

Atelier d'écriture.  
Au plaisir d'écrire.  
De Michel. Atelier du 6 février 2025.

## A LA RENCONTRE DU SPORT

Agé de 28 ans, je vais découvrir l'intérêt du sport pour ma santé et surtout le côté néfaste de la cigarette, du tabac en général.

Je terminais ma randonnée cycliste hebdomadaire en ce jeudi et c'est en effectuant le retour qui débutait au pied du château de Chantilly, passait par la forêt de Montmorency en région parisienne, que je m'arrêtai pour une pause à l'orée de l'étang Godard. Prenant mon mouchoir, je me mis à cracher et que vis-je au plus profond de ce morceau de tissu ? Un crachat noir, très noir qui provenait de mes poumons. Je toussai encore une fois très violemment et un autre jet de cet épanchement noirâtre se déposa sur ce mon mouchoir de tissu coloré. Du noir ! encore du noir ! Je crachai de quoi goudronner l'autoroute Paris-Marseille !

Quelle ne fut pas ma frayeur ! Consciemment ou pas, je décidai instantanément d'arrêter de fumer. Résolution tenue puisque âgé maintenant de soixante-dix-huit ans, je suis resté sans toucher la moindre cigarette durant près d'un demi-siècle et l'autoroute Paris-Marseille peut bien avoir besoin de goudron, ce n'est pas moi, Michel, qui le lui fournirait.

Pour nettoyer naturellement mes alvéoles pulmonaires, je décidais également de commencer le footing, 40 mn, deux fois par semaine et me mis à pratiquer le tennis régulièrement, minimum une séance hebdomadaire.

Grand bien m'en prit, je retrouvai rapidement un souffle plus facile, une meilleure respiration et une résistance à l'effort satisfaisante. Le noir asphalté disparu, je constatai les bienfaits de l'activité physique sur mon corps.

Jouer au tennis, concentrer mes pensées sur la petite balle jaune en mouvement, ne voir qu'elle, me faisait oublier tous les soucis de ma journée scolaire, en évacuait toutes les tensions. Quand je rentrai chez moi, détendu et l'esprit « vide », j'étais à l'écoute de tous après une bonne douche. Ma famille apprécia, je crois, ce changement : plus de jérémiades sur mon travail journalier face à trente enfants en soif de savoir, de sautes d'humeur. Enfin un papa souriant, détendu et disponible.

Pour moi, le sport est un élément de ma vie quotidienne. Une activité physique régulière maintien en forme, nous apporte simplement la sérénité nécessaire à la vie de tous les jours.

L'activité physique, une amie fidèle et toujours présente. J'apprécie mes promenades journalières. C'est le sport « bien-être » accessible à tous. Peu importe l'âge, le sexe ou le niveau.

Rien à voir avec le sport de haute intensité et ses performances qui permettent d'accéder aux médailles olympiques ou mondiales. Le « sport spectacle », c'est autre chose, un autre monde !

Si vous le voulez rendez-vous mardi ou vendredi prochain pour jouer ensemble au tennis de table, partager un moment d'activité sportive. En toute amitié et simplicité ! Sportivement vôtre.

**Michel**