

Mes débuts en section Loisirs

Par Claude Charpentier

Ça y est j'ai pris une licence au club, en C.A.P..... Loisir, si ! Si ! Cela existe ! Du moins aux foulées de St Germain depuis un an .J'avais hésité l'année dernière et puis non, un peu l'angoisse, pourtant les loisirs c'est chouette !

Il faut dire que ma dernière licence (sportive s'entend) date de mes 18 ans, il y a un demi siècle exactement, en basket junior, mais vu la taille vitaminée des générations suivant la mienne j'étais un peu le nabot de l'équipe, pour un pivot c'est gênant, puis le service militaire et la vie ordinaire quoi !

Malgré tout, j'ai toujours « joggé » pour l'hygiène et la forme (pas les formes), donc je me suis dit allez du courage, et loisir, je voyais ça un groupe cool de pré retraités et de dames inactives, bon pour le coup c'est raté !

Déjà je reçois la licence : athlé en compétition, aïe ! Cela commence bien, pourvu que je ne sois pas inscrit d'office au marathon de Paris pour faire nombre. Bien que dans le porte feuille avec la carte premier que la banque à réussi à me fourguer sous prétexte que « je le vaux bien » cela en jette.

Je me prends pour Zatopek ! Quoi qui ça ! Bon Mimoun ! Non plus ! Ah ces jeunes ne connaissent rien, euh, Hailé Gebreselassié, ah là ça vous cause !

Première séance au stade, accueil chaleureux de Miguel que j'avais vu au forum des sports, arrivée des participants plutôt jeunes (tout est relatif) les trois quart déjà là l'année dernière (je les sens déjà près à en découdre, c'est quand le test ? Houlà !) et une petite poignée de nouveaux pas trop affutés ce qui me rassure.



Arrivée d'un deuxième entraîneur, Michel, bigre c'est du sérieux, le luxe ! Explication du partage des tâches (sans le^) entre eux, et direction « la Marocaine » ???? dixit Michel (après renseignement il s'agit de la mare aux canes) c'est bon je suis facile, trop vite l'échauffement dit Michel, ouais ça va être cool ! Madeleine en éclairceuse (elle connaît la forêt comme sa poche, en tout bien tout honneur) arrivée à la dite mare, et là, séance de musculation et

d'assouplissement par Michel.

Aïe ! Aïe ! Réalités des choses mon corps est une vieille chose rigide, ça coince, ça tire, ça grince, il y a du boulot !

Depuis les autres séances sont une montée en gamme avec toujours Michel à la torture physique

ensuite une bonne soupe d'après lui (et deux ibuprofènes pour moi) et Miguel sur le terrain qui dépense son trop plein d'énergie en papotant avec les filles, il attend un (ou une) petit(e) marathonien(e) en puissance, et wroum wroum avec les mecs.

Je me découvre assez bon au sprint (tout est relatif encore , Lemaître peut dormir sur les deux oreilles) bien qu'une grosse douleur derrière la cuisse me fait lâcher les deux dernières sur dix et la dernière en date douleur à l'attache inférieure de la cuisse , va falloir te calmer mon gars, Zatopek redescend du piédestal tu n'est qu'un jogger du dimanche !

Pour le test VMA je ne vais pas être bon si je ne peux pousser sans douleur, donc calmos ça va bien passer.

Tout ceci en attendant une compète officielle pour les nouveaux (j'ai déjà couru la foulée royale version longue 2 fois à 6 ans d'intervalle mais cool et sans pression). Là se précise une nouveauté sur st Germain en soirée et en hiver : cela s'appelle une Corrida, et bien cela promet avec un nom pareil pour inaugurer notre beau maillot (si mon corps le veut bien car le cardio va bien mais le reste renâcle souvent)

Ah la CAP « loisirs » je ne vous dit que ça, venez en profiter c'est cool et sympa, n'attendez pas la retraite à 67 ans il sera trop tard !