

# PODCAST FRENCH TO GO

Saison 5 - Episode 194 LIGHT

## Retour à la salle de sport : récit d'une survivante

Bon, je voudrais être claire avec vous tout de suite. Si vous avez 20 ans, si vous êtes en pleine forme, si vous adorez le sport et que vous passez deux heures par jour à la salle de gym, cet épisode n'est pas pour vous. À mon avis, vous n'allez pas comprendre ce que je vais raconter. Par contre, si vous avez 40 ans ou plus, si en général, vous êtes assis sur une chaise toute la journée, et si vous êtes allongé sur votre canapé le soir, si vous ne savez pas ce que c'est, un tapis de course, et surtout si vous avez décidé, un jour, de recommencer le sport après une longue, très longue pause, alors là, oui, je pense que vous allez comprendre mon épisode. (Au fait, un tapis de course, c'est cette machine qu'on trouve dans les salles de gym et où vous pouvez marcher ou courir).

Et oui, aujourd'hui, je vais vous parler de mon retour à la salle de sport. Parce que oui, je me suis remise au sport. Ça veut dire que j'ai recommencé à faire du sport. Et non, ce n'est pas une simple résolution de janvier, vous savez, ces grandes décisions que l'on prend au début de l'année. C'est tout simplement parce que mon médecin, qui d'habitude me conseille ou me recommande de faire plus de sport, m'a dit cette fois : "Tu dois absolument faire du sport." Et comme je sais qu'il a raison, comme je sais que je DOIS vraiment faire du sport, et bien me voilà de retour à la salle de gym.

Quand je dis que je me suis remise au sport, c'est important, parce que ce n'est pas la première fois que je vais dans une salle de sport. Il y a quelques années, j'étais beaucoup plus active qu'aujourd'hui. Je n'ai jamais été une grande sportive, je n'ai jamais fait de compétition, je n'ai jamais adoré le sport, mais j'allais à la salle de sport plusieurs fois par semaine. On dit souvent que pour reprendre le sport, il faut trouver une activité qu'on aime. Un cours de danse, du yoga, du fitness, du spinning, peu importe. Quelque chose qui donne envie d'y aller. Honnêtement, je ne suis pas sûre d'avoir déjà vraiment AIMÉ un cours de sport. Je peux dire si j'ai détesté un cours. Je peux dire si un cours était intéressant, sympa, difficile. Mais je ne peux pas dire que je me suis fait plaisir. Ça, non.

Donc, cette semaine, je me suis inscrite dans un studio de fitness. Je l'ai fait rapidement après avoir pris ma décision, parce que je me connais bien. Si j'attends trop longtemps, je vais trouver mille et une raisons pour repousser. Donc je me suis inscrite. Et je suis allée à mon premier cours.

Comme toujours, le cours avait un nom un peu étrange, un nom qui ne dit pas vraiment ce qu'on va faire. Body Shape, Total Fitness, Core & more... Et honnêtement, je ne savais pas du tout à quoi m'attendre. Ça veut dire que je ne savais pas du tout ce que j'allais faire. Je savais juste une chose : j'allais souffrir, ça allait être difficile. La dernière chose que j'ai eu dans ma main, que j'ai soulevé avec mon bras, et qui peut ressembler à un poids, à un haltère (c'est l'objet de 2, 3, 4 kilos et plus qu'on utilise dans les salles de sport), c'était un sac de courses du supermarché. Et la dernière fois que j'ai fait quelque chose qui ressemble à un squat... disons que c'était dans une autre vie. J'avais quand même bien préparé les choses. J'avais une bouteille d'eau, une serviette, et une tenue confortable. Quand une femme dit qu'elle a choisi une tenue confortable, ça veut dire des vêtements qui cachent ce qu'on préfère cacher. Et je me suis dit quelque chose de très important : je vais faire les exercices à mon rythme. Je ne vais pas me comparer aux autres. Je ne veux pas faire comme tout le monde. Je veux juste prouver à moi-même que je suis capable de faire ça.

Les premières minutes étaient assez bizarres. J'avais l'impression d'arriver dans un monde différent, avec des mots nouveaux. Bien sûr, je connais un peu le matériel, l'équipement : un haltère, un tapis, une kettlebell. Mais il y avait aussi beaucoup de mots que je ne comprenais pas vraiment. Heureusement que la coach montrait les exercices ! J'ai donc regardé les autres participantes et j'ai fait comme elles. J'ai vite compris que ça allait être TRÈS difficile. Et effectivement, cinq minutes après le début du cours, je suis morte. Ensuite, je ne sais pas comment, mais mon corps a continué. Le cours a duré cinquante minutes, et je suis allée jusqu'au bout, ça veut dire que j'ai fini.

Bon, par contre, l'haltère que la coach m'avait donné était clairement trop lourd pour moi. Impossible de soulever 6 kilos. J'ai donc adapté les exercices. Quand je devais lever les bras au-dessus de la tête, je levais mes bras jusqu'aux épaules. Et puis ensuite, je ne levais plus du tout. À un moment, la coach est venue me voir pour me corriger. Je lui ai expliqué que je savais très bien ce qu'il fallait faire, mais que je n'étais pas capable, parce que mes bras ne répondaient plus.

J'ai aussi très vite compris que je ne pouvais pas faire le nombre de répétitions que la coach demandait. Normalement, je devais répéter douze fois les mêmes mouvements. Mais je ne pouvais vraiment pas en faire douze. Alors j'en ai fait moins. Beaucoup moins. J'essayais juste de bouger un peu les jambes et les bras. Quand je regardais les autres femmes, ça avait l'air simple. Quand j'essayais de faire la même chose, mon corps disait non. Clairement non. Donc j'ai fait autrement. L'important, c'était de ne pas m'arrêter complètement.

Le seul vrai problème, c'est qu'au début du cours, la coach a promis des pauses. Elle a dit "Vous aurez quinze secondes entre les séries pour vous reposer". Et ben moi, je n'ai jamais entendu la coach compter les quinze secondes de pause. Ou alors peut-être qu'elle comptait. Mais comme le dernier exercice était sur le tapis, et que pour le premier exercice de la série suivante je devais être debout... et comme ça me prenait au moins douze secondes pour me lever, pour me mettre debout... et ben je pense que c'était ça, ma pause.

À la fin du cours, j'ai remis le matériel en place. Ça veut dire que j'ai mis l'haltère, le tapis, la kettlebell et tous les autres instruments de torture à leur place. J'ai dit merci à la coach et je suis sortie. J'ai marché jusqu'à ma voiture comme un pingouin. Enfin... marcher.... C'est un grand mot. Quand je suis arrivée dans ma voiture, je suis restée assise plusieurs minutes sans bouger. J'étais fatiguée, bien entendu, mais le plus gros problème, c'est que je n'avais plus de force dans les bras. Je ne sais pas comment j'ai réussi à rentrer chez moi.

Deux jours plus tard, je marchais encore comme un pingouin, et chaque fois que je voulais m'asseoir, j'avais l'impression d'avoir 90 ans.

Mais vous savez quel est le plus gros problème ? Le truc le plus étrange et fou à la fois ? Et ben, c'est que je recommence dans deux jours.

The French to Go Podcast is produced by French Carte - Delphine Woda / [www.frenchcarte.com](http://www.frenchcarte.com),  
[frenchcarte@gmail.com](mailto:frenchcarte@gmail.com) - Sound : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>



Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License