

# LES FEMMES ET LE SPORT

Depuis quelques années, je m'adonne davantage au sport. Je marche, (20 km le Week-End et tous les jours en vacances), je pratique le vélo et du fitness plusieurs fois par semaine. J'aime les activités physiques. Le sport m'aide à lutter contre la fatigue nerveuse, le stress et l'anxiété. Il améliore la qualité de mon sommeil. Il facilite le maintien d'un poids de forme. Je m'évade du contexte anxiogène. J'ai un mari et deux garçons sportifs qui m'incitent régulièrement à faire des activités de plein air. A proximité, je dispose du bois de Vincennes et d'une salle de sport, de sorte que je peux m'entraîner aisément après ma journée de travail. Toujours motivée, je poursuis mes activités sportives en période de confinement par la pratique du vélo d'appartement et de la gymnastique grâce à des vidéos et à mon fils qui joue le jeu du coach sportif.

L'activité physique régulière permet incontestablement de se sentir bien dans son corps et dans sa tête.

Grâce au sport, je suis aussi plus optimiste, plus concentrée dans mon travail et j'ai retrouvé confiance en moi.

« L'homme doit harmoniser l'esprit et le corps ». Hippocrate

**Christiane.**



Le sport est pour moi une manière de me maintenir en forme, malgré les douleurs et l'arthrose.

Pendant le premier confinement, j'ai essayé de faire 1/4 heure de gym tous les jours. Je marche beaucoup car je fais la majorité de mes déplacements à pied. Je pratique aussi l'aquagym et l'aqua bike.

Au début du second confinement, j'ai pris la résolution de sortir 1 heure tous les jours mais je n'y arrive pas. Pourtant cela me permet de me sentir mieux. Je prends l'air malgré tout en nettoyant mes fleurs et en commençant à les mettre à l'abri pour l'hiver. J'ai la chance d'avoir une cour.

**Yvonne.**



Le sport tient une place importante dans ma vie.

Entretenir le bien-être corporel et bénéficier de la sensation de confort, de se sentir en bonne santé. La maladie, la souffrance accaparent l'esprit, limitent non seulement les possibilités physiques, mais aussi la disponibilité d'esprit. Se faire plaisir demande d'abord une décision, puis un effort. Je pense par exemple à la randonnée, où on me dit : "*vous ne marchez pas quand il pleut quand même* » surtout si le trajet prévu est trop long, boueux, pentu.

Je fais attention à mon alimentation. La personne avec laquelle je mangeais au restaurant du bureau me disait qu'elle ne comprenait pas pourquoi je m'infligeais cette discipline qui me privait du plaisir de manger ce que bon me semblait. Je lui ai répondu que j'assurais ainsi ma bonne santé et qu'ainsi je pouvais rendre possible tous mes projets.

**Nicole.**



Tous les jours, je marche d'un bon pas pendant 1 à 2 heures. Pour me sentir bien dans mon corps et ma tête, je dois faire du sport. Mon esprit vagabonde, j'observe la nature, le ciel, les formes des nuages font travailler mon imagination. Pendant le confinement les distances et la durée de la balade étant limitées, mes circuits furent le parc qui se trouve près de chez moi et les lotissements où j'ai admiré les jardins d'agrément et les potagers.

Au collège, en section sport, j'étais toujours la plus rapide en course de vitesse. J'ai participé à plusieurs compétitions entre collèges au niveau de mon département. Mon professeur m'encourageait à poursuivre, à persévérer. Mes parents se sont opposés à ce projet, à mon grand désespoir, sous prétexte que je ne serais pas très présente à la maison.

**Annie.**



C'est une méthode naturelle pour me soulager, la pratique du sport avec des amies, m'oblige à rester fidèle à des engagements.

Il est très agréable d'aller à la piscine, en randonnée avec une amie. Le sport reste un loisir, un plaisir modulable et adaptable sans obligations. J'apprécie les moments où je marche seule, je regarde la nature, je prie.

**Françoise**



Je ne suis pas ce qu'on appelle une sportive. Enfant, adolescente, j'ai toujours aimé vivre au grand air, me dépenser physiquement, vivre dans la nature (grâce au scoutisme). Les premières années de mariage, l'arrivée des enfants nous n'avions guère le temps de penser à nous.

Mon mari ayant une vie professionnelle intense : bureau, voyages d'affaires, sentait le besoin de prendre de l'exercice. Il décide donc, avant d'aller travailler de faire de la gymnastique. Une fois les enfants en classe, j'ai pris le temps de faire des exercices d'assouplissement. Après un grave accident, il nous a fallu faire mon mari et moi de la rééducation. Le fait d'avoir gardé une certaine souplesse nous a permis de reprendre une vie normale.

Je remercie le Seigneur de me donner ce moment de détente. Comme nous avons le bonheur d'être encore tous les deux, nous partons marcher, promenade un peu limitée à cause du confinement, mais indispensable pour rester en forme.

Malgré mon âge, il me faut prendre soin de moi, me sentir bien dans mon corps, mais surtout dans ma tête. Tout en marchant, je pense souvent à ceux qui n'ont pas cette chance et je prie pour eux.

Merci, Seigneur, pour tous les bienfaits que je reçois de Toi.

**Jeanne Marie.**



Je fais une activité sportive dans une association de ma ville, 1 heure par semaine. Je pratique le "Qi Gong", gymnastique chinoise fondée sur la respiration et le souffle qui associe des mouvements lents. Ce moment m'apporte beaucoup, pas seulement le "Qi Gong" mais la richesse des rencontres avec d'autres femmes autres que mes amies. Car avant et après le cours, avec quelques-unes, nous échangeons, nous nous écoutons. Cette gymnastique, est très importante pour mon bien-être physique. J'y trouve aussi des moments très forts qui m'apportent un enrichissement et une sérénité.

Depuis le confinement nous n'avons pas repris les activités, mais j'attends avec impatience la reprise. J'ai besoin de voir et d'entendre les femmes qui me permettent d'ouvrir mon horizon d'action et de réflexion. Ce n'est peut-être pas considéré comme un sport mais une simple activité qui m'apporte un épanouissement.

**Myriam.**



## Des vertus thérapeutiques du sport...

C'est en 2018, qu'avec mon mari, nous décidons de partir sur le Chemin de St Jacques de Compostelle. Un projet de longue date pour nous retrouver en couple après le décès accidentel de notre plus jeune fils, 15 ans plus tôt. C'était le bon moment, mûrement réfléchi, préparé. Nous marcherions pendant 10 jours 2 fois par an. Libérés d'un quotidien routinier nous voilà libres de marcher ne comptant que sur nos pieds et notre volonté d'avancer ! Respirant à pleins poumons l'air vivifiant de l'Aubrac, nos yeux s'emplissent de la beauté qui nous entoure, ma prière devient régulière et rythme ma marche. Nous ajustons nos pas comme nous réajustons nos vies. L'automne dernier, sur les chemins du Gers, nous croisons Déborah et Alicia, deux jeunes femmes qui marchent dans un contexte particulier. L'une est éducatrice et accompagne l'autre, jeune fille en détresse. Le projet éducatif est de marcher minimum deux mois, sans téléphone portable ni lecteur musical, portant dans le sac à dos le nécessaire pour se vêtir et dormir, 12€ en poche par jour pour se nourrir. Cette marche de longue durée permet au jeune de prendre de la distance avec sa vie précédente, d'affronter des difficultés inédites, de découvrir d'autres horizons, cultures, langues. Grâce aux randonneurs rencontrés sur le chemin qui portent sur lui un regard neuf et bienveillant, il reprend confiance en lui et se reconstruit... Belle initiative !

### **Lise-Marie.**



Je n'ai jamais été une grande sportive. Je m'efforce de marcher une heure par jour afin d'éviter les problèmes liés à la sédentarité. Cependant, j'ai deux de mes filles qui ont fait du sport. L'une d'entre elles s'y est vraiment épanouie, elle jouait en club et pratiquait le hand-ball. Avec ce sport elle a découvert l'esprit d'équipe, la solidarité, les responsabilités et aujourd'hui tout ceci lui est très utile dans sa vie professionnelle. Puis lorsqu'on joue en équipe on doit mettre son égo de côté et garder à l'esprit la devise des mousquetaires : « Tous pour un, Un pour tous ». Ce qui n'est pas toujours facile à appliquer car parfois on a bien envie de critiquer telle ou telle prise de décision. En effet, si l'on gagne, on gagne ensemble ; si l'on perd, on perd ensemble.

Enfin, pour moi je pense que l'adage « Bien dans son corps, bien dans sa tête » se vérifie entièrement en parlant de sport car cela peut nous libérer des tensions, nous permettre de nous évader en faisant le vide.

### **Chantal.**



Personnellement, je ne fais pas beaucoup de sport sauf la marche. J'ai fait le chemin de Compostelle. Lorsque l'on marche le corps suit un autre rythme et on se vide la tête. On profite de la nature, on admire. Physiquement on a des ressources inespérées. On va au-delà de la douleur, on devient comme un automate et on n'a plus qu'un objectif : tenir ! Personnellement, ce qui me tenait c'était l'image de la douche et du lit, donc le positif.

En marchant, on partage et aussi on oublie la douleur, la fatigue. C'est excellent pour la santé !

### **Anne.**



Je suis une toute petite sportive. Je marche seule " quand j'en ai envie " plus pendant les deux confinements. Sur le chemin, dans les champs entre Billy et les Petites-Loges, je récite le chapelet ou j'écoute RCF. Il m'arrive tout de même de marcher avec des amis ou mes enfants de temps en temps. Je marchais avec un groupe à Mourmelon le jeudi matin mais depuis mars c'est arrêté. Depuis 4 semaines, j'ai rejoint le groupe de marche de Trépail le lundi après-midi.

Depuis plus de 20 ans j'allais à la piscine une fois par semaine pour un cours de perfectionnement. J'ai commencé à Reims et depuis 15 ans, je vais à Epernay. Malheureusement depuis mars, nous n'avons plus accès à la piscine.

J'aimerais faire des balades à vélo mais seule j'ai peur et je n'y vais pas ;

Voilà mon modeste parcours.

### **Marie Thérèse.**



Je ne suis pas très sportive mais j'éprouve le besoin de marcher quand le temps est agréable. Je pratique l'aquagym ayant beaucoup de problèmes d'articulations. Le fait de travailler en groupe m'aide car je n'ai pas le courage d'effectuer des mouvements seule. J'apprécie aussi de me retrouver avec des personnes sympathiques d'une séance à l'autre et pas forcément du même milieu professionnel que le mien donc on partage d'autres conversations.

En cette période où les activités sont inexistantes, je m'ennuie car les contacts me manquent et mes membres se ressentent du manque de mouvements.

### **Michèle.**



Depuis toujours j'ai fait du sport. Pour moi, cela a été un lieu de rencontre. Je pensais que je pouvais intéresser les autres, par mes performances, mon apprentissage en regardant faire, en étant conviviale, présente (j'étais à l'époque assez forte). Malgré ma vie bien remplie, j'étais infirmière, le travail à la maison que m'occasionnaient mes enfants, j'ai trouvé le temps de faire régulièrement : du yoga, natation, VTT, plongée, en club régulièrement. Aujourd'hui le plaisir, la forme et l'équilibre de mon poids et ma gourmandise sont plus nuancés. J'ai 71 ans et les douleurs me rattrapent. Je sais que marcher m'aère. Je prends ce temps pour moi. Lors de mes promenades, dans mon sac à dos, je ramène fleurs et fruits que je cueille. Le sport fait toujours partie de ma vie mais de façon plus douce.

Aujourd'hui il faut diminuer, mais j'espère encore être autonome longtemps.

### **Chantal.**



Très timide et complexée par mon physique "rondouillard", j'ai réussi l'exploit de me faire dispenser de sport durant toutes les années collège et lycée et intérieurement j'en étais très fière. Avec le recul, j'étais très malheureuse, je me suis davantage repliée sur moi-même, dévalorisée et privée de belles amitiés qui se nouent dans l'effort. Depuis 15 ans, je suis heureuse retraitée, je pratique l'aquagym, la marche en club, j'ai noué de belles amitiés. Combien de fois en marchant seule ou en groupe, il m'arrive de crier intérieurement Seigneur Dieu Créateur, merci pour tes merveilles. « Bien dans son corps, bien dans sa tête » qu'évoque pour vous cet adage ? On rit, on respire, on bouge, on se motive. J'ai ainsi totalement compris et mis en pratique l'adage de Juvénal « seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. » Le plaisir de « faire ensemble » est aussi important que « faire tout court ».

## **Yvonne.**



Je ne suis pas sportive du tout, bien que ma vie ait été baignée dans le sport.

Toute jeune, à l'école, je détestais courir, sauter, grimper à la corde (à part la corde à nœuds...) où l'on me poussait aux fesses pour monter quelques dizaines de centimètres !

Non, le short et les baskets n'ont jamais été mes copains. A la piscine, j'avais appris à faire quelques brasses avec un maître-nageur belge, qui criait sans arrêt : « *Francine, tu ne fais jamais ce que je vous dis.* » Aux examens de fin d'année, j'étais présente, c'est tout.

Ma vie de femme, de mère, d'épouse, ça c'était du sport !

Mon mari, fervent adepte et supporter de football, joueur lui-même, puis délégué d'équipe de jeunes juniors de nombreuses années, j'ai lavé plusieurs milliers de maillots de foot, chaussettes et shorts. Mon mari, parti chaque dimanche matin, parfois l'après-midi avec ses jeunes, n'ont pas modifié mes sentiments envers le sport !

J'ai connu des femmes qui accompagnaient leur mari en supportrices farouches, partisans et investies. Moi, je n'aimais pas passer des heures dans un stade au milieu des cris, des courants d'air, à écouter les commentaires parfois malsains, parfois injurieux de ceux qui m'entouraient.

Il n'était jamais fatigué. Il enchaînait les week-ends avec les réunions du lundi soir pour faire le point des compétitions présentes et celles à venir. Régler les conflits, les querelles entre joueurs et dirigeants, les conseils de disciplines, les sanctions et j'en passe. Cependant, il défendait avec ardeur le sport amateur (médaillé de l'office des sports de la ville de Lille) et critiquait sévèrement le sport professionnel et toutes ses dérives.

Pour toutes ces raisons, je ne me suis jamais sentie attirée par le sport.

Le Tour de France, que mon mari attendait chaque année avec bonheur, me plaisait bien. Je suivais avec lui les commentaires des étapes. J'admirais ainsi les merveilles des paysages splendides de notre belle France.

Aujourd'hui, mon mari n'est plus là. Fini le foot. Quel vide !

Je regarde les tournois de pétanque à la télévision. Pourquoi ? je ne sais pas. J'aime ce sport pas brutal où il y a de la courtoisie, du talent. Je trouve ce sport calme, reposant, c'est tout pour moi !

## **Francine.**

Un geste fort contre le racisme !

Mardi 8 décembre 2020 lors d'un match de foot ligue des champions qui opposait le PSG (France) à Basaksehir (Turquie) un entraîneur adjoint de l'équipe turque a été traité de « négro » par un arbitre assistant. Ce propos raciste a été entendu par les joueurs. Les deux équipes ont décidé de retourner au vestiaire. Le match a été joué le lendemain. Pendant l'échauffement les joueurs et les arbitres ont revêtu un tee-shirt « NO TO RACISM » Puis, juste avant la reprise du match les joueurs et les arbitres se sont rassemblés en rond, ont posé un genou à terre pendant la diffusion de l'hymne de la compétition. Geste symbole contre le racisme et les violences policières. Bravo les footeux !

« Je ne suis pas une grande sportive, je fais beaucoup de marche et crains fortement les côtes. Je vous livre mon astuce : je ne regarde pas vers le haut mais plutôt mes pieds ainsi je ne perds pas le moral et je gravis lestement les sommets. »

**Fleurie.**



Le sport dans ma vie est important, il m'aide à me surpasser.

Début du confinement : arrêt gym, randonnée, je me sens seule entre mes quatre murs. Il a fallu trouver une solution pour ne pas sombrer et là relâchement physique. J'ai repris la marche seule mais un jour je me suis fait interpeler par les gendarmes, je n'avais pas le droit d'aller marcher dans les marais. Il y avait un saunier, mais lui c'était son travail. Je rencontre une amie et nous prenons la décision de marcher toutes les deux en gardant nos distances. Dans le village nous parlons, nous échangeons, rencontrons d'autres personnes pendant l'activité. Aux cours de gym avant, nous échangeons, faisons connaissance des nouvelles adhérentes qui vivent parfois seules, veuves ou célibataires. Après ce temps d'échanges qui est court, échauffement-étirement, cardio, renforcement, on termine par relâchement, détente. Quel plaisir de retrouver son corps beaucoup plus souple !

Dans mon enfance, j'ai fait beaucoup de vélo. Habitant le bord de la mer, pendant les vacances, des bains de mer tous les jours, jeux de ballon, sauts périlleux dans les dunes, nager. Quel plaisir de faire du volley, avec des partenaires parfois inconnus qui voulaient eux aussi jouer une bonne partie. Nous n'étions pas dans la compétition sauf quelques fois. Le sport c'est bien mais la compétition engendre des contraintes pour gagner. Le sport doit rester du plaisir. « Bien dans son corps, bien dans sa tête ». Combien de fois je suis partie seule marcher avec mon chien.

La sophrologie nous entraîne à amener une image de paix, Paix de l'esprit qui nous rapproche de Dieu.

La chaleur humaine, on en a besoin. Pour la transmettre, il faut avoir cette joie et ce bonheur. Vive le sport !

**Marie-Cécile.**



Prévention, loisir, liens, efforts, discipline, plaisir, santé, convivialité, nature, c'est tout ça pour moi le sport. Je l'ai pratiqué différemment selon les âges de la vie.

Au fil des études, le sport m'était imposé, subi souvent !

Puis, jeune mère au foyer, j'ai rejoint le club de « gymnastique volontaire » du village. Il regroupait des femmes de tous âges, il s'agissait de se maintenir en forme, de sortir de chez soi et de créer du lien. Un déménagement plus tard, le sport n'avait plus de place dans ma vie. Je n'en éprouvais pas le besoin, j'étais en forme, ma vie était bien remplie avec trois jeunes enfants qui, bientôt scolarisés, m'ont ouvert sur un nouveau réseau de relations, les parents d'élèves. J'ai pris ma place au sein de l'association de parents d'élèves et les activités ne manquaient pas. Ce n'est que plus tard que j'ai éprouvé le besoin de reprendre une activité sportive essentiellement pour préserver ma condition physique. Gymnastique, puis aquagym que je pratique depuis plus de 15 ans dans un cours hebdomadaire. A la retraite, j'ai rejoint un club réservé aux femmes avec un circuit de machines adaptées à la physiologie féminine. Une jeune femme nous stimulait pour donner le meilleur de nous sur les machines durant une demi-heure sans se faire mal. Un bilan mensuel nous donnait le résultat de nos efforts ! Baisse de poids, perte de centimètres, encourageant ! Des conseils diététiques nous aidaient à bien nous nourrir. Je croisais surtout des femmes retraitées comme moi. Nous avions plaisir à nous retrouver. La musique était gaie, discrète pour que nous puissions parler. Les échanges allaient bon train, les thèmes d'actualité étaient discutés ainsi que les considérations sur les enfants, petits-enfants, la vie d'aujourd'hui. Ce club ayant fermé, je tentai une salle de sport classique emplies de machines diverses, avec des écrans au mur qui diffusaient des clips. Peu d'échanges et aucune aide pour apprivoiser les nouvelles machines. Et ces écrans qui m'agressaient. Je n'y restai pas longtemps. Quelques mois plus tard, je rejoignais une association locale de retraités et préretraités qui propose de multiples activités. J'ai intégré le groupe de marche rapide, deux fois par semaine, et j'ai tout de suite aimé ce rendez-vous qui allie sport, convivialité, au plus près de la nature au fil des saisons. La marche m'est devenue indispensable et me manque lorsque je ne peux pas y aller. Le confinement a interrompu les marches communes mais j'ai continué à marcher seule tous les jours. Lorsque nous avons pu reprendre la marche en groupe, toutes et tous masqués, nous avons eu plaisir à nous retrouver. Plus d'aquagym, hélas, la piscine est toujours fermée pour les adultes. Après toutes ces années, je sais que ça vaut la peine de tenir bon, d'être régulière dans les rendez-vous sportifs, même lorsqu'il fait froid et qu'il faut se forcer pour sortir. Bien dans son corps, bien dans sa tête, oui !

### **Bernadette.**



Enfant et jeune fille j'aimais participer et jouer dans les sports collectifs, hand Ball surtout, mais seulement en milieu scolaire.

Jeune fille par l'intermédiaire d'un club, j'ai découvert le ski. Les sorties étaient organisées tous les dimanches de la saison dans les Pyrénées. J'ai appris à skier et j'ai rencontré celui qui deviendra mon mari ! Au début de notre mariage, nous avons essayé de pratiquer le ski, mais avec des enfants jeunes, c'était difficile et onéreux. Nous sommes allés en vacances pour skier dans les Pyrénées. Plus tard, j'ai pu faire partie de la gymnastique volontaire que je pratique encore et cela malgré différents déménagements. Aujourd'hui, en plus de la gymnastique senior, je prends des cours de yoga (relaxation et souplesse) des cours de qi gong (, médecine chinoise, bienfaits pour le corps). Avec le confinement mon mari et moi allons marcher le plus souvent possible car nous avons la chance d'habiter près d'une forêt.

### **Marie Odile.**



Je pratique la marche « rapide » depuis 2 mois, à la faveur du confinement et de mon départ à la retraite. Du fait de la concomitance de ces 2 « événements », je me suis sentie isolée, coupée de mes contacts, avec une soudaine liberté pour organiser mon emploi du temps puisque je n'avais plus d'obligations professionnelles ni de RV divers à honorer ni de sorties programmées ou improvisées...

J'ai donc profité de l'heure journalière qui nous était offerte pour marcher dans le périmètre autorisé. J'ai pris goût à ce bol d'air quotidien en sillonnant les rues un peu au hasard, les unes après les autres, en essayant au fil des jours d'augmenter mon allure, sans rien perdre de l'attention portée à l'environnement et à l'habitat pour lesquels j'ai beaucoup d'intérêt. Cette marche à bonne allure est devenue un plaisir quotidien qui me ressource tant sur le plan physique que mental. Lorsque je rentre chez moi, j'ai le sentiment d'avoir pris soin de moi. Dans le sens où on nous le recommande tant ! Vu le contexte. Je me sens apaisée, « contente » de mon sort. Je rends grâce à Dieu pour ce bonheur si simple et ô combien « ressourçant » et je me sens prête à prendre soin des autres.

### **Marie Josée.**



Une belle place du fait que mes enfants l'ont beaucoup pratiqué dans leur jeunesse.

Chez nous c'était un peu sport-études.

L'Athlétisme, pour les 4 premiers. 2 filles, dont une a été troisième de France en salle, du 1500m, 2 garçons dont un a été champion de France de Cross en équipe.

Le 5ème venu plus tard, n'a pratiqué que des sports de raquettes, tennis, ping pong, badminton. Pour l'athlétisme, mon mari les a toujours accompagnés. Quand ils ont commencé dans les années 70, mon mari était président de l'E.S.C (Entente sportive caudacienne) Puis bénévole à la Fédération Française d'Athlétisme, dont Handisport.

Ensuite ma grande sportive a été mariée pendant 10 ans avec un sportif de haut niveau en équipe de France descente canoë Kayak dans les années 90.

Oui indirectement, j'ai été impliquée.

Pour ma part, jeune j'étais plutôt douée mais je n'ai pas eu l'occasion d'exprimer ce talent.

Mère au foyer, j'ai participé quelques temps à la gymnastique volontaire. C'était plus, pour garder un contact avec les personnes de ma commune. Je me souviens avoir voulu faire du jogging. J'étais partie joyeuse, dans la rosée du matin quand le soleil commence à poindre à l'horizon. J'éprouvais une sorte de joie, du fait du dépassement de soi. Avec regret, je n'ai pu renouveler l'expérience. Une douleur à la hanche m'a fait comprendre que ce n'était fait pas pour moi.

Mais j'ai compris beaucoup de choses ce jour-là.

Beaucoup sont bien dans leur corps mais ne font pas de sport.

Beaucoup sont bien dans leur tête et ne font pas de sport.

On peut être mal dans son corps et bien dans sa tête et vice-versa.

C'est toute une philosophie !

Regardez ceux qui font du Yoga. Ils cherchent par le sport une attitude de méditation qui les rende plus zen. Quand on est en possession de ses moyens physiques, psychique et intellectuels. On éprouve une sorte de plénitude !

Le fait de pratiquer le sport dans la nature, cela ouvre une porte à la méditation, par la contemplation et la beauté de celle-ci.

On ne peut qu'éprouver du plaisir !

### **Rose.**



Le sport tient une place importante dans nos vies. Dès que c'est possible, c'est une évasion, une bulle pour soi. On se reconnecte à la vie, on s'aère la tête, on prend du recul avec nos tracas quotidiens. On prend conscience de notre corps, de nos pieds, nos jambes qui nous permettent d'avancer marcher courir, de bouger. En groupe ou individuel le sport reste une nécessité pour un équilibre, une harmonisation de notre vie dans sa globalité. Le sport permet à certaines personnes de reprendre confiance en elle, d'exister pour elle-même ou aux yeux des autres. Le sport permet d'aller vers les autres plus facilement. Le sport permet à certaines femmes de s'évader de chez elles.

Pour moi, le sport permet également de vivre l'Évangile.

Bien dans son corps, bien dans sa tête un équilibre, une harmonie essentielle pour avancer sur notre chemin de vie. Cela va de pair !

## **Joëlle et Christelle**



### Mon rapport avec le sport

Le sport a toujours fait partie de ma vie. A petite dose quand il y avait le travail et les enfants.

Puis, après leur départ, j'ai créé un groupe de marche qui a grandi au fil des ans, et le tennis. La marche m'a permis de vivre en groupe des moments inoubliables : voyages en France et à travers le monde dans des endroits accessibles à pied seulement (Cirque de Mafate à La Réunion, volcan du Cap Vert, sommet de Madère...). La marche libère la parole, que de confidences intimes sont dues à la marche ! La solidarité est présente dans le groupe car il ne faut pas qu'un seul membre s'effondre. C'est le dépouillement quand tout est porté sur le dos, pas de place pour le superflu. Il y a l'humilité aussi, parfois on est obligé de reconnaître nos faiblesses.

Quand le soir, la fatigue est grande, chaque geste habituel et simple devient bonheur (la douche, la soupe...)

L'effort favorise aussi l'émerveillement et la prière. Qu'il est bon de chanter la gloire du Seigneur en marchant ou bien en pédalant.

Une journée sans respiration au grand air est une journée perdue. C'est devenu vital !

Quand avec 2 amies, nous faisons notre sortie vélo d'une semaine chaque année (Viarhona de Genève à la mer, canal du midi...) notre attention à l'autre est accrue. Une seule chute peut être fatale pour notre expédition. Nous sommes à l'écoute de l'autre.

Cette année, à 70 ans, une première alerte au cœur, la vue et l'audition qui diminuent. Des douleurs nouvelles apparaissent. Il faut donc ralentir le rythme et revoir à la baisse mes activités. Alors me revient en mémoire la phrase de Laure ADLER : « La vieillesse ne donne pas une éternelle jeunesse mais une souveraine liberté, une nécessité pure où l'on jouit d'un moment de grâce entre la vie et la mort ».

Bien sûr, en se ménageant on voudrait que ce temps béni dure le plus longtemps possible

## **Annie.**



Pour ma part je ne parlerai pas de sport mais de maintien en forme. Lorsque l'on fait partie du 3eme âge, il est important de pratiquer une activité régulièrement pour le bien-être physique mais aussi psychique. Avant le confinement je faisais de l'aquagym 2fois par semaine, de la marche (entre 8 et 10 km) également 2fois par semaine avec mes voisines.

Je fais partie des « tamalous », le matin les douleurs se réveillent mais dès que l'on part avec les amis, les bobos s'estompent, l'on revient en pleine forme pour affronter une nouvelle journée. C'est un moment de détente, de plaisir, de dépassement de soi et relationnel. Il faut parfois se motiver, mais je ne peux pas abandonner les copines qui attendent au point de rendez-vous ! Alors pas d'excuses ! On est très contentes de se retrouver, discuter, refaire le monde, apprécier les beaux paysages, maintenir des relations amicales, tout en pratiquant son activité, c'est formidable.

On se fait du bien mais aussi aux autres.

Merci Seigneur pour tous ces moments de complicité.

Monique.



Le sport a tenu une part importante pendant près de 40 ans dans ma vie.

Autour de moi, c'était mon père, qui à travers moi, a trouvé une manière de se réaliser, d'exister, et de gagner de la reconnaissance avec en plus un moyen de trouver avec une pratique régulière, une façon inconsciente de se sentir libre, une manière de « se » faire du bien. Aussi, je me suis pliée pendant toutes ces années à la danse que je n'avais pas choisie. Cependant, je lui en suis réellement reconnaissante car cela m'a donné le goût de la discipline, de la rigueur. Le seul bémol était les jours de représentations. Après tout ce temps, je suis heureuse de ne plus avoir à pratiquer cette discipline où pour moi, l'apparence, la démonstration, voire une forme d'exhibitionnisme me dérangent profondément.

Aujourd'hui que ma vie est plus active, j'ai accepté le côté salutaire des exercices au quotidien : que ce soit pour l'entretien de mon corps sur le plan musculaire, osseux mais également pour réguler le stress généré par ma vie ultra organisée. Comme le temps est devenu une denrée précieuse, je m'exerce à trouver l'équilibre entre le mental et le physique, en essayant de ne pas négliger l'un au détriment de l'autre.

Concrètement, c'est très réalisable. Ne pouvant m'octroyer que quelques minutes dans la journée, je commence tous les matins par ¼ d'heure de prières et d'exercices physiques. C'est cet équilibre qui, maintenant que je m'approche doucement de la soixantaine, est devenu une respiration, une parenthèse, où j'ai appris à m'approprier et à me faire du bien.

**Magali.**



J'ai toujours eu du mal pour la marche, j'étais toujours derrière pour la promenade du dimanche. A la gymnastique scolaire, impossible de bouger sur la barre fixe j'étais paralysée idem sur la corde à nœuds, je n'ai pas de force dans les bras. Cependant, j'aimais un peu le footing et surtout le volley Ball. Plus tard, je me suis inscrite au cours de gymnastique d'entretien et de décontraction cela me fatiguait, je n'ai pas assez de souffle, décidément je ne suis pas sportive ! Aussi j'ai questionné des femmes de notre équipe Acf. Berthe avait fait du sport sa profession, elle était monitrice et bénévole aussi en association, par suite d'un mal de dos elle s'est reconvertie en enseignante. Une amie aussi rêvait d'être professeur de sport mais elle n'a pu le réaliser. Pour Annick, le sport a une place importante. Depuis sa retraite, elle pratique le footing, la piscine et le vélo.

Cela me stimule et m'empêche de déprimer. L'adage, oui si je suis bien dans mon corps alors je suis bien dans ma tête.

Maryvonne marche et fait du yoga. Si l'on est stressé, tendu, on ne se porte pas bien

## **Marie.**



Je connais Denise depuis fort longtemps, elle est responsable de notre église St Joseph, avec son mari, grand sportif pratiquant surtout le vélo ; parfois il est accompagnant d'une personne non voyante. Lui parlant du thème de notre revue elle me confia qu'elle aussi avait été une sportive.

Voici ses confidences : alors qu'elle était mariée et déjà mère de 3 enfants, elle participa à différentes occasions à des courses à pied. Dans notre région montagneuse cela se mérite. Elle suivit son mari mais pris rapidement du plaisir et montra ainsi ses capacités.

- 20 kms de Paris
- 22 kms de la montée du Revard (1500 m) en 2 H 58 (fort bon résultat pour une course qui grimpe depuis le départ)
- 10 kms d'une course où elle se présentait pour la première fois en vétéran.

Cela bien sûr nécessite de l'entraînement. Elle courrait 12 kms deux fois par semaine. Denise a le goût de la compétition, il lui faut absolument doubler la personne qui se trouve devant elle. Elle est tenace. Un jour sa santé l'obligea à tout arrêter, cela fut difficile. Pendant longtemps ce sport lui manqua.

Denise est une personne modeste qui n'aime pas parler d'elle. Cet article sur le sport m'a permis de mieux la connaître. Comme quoi le sport mène à tout !

## **Une amie de Denise.**



En activité professionnelle, je prenais du temps pour faire de la gym. A la retraite depuis 2 ans, sans petit enfant, je suis libre de mon emploi du temps. Le sport rythme ma semaine : tel jour, c'est rando, un autre jour, c'est gym, ensuite c'est Pilate, en fin de semaine c'est aquagym et scrabble, et le week-end c'est parfois vélo.

Avec le confinement, tout est bouleversé. Je pratique balade et vélo, mots croisés, solitaire sur internet pour occuper mes journées. Je trouve de très nombreux bienfaits à faire du sport.

Je me vide la tête, je respire au grand air en rando la nature me ressource. Je m'évade corps et âme, je peux prier, réfléchir, écouter la nature en marchant. Je prends du temps pour moi, je profite du moment.

Avec la gym, l'aquagym, le Pilate : les mouvements permettent d'acquérir et de garder de la souplesse, de s'entretenir pour retarder l'arthrose, rester en forme.

Le scrabble, les mots croisés, le solitaire, tout ce qui est « sport cérébral » me permet d'entretenir ma mémoire, de réfléchir à la stratégie du jeu avec le décompte des points (calcul mental), de découvrir de nouveaux mots. Je mets à l'épreuve mes capacités physiques et intellectuelles, voire mes limites. J'essaie de m'améliorer. Et surtout, j'essaie d'avoir de la bienveillance envers moi-même et envers les autres.

Je n'ai pas l'esprit de compétition. J'aime prendre du plaisir au sport sans avoir à me surpasser. C'est jouer pour jouer, et non pas jouer pour gagner. Le score final m'importe peu comme au scrabble.

La pratique du sport impose des contraintes. Il faut avoir du temps pour soi, être libre, être à l'heure au cours de gym, à l'heure au départ de la rando, ce qui implique une certaine discipline, de l'exactitude. Le coût de l'abonnement à l'activité est un budget à considérer en début d'année. Il ne faut pas avoir trop d'activités pour ne pas courir de l'une à l'autre et de ce fait, ne pas en profiter au maximum.

Mes fils ont pratiqué le handball. Le sport d'équipe nécessite l'échange, le partage, la compétition. Nous les avons souvent accompagnés avec mon mari. Nous avons passé de bons moments d'échange avec les autres parents. Que de bons moments partagés !

« Bien dans son corps, bien dans sa tête » que je mets en parallèle avec : « Un corps sain dans un esprit sain » : il faut prendre soin de son corps, comme de son âme. Je pense que les valeurs sportives se rapprochent des valeurs chrétiennes : la rigueur, l'entraînement, la force dans les épreuves et dans le découragement. Vivre sa foi demande rigueur et discipline dans la durée, tout comme pour les sportifs de haut niveau.

Le sport est très important dans ma vie, plus avant que maintenant, avec l'âge. Je pratique de la gym douce. C'est un réel plaisir pour me sentir bien dans mon corps.

Plus jeune, j'ai pratiqué le sport collectif avec le volleyball. Le sport collectif est aussi une école de la vie : il y a la pratique du partage, de l'entraide, du respect, de la confiance, de l'acceptation de ses limites, de ses connaissances, des différences. Oui, pour moi, le sport en général, est une école de la vie.

Mes raisons pour ne plus pratiquer le sport collectif, ce sont mon âge et ma résistance physique. Cela passe par une acceptation de ma réalité physique. Oui, ça me manque, mais je crois qu'il ne faut pas aller au-delà de ses possibilités, du moins dans la limite du raisonnable.

Mes motivations pour pratiquer la gym, c'est d'être bien dans mon corps, de me sentir encore souple et non pas coincée, même si je n'arrive pas à tout faire.

« Bien dans son corps, bien dans sa tête » : cet adage est très important. Je pense vraiment qu'il est important de se sentir bien dans son corps comme dans sa tête. Et je crois que le sport aide cette oxygénation. C'est accepter et prendre soin de ce que l'on est : un être toujours en devenir.

Je fais de la gym, de la randonnée, cela me fait un bien fou de rencontrer d'autres personnes, de parler, partager, tisser des liens d'amitié le temps d'un Week end.

Avec mon mari, depuis le confinement, nous faisons beaucoup de marche. Ces sorties nous sont nécessaires et très appréciées. Nous attendons impatiemment de pouvoir revenir à la piscine, où nous allons trois fois par semaine.

Le sport est une nécessité pour moi depuis quelques années. Sans être une grande sportive, je vais à 2 cours de gym par semaine et une après-midi est consacrée à la rando, avec mon mari, en club de retraités. Avec le confinement, je fais de la gym en virtuel avec l'animatrice et les autres participantes, c'est bien la technique, pour pouvoir continuer à s'entretenir et à se voir, même si c'est à travers un écran d'ordinateur.

Cela m'apporte bien-être, détente, le plaisir de retrouver un groupe, même si parfois il faut se motiver. J'y ressens une importance à me garder en bonne forme le plus possible sans excès et préserver ce que Dieu nous a donné : respecter son corps et en prendre soin.

Avec la marche, je suis bien dans ma tête et bien dans mon corps, bien dans la nature qui m'entoure, dans le silence parfois et la méditation.

La pratique hebdomadaire en groupe, un bienfait pour le corps, cela crée des liens avec les participants, la professeuse. La marche en couple, régulière pour garder la forme, prendre du temps ensemble, admirer la nature qui nous entoure mais aussi partager sur des projets qui nous tiennent à cœur. En 2018, nous avons entrepris une marche pèlerinage vers Saint-Jacques de Compostelle. Projet longuement mûri, salvateur pour notre couple après la mort accidentelle de notre plus jeune fils. Outre un sentiment fort de liberté, d'apaisement, de ressourcement, il me demande de prendre soin de mon corps pour qu'il soit mon allié dans l'effort. Ce sport a pour nous des vertus thérapeutiques. Nous avons retrouvé le dialogue, chemin faisant, plus souvent prié en couple. Chaque année, le Chemin nous appelle. Nous avons dû y renoncer en 2020 après plus de 600 kms parcourus. Mais le projet est bien là pour 2021.

Equipe de Castres.

### Prière du sportif

Mon Dieu, toi qui m'as, par ma mère, façonné un corps et qui, dans ce corps a insufflé la vie de l'Esprit, Aide-moi à réaliser en moi l'unité de l'un et de l'autre.

Par mon corps, fais-moi solidaire de cette terre, de ce monde,

Par l'esprit, fais-moi entrer en communion avec mes frères les hommes.

Par le corps, que je puisse prendre ma vie en mains et la faire servir,

Par mon esprit, que je puisse viser toujours plus loin, toujours plus haut.

Seigneur Jésus Christ, toi, Fils de Dieu, qui a pris corps en Marie, te faisant l'un de nous,

Toi qui nous a annoncé la bonne nouvelle du salut que tu apportais,

Toi qui t'es entièrement donné à nous, jusqu'à la Passion et la mort en ton corps,

Toi que Dieu a ressuscité en ton corps au matin de Pâques,

Détruisant ainsi en même temps le péché et la mort,

Toi qui as voulu faire de nous ton corps qui est l'Eglise,

Apprends-nous l'effort et le dépassement de nous-mêmes,

Apprends-nous la passion de la vérité et la loyauté,

Apprends-nous la solidarité et la communion,

Apprends-nous le don généreux de nous-mêmes,

Apprends-nous l'espérance,

Apprends-nous la joie et la fête.

Amen.

Frère Jean Mansir (Abbaye de Boscodon) 2006.

**Equipe de Castre.**



J'ai toujours aimé le sport bien qu'étant asthmatique. C'étaient mes cours préférés au collège et lycée, j'ai eu droit à un 20/20 au bac, ce qui m'a permis de l'avoir ! Mes profs savaient que j'étais motivée pour ces cours malgré mon asthme. J'ai fait un peu de volley et de ping-pong dans le cadre des activités sportives de mon collège. Je rêvais de devenir professeur de sport mais on ne maîtrisait pas l'asthme comme maintenant.

En famille, nous marchions en forêt le dimanche, au bord de la mer en été, pendant quelques années, nous allions ensemble une fois par semaine à la piscine. Avec mes frères et sœurs, nous jouions au ping-pong sur la table que notre père avait fabriquée pour nous.

Étant devenue institutrice, j'aimais animer les séances d'EPS pour mes élèves mais je n'ai pas pratiqué en dehors du cadre scolaire tant que mes enfants étaient jeunes. Quand nous avons déménagé, mon mari et moi avons choisi de pratiquer chacun une activité sportive, j'ai rejoint alors une section de volley détente. Pendant les vacances, nous faisons de la randonnée en montagne.

Après mon divorce, je me suis inscrite dans un club de randonnée pour pouvoir pratiquer avec d'autres personnes et partager des moments de rencontre.

Depuis la retraite, je fais du yoga, je continue la randonnée et la marche modique depuis 3 ans. J'ai besoin de bouger, de me dépenser physiquement, d'être dehors.

Pour moi, faire du sport, c'est se faire du bien, se maintenir en forme, rencontrer des gens, découvrir des paysages. J'espère que je pourrais pratiquer encore longtemps.

## **Françoise.**



Regarder du sport, c'est super, les athlètes donnent du plaisir. J'ai vu la coupe du monde d'athlétisme à Paris, c'était une expérience inoubliable

Le sport me manque physiquement et moralement à cause du confinement : l'aquagym, la danse en ligne. J'ai fait une partie du chemin de St Jacques de Compostelle 3 années de suite mais là il faut se ménager, je fais ce que je peux. Opérée du dos j'ai dû arrêter le Pilates. Moi pareil, plus d'aqua bike. On me conseille de marcher mais seule, ce n'est pas drôle. Pour le vélo en ce moment il fait froid, cela n'encourage pas. Pour moi pas de sport, mes genoux ne peuvent plus ! Je marche tous les jours. Beaucoup de vacances en camping-car, c'est quand même une activité physique ! Je vais peut-être essayer le yoga avec ma petite fille. Quand on voit la neige sur les montagnes, on espère qu'on pourra skier. Il sera toujours possible de se promener ou de faire des raquettes. Le décor nous éblouit.

Ce que je voudrais partager c'est aussi la contrainte du sport des enfants : tous les dimanches ou presque au bord des cours de tennis pour la fille de mon mari ! On l'a fait volontiers pour accompagner son engagement dans la compétition. C'était aussi du stress quand les matches étaient tendus, on se prend au jeu et ça donne des émotions particulières. Quand on est élevée à la campagne, on est beaucoup dehors, le plein air fait partie du quotidien et il est évident que le corps est fait pour bouger

Les choses ont changé : avant quand on se blessait ou après une intervention chirurgicale, on préconisait l'immobilité ou au moins le repos. Maintenant c'est l'inverse il faut se bouger. Il y a aussi des excès : le plaisir dans l'effort et le dépassement de soi oui mais il faut connaître ses limites. J'ai du mal à apprécier les souffrances que certains s'infligent.

## **Equipe la Roche de Glun.**



Le sport et moi !

Je ne suis pas sportive, pas du tout !

Je m'oblige à faire de l'aqua tonic une fois par semaine, pour maintenir un peu mes articulations en forme. Nous faisons du covoiturage pour aller à la piscine, ce qui me motive un peu, sinon toute seule, je me trouverais toujours un prétexte pour ne pas y aller. Je reconnais que lors de la séance, je suis contente, je retrouve d'autres personnes. Au retour, je suis contente, cela m'a fait du bien physiquement et dans la tête. Mais voilà la décision est difficile à prendre, il faut que je me bouscule un peu !

**Roselyne.**



Victime d'une chute en nettoyant les vitres de ma maison, j'ai mis plusieurs mois à marcher normalement. Aussi, heureuse de retrouver cette fonction et en remerciant Dieu, j'ai eu le plaisir de faire quelques balades aux alentours de mon domicile : découverte de ma région, découverte de son histoire et du patrimoine, découverte de la nature et de ses bienfaits, émerveillement devant des paysages magnifiques, une fleur au creux d'un rocher, la mousse verdoyante dans la forêt, et le goût des fruits sauvages. Merci Dieu créateur ! Nous sommes comblés de tes bienfaits ! J'ai partagé ces moments de balades avec une voisine, moment simple de détente, de partage et d'amitié dans un cadre privilégié. Nous avons marché aussi sur une partie du chemin de Compostelle pensant à tous ceux qui l'ont emprunté et tous ceux qui continuent de porter leurs joies et leurs peines auprès de St Jacques.

La marche, un sport à la portée de tous qui nous relie à Dieu, à notre condition de pèlerins en marche vers le Royaume des Cieux.

**Régine.**



Le sport ! Personnellement, je ne pratique pas de sport si ce n'est la marche tous les matins avec mon mari. Il doit marcher chaque jour, il a des problèmes cardio-vasculaires. On a le temps d'admirer la nature, le monde des oiseaux et des petits animaux. On apprécie le calme et ça permet de méditer, de discuter ...

Hors confinement, je marche avec mes voisines, 2 jours par semaine, entre 8 et 10 km, bâtons à la main. J'ai beaucoup de plaisir à les retrouver, prendre des nouvelles de nos familles et des voisins. A deux ou trois, on est plus motivées ! Cela fait du bien au corps et à la tête ! Je n'ai jamais fait de sport seulement un peu de piscine. J'ai toujours incité mes enfants à faire du sport : danse, judo.

**Jeannine.**





Pour moi, le sport est très important : C'est un temps qui m'appartient, mon antidépresseur, un bien être, une détente, un maintien en forme, de l'endurance. Commencé tard, pendant des études dans une nouvelle ville, une salle de sport se situait près de mon logement. J'ai franchi la porte ce qui m'a permis de me faire des amis. Plus tard, jeune mariée dans une autre ville, je me suis renseignée pour savoir ce qui existait, ce qui m'a permis de m'intégrer dans la commune. Mon anti – dépresseur, lorsque je fais une activité sportive, je me défoule, un vrai plaisir, une vraie détente, je laisse tous mes soucis à la porte. Avec le sport, je me dépasse, j'ai acquis de l'endurance ce qui m'a aidé dans mon travail. Un maintien en forme, car je fortifie mes muscles, ce qui diminue le risque de tendinites, de douleurs articulaires. Tout au long de ma vie, j'ai diversifié : gym tonique, danse, claquettes, danse country. À 75 ans, gym seniors, qi gong, Pilate, marche. Avec le confinement, les cours sont arrêtés. Je peux marcher. Certains professeurs donnent des cours en visioconférence, mais le contact me manque.

### **Christiane.**



Sportive moi, non !

Déjà au collège, j'oubliais volontairement au short. A l'époque, j'étais un peu ronde et le pantalon étant interdit, je détestais cette tenue. J'aimais la course et le lancer de poids. Mais quel cauchemar pour le saut en hauteur ou la montée de corde lisse.

Heureusement, vue mes capacités, j'étais rapidement éliminée, ainsi je rejoignais le groupe des "nulles" et nous papotions en regardant nos copines suer pour être la "première". Je n'ai jamais eu cet esprit compétitif, je comprends ce dépassement de soi, fort honorable au demeurant, mais dans le sport de haut niveau je vois des jeunes forcés pendant des heures à travailler au-delà du raisonnable, pour grignoter un demi dixième de seconde, je n'adhère pas. J'ai rencontré une prof de gym totalement incompétente, qui ne proposait que des courses à perdre haleine, en une heure chrono, sur des routes de montagne, nous faisant traverser des ruisseaux glacés. J'avais exprimé ma révolte, cela m'avait conduit chez la directrice, heureusement ouverte d'esprit, rencontre qui aurait pu avoir de graves conséquences pour la suite de mon cursus scolaire.

Comment aimer le sport dans ces conditions ?

Finalement du sport j'en ai fait : vélo, marche par tous les temps, pour toutes les activités de la vie quotidienne. Je n'ai appris à conduire qu'à 40 ans. Pour mes 50 ans, j'ai intégré un cours de gymnastique adapté à mon âge. J'ai apprécié, les mouvements étaient bien dosés dans une ambiance chaleureuse et amicale : j'ai tenu 10 ans ! Je fais du vélo. Pendant le confinement, j'apprécie mes petites balades.

A la télévision, j'aime regarder le patinage artistique, la gym au sol pour la beauté et pour tout le travail que cela implique. Un bon match de tennis, j'apprécie aussi.

Finalement, je m'en sors bien. Vive le sport !

### **Françoise.**



Le sport ne tient pas une grande place dans ma vie mais il est quand même important. Je pratique la gymnastique une fois par semaine dans un petit groupe d'une quinzaine de femmes. Cette pratique régulière a plusieurs avantages :

- Maintien d'une certaine forme physique, important lorsque l'on a un travail sédentaire
- Détente, l'effort et la concentration sur des exercices font baisser la tension nerveuse et l'anxiété.

Convivialité de la pratique en groupe et connaissance d'autres personnes d'âge indifférent. La marche, surtout quand elle est pratiquée dans un environnement plaisant, a aussi les deux premiers avantages ci-dessus.

### **Yvette.**



Personnellement je ne parlerai pas de sport mais plutôt d'activités physiques. C'est peu avant la quarantaine, quand je me suis aperçue que des raideurs au niveau du cou commençaient à se faire sentir que je me suis décidée à pratiquer la natation. J'ai pris des cours en particulier de dos crawlé pour muscler mon dos. Je nage au minimum une fois par semaine et j'y rencontre des habitués. L'année 2020 m'aura privée, en partie, de cette activité en raison de la fermeture des bassins. Pendant ma vie professionnelle, le comité d'entreprise proposait des activités pendant la pause méridienne notamment la gymnastique, le tennis et je m'y suis adonnée plusieurs années. Pour évacuer le stress du travail, j'ai aussi pratiqué le yoga pendant 2 ans. A la retraite, j'ai continué à exercer une activité physique notamment le stretching, j'y ai ajouté, quelques années plus tard, le Pilates toujours dans le but de freiner les raideurs qui surviennent avec l'âge. Quant aux activités de plein air, je viens d'arrêter la marche nordique que j'ai pratiquée pendant 11 ans mais je continue la randonnée pédestre recommandée par le corps médical. L'été en compagnie de copines je me promène à vélo sur une vingtaine de kilomètres plusieurs fois par semaine. En l'absence de pouvoir pratiquer en groupe ces activités, je fais, notamment le stretching, à la maison devant la chaîne YouTube, bien que l'émulation soit différente. La pratique d'une activité physique est recommandée pour l'équilibre physique et mental. L'activité corporelle génère une énergie commune quand elle est pratiquée en groupe. Les cours donnent un rythme à la journée, un repère dans le temps et un lien social. En groupe, on s'enquiert du bien-être de sa voisine.

### **Madeleine.**

