes.

Il a un petit problème de santé, donc pas de sport cette année.

Une décision un peu rapide à revoir avec le médecin traitant, car il y a sûrement des exercices spécifiques et bénéfiques à faire, et il y aura

toujours la possibilité de monter sur un canot à 8, 10 ou 12 rameurs pour connaître le bonheur d'être emmené par les autres, le temps d'un entraînement.

Je ne comprends pas ce qui le motive à faire des efforts, à suer, voire souffrir.

Simplement le plaisir d'entretenir la forme physique, l'esprit d'équipe, l'engagement et le courage qui sont les qualités d'un bon sauveteur.

A toi le sport. A moi les corvées.

Oui, aujourd'hui, mais demain ce sera le contraire : à toi un peu d'exercice physique et à moi un peu de corvées ménagères.

Le sport, ce peut être la guerre sans les coups de feu.

Le sport, ce peut être l'apprentissage du respect, de la tolérance vis-à-vis de l'autre. Etre positif avec le sourire, c'est bon pour la santé et pour le moral.

Rappelons nous que toutes les études médicales confirment **LES BIENFAITS DU SPORT** dans la prévention de l'obésité et des maladies cardiovasculaires.

La saison de rame est finie. La saison des balades peut commencer, suivie des sorties à la neige en attendant la reprise de la rame au printemps 2014 !

Josiane Zonca