

Repas de la section Loisirs

Par Claude Charpentier



Nous étions réunis ce jeudi soir au Maroc en Yvelines de Bougival pour le repas annuel de la section loisir, quelque peu en retard cette année, épreuve plus éprouvante, se déroulant dans les premières chaleurs au lieu de la fraîcheur des prémices du printemps. Un nombre important de participant(e)s, quasiment la totalité des inscrit(e)s, excusée Cathy qui travaillait (qu'elle n'ait pas trop de regret il n'y avait pas de cornes de gazelles son péché mignon !).

L'année dernière nous avons phosphoré grave sur la philo et le sport avec des propos que certains n'ont pas reconnus: j'ai dis ça moi ? Pourtant je n'ai pas vu tourner le tarpé ! Qu'est ce qu'ils ont mis dans le kawa ?

Aussi ne voulant pas aggraver la fatigue neuronale, surtout après les débats électoraux présidentiels de haute volée, il n'y eu pas de thème, simplement une p'tite bouffe !



Donc mettant en application le célèbre slogan : manger, bouger, et en y incorporant même les 5 fruits et légumes nous avons à choisir entre couscous et tagine suivi de fruits divers et thé à la menthe pour l'hydratation nécessaire à tout effort sportif. En complément pour les amateurs, un célèbre sponsor local :Boulaouane pour ne pas le nommer, offrait son produit rouge ou rosé, d'aide à l'euphorie en compétition, déjà bien amorcée par un petit cocktail maison naturel de

fruits, boosté au rhum pour les plus expérimentés.

Malgré la longue table peu propice aux conversations générales, ce fut assez animé et permis de faire plus ample connaissance avec les nouve(les)aux qu'entre deux séances de fractionnés et une série d'abdominaux, bien que le pia- pia fonctionne très bien aux échauffements.

Vous me direz c'est bizarre cette propension à faire des repas festifs pour des gens qui font du sport, certains pour maigrir. D'abord pour nous le sport c'est loisir donc se faire plaisir, convivial, et rien de plus convivial qu'un repas en commun. Ensuite il y a deux écoles, ceux à qui le sport donne faim et d'autres à qui cela la coupe (la faim !).



Des études révèlent que les efforts courts donnent faim (ce qui est plutôt dans le genre du loisir) et les plus longs et intenses coupent l'appétit ce qui explique la morphologie des marathoniens et autres coureurs de haut niveau, bien que comme l'œuf et la poule, est ce qu'ils ont ce physique pour pouvoir courir longtemps ou est ce à force de courir.....That is the question !

Mais enfin les études on leurs fait dire tout et son contraire et sont souvent farfelues, j'ai même vu quelque part que la bière après le sport favorisait la récupération, nul doute que cela aura la faveur des sports d'équipe qui penchent un peu de se côté déjà, et je connais des bars foisonnants de sportifs de haut niveau en pleine récup !



Il y a aussi ce que l'on appelle le syndrome du croissant. Pensant avoir bien brûlé un max de calories on se dit que l'on peut se permettre une petite entorse au régime qui ne comblera que partiellement les calories perdues. Raisonement faux mais qui fait du bien à l'âme, on ne peut se priver d'un peu de douceur même pour les plus acharnés à l'entraînement et au régime qui va

avec, une soupape est nécessaire de temps en temps. D'ailleurs il me semble avoir aperçu au détour du dernier compte rendu du conseil l'hypothèse d'un repas du club ! Comme quoi la contagion se fait! Mais là cela va être coton à organiser à moins que « Lenôtre » ne se propose en sponsor !

PS: Merci à Marie Jos qui comme d'habitude à organisé ce repas