

UNE PRODUCTION FRENCH à LA CARTE

FRENCH

Listen more to speak better

TO GO

EPISODE 39: BACK TO SPORT, BACK TO REALITY

La semaine dernière, Caroline m'a proposé de faire du sport avec elle... Enfin, "proposer"... elle m'a plutôt obligée à faire du sport avec elle. Pour rappel, le sport, ce n'est pas vraiment mon truc, ce n'est pas vraiment ma tasse de thé. Personnellement, je préfère lire, jouer du piano, regarder des séries sur Netflix. La chose que je fais et qui se rapproche le plus du sport, c'est une promenade le week-end, au parc ou parfois dans la nature. Mais bon, pour Caroline, ce n'est clairement pas du

בשבוע שעבר, קרולין הציעה לי לעשות איתה ספורט... ובכן, "הציעה"... יותר נכון, היא הכריחה אותי לעשות איתה ספורט. להזכירכם, ספורט זה לא באמת הקטע שלי, זה לא באמת "כוס התה שלי". באופן אישי, אני מעדיפה לקרוא, לנגן בפסנתר, לראות סדרות בנטפליקס. הדבר היחיד שאני עושה שמתקרב לספורט הוא לטייל בסוף השבוע, בפארק או לפעמים בטבע. אבל היי, עבור קרולין, ברור שזה לא ספורט.

sport.

Pour rappel, Caroline, elle, est une grande sportive. Elle adore courir, et avant sa grossesse elle faisait aussi régulièrement de la boxe. Elle a continué à courir pendant les premiers mois de grossesse, et puis elle s'est mise à la marche quand c'est devenu un peu trop dur - comprenez "quand elle est devenue un peu trop lourde" ;-)

Et elle a aussi commencé la natation. Toujours pour les mêmes raisons - ce n'est pas dangereux pour le bébé et dans l'eau, on se sent plus légère. Mais bon, voilà, l'ennui est que... (pour moi c'est un ennui, pas pour Caroline bien sûr - ennui, ici, veut dire problème, un souci). Donc, l'ennui c'est que Caroline a accouché en août, ça veut dire il y a... cinq mois. C'est incroyable comme le temps passe vite ! Elle a fait ses séances de rééducation du périnée, et maintenant qu'elle a trouvé ses marques avec le bébé, ça veut dire qu'elle a mis en place des habitudes, elle dort mieux, elle est moins dépassée, elle a une vie plus organisée... Elle a trouvé ses marques et elle se sent prête, physiquement et mentalement, à se remettre au sport. Elle m'a même dit que son corps le réclamait ! (réclamer, ça veut dire demander). Je ne crois pas avoir connu une telle sensation : que mon corps me réclame du sport ? Chez moi, c'est plutôt le contraire. Mon corps a plutôt tendance à me réclamer du calme, du repos, de m'asseoir dans le fauteuil avec un thé et un bon livre. Bon, j'en conclus que Caroline et moi, on ne doit pas être faites pareil.

Comprenez-moi bien. Je ne suis pas CONTRE le sport, je suis tout à fait consciente des bienfaits du sport, donc de ce que le sport peut apporter de bon, et je dois même avouer qu'après une séance de sport, je me sens peut-être fatiguée mais au fond de moi, je me

כזכור, קרולין היא ספורטאית גדולה. היא אוהבת לרוץ, ולפני ההריון היא גם הייתה מתאגרפת באופן קבוע. היא המשיכה לרוץ בחודשי ההריון הראשונים, ואז היא התחילה ללכת כשהיה קצת קשה מדי - תבינו "כשהיא הפכה קצת כבדה מדי" ;-)

והיא גם התחילה לשחות. מאותן סיבות - זה לא מסוכן לתינוק ובמים מרגישים קלים יותר. אבל זהו שהצרה היא ש... (בשבילי זו צרות, לא לקרולין כמובן - ENNUI, כאן, פירושה בעיה, דאגה). אז הבעיה היא שקרולין ילדה באוגוסט, כלומר... לפני חמישה חודשים. מדהים איך הזמן טס! היא עשתה את הפגישות לשיקום רצפת האגן שלה, ועכשיו, לאחר שמצאה את מקומה עם התינוק, זה אומר שהיא קבעה הרגלים, היא ישנה טוב יותר, היא פחות בהלם, היא יותר מאורגנת... היא מצאה את מקומה והיא מרגישה מוכנה, פיזית ונפשית, לחזור לספורט. היא אפילו אמרה לי שהגוף שלה זועק לזה! (RECLAMER פירושו לזעוק, לדרוש). אני לא חושבת שחוויתי תחושה כזו: שהגוף שלי ייבקש ספורט? אצלי זה בדיוק הפוך. הגוף שלי נוטה לבקש ממני רוגע, מנוחה, לשבת על הכורסה עם תה וספר טוב. ובכן, אני מסיקה מזה שקרולין ואני לא בנויות אותו הדבר.

אל תבינו אותי לא נכון. אני לא נגד ספורט, אני מודעת לחלוטין ליתרונות של ספורט, לטוב שספורט יכול להביא, ואני אפילו חייבת להודות שאחרי אימון, אולי ארגיש עייפה, אבל עמוק בפנים אני מרגישה טוב. אני מרגישה טוב יותר. ואני יודעת שאני צריכה לעשות יותר ספורט, ובכן... שאני צריכה לעשות ספורט בכלל.

sens bien. Je me sens mieux. Et je sais que je devrais faire plus de sport, enfin... que je devrais faire du sport tout court.

Donc, quand Caroline m'a proposé de faire du sport avec elle, je n'ai pas tout de suite répondu non. Même si l'idée m'a effleuré l'esprit quelques secondes - effleurer l'esprit, ça veut dire que j'y ai pensé quelques secondes. D'abord, parce que faire du sport, ça reste encore et toujours quelque chose de contraignant pour moi, de pénible, de désagréable. Si elle m'avait proposé d'aller boire un café au parc, là, oui, j'aurais sauté sur l'occasion, j'aurais accepté sans hésiter. Mais là...

Ensuite, je sais que Caroline est une grande sportive dans l'âme, au fond d'elle, donc quand elle me propose d'aller courir, ce n'est pas pour faire 2 kilomètres à un rythme proche de la marche - c'est courir 10 kilomètres en une heure... Vous comprendrez pourquoi je suis un peu hésitante !

La dernière raison pour laquelle je n'ai pas dit oui tout de suite, c'est parce que Caroline va à fond dans tout ce qu'elle entreprend. Aller à fond, ça veut dire qu'elle ne fait pas les choses à moitié, elle met beaucoup d'efforts dans tout ce qu'elle fait. Alors, c'est souvent très bien, ça l'aide dans son boulot, son travail - et elle est d'ailleurs un médecin très apprécié.. Mais quand il s'agit de faire du sport et avec moi...

En fait, j'ai tout de suite imaginé le pire : j'ai visualisé un planning avec des séances chaque jour, de la course, bien sûr, mais aussi des abdominaux, de l'aérobic, un régime alimentaire stricte etc etc.

Alors d'abord, Caroline m'a tout d'abord fait remarquer qu'on n'utilise plus vraiment le mot "aérobic". C'est plutôt "fitness" et même ça, c'est un terme générique. Il y a tellement d'activités possibles de cardio aujourd'hui...

Ensuite, elle m'a rassurée - elle aussi

אז כשקרולין ביקשה ממני לעשות איתה ספורט, לא אמרתי מיד לא. גם אם הרעיון עבר בראשי לכמה שניות - EFFLEURER L'ESPRIT משמעה שחשבתי על זה לכמה שניות. ראשית, כי לעשות ספורט זה עדיין משהו קשה בשבילי, כואב, לא נעים. אם היא הייתה מציעה ללכת לשתות קפה בפארק, כן, הייתי קופצת על ההזדמנות, הייתי מקבלת את ההצעה בלי היסוס. אבל...

וגם, אני יודעת שקרולין היא ספורטאית בנשמה, עמוק בפנים, אז כשהיא מציעה לי ללכת לרוץ, זה לא לרוץ 2 ק"מ בקצב קרוב להליכה - זה לרוץ 10 ק"מ בשעה אחת... אתם יכולים להבין למה אני קצת מהססת!

הסיבה האחרונה שלא אמרתי כן מיד היא בגלל שקרולין הולכת עד הסוף בכל מה שהיא עושה. ALLER A FOND אומר שהיא לא עושה דברים בחצי, היא משקיעה הרבה מאמץ בכל מה שהיא עושה. אז, זה הרבה פעמים טוב, זה עוזר לה בעבודה - והיא גם רופאה מאוד מוערכת. אבל כשמדובר בספורט ואיתי...

למעשה, תיארתי לעצמי מיד את הגרוע מכל: דמיינתי לוח זמנים עם שיעורים כל יום, ריצה, כמובן, אבל גם שרירי בטן, אירובי, דיאטה קפדנית וכו' וכו'.

אז ראשית, קרולין ציינה לי שכבר לא ממש משתמשים במילה "אירובי". יותר במילה FITNESS, ואפילו זה מונח כללי. יש כל כך הרבה פעילויות אירוביות אפשריות היום...

ואז היא הרגיעה אותי - גם היא רוצה להתחיל

veut commencer lentement. Elle est encore bien occupée avec son bébé, et elle sent aussi que son corps n'a pas retrouvé la forme d'avant sa grossesse. Donc elle m'a proposé de faire de la course en fractionné - ça veut dire alterner des périodes rapides à des périodes plus lentes. Elle m'a même dit qu'on pourrait commencer par un mélange de marche rapide et de course. Jusque là, tout va bien.

Et puis elle m'a parlé de séances courtes d'abdos-fessiers (pour faire travailler les muscles autour du ventre et autour des fesses), de pilates, de stretching - des étirements, de yoga. Je comprenais toujours de quoi elle parlait, même si ça commençait à me plaire un peu moins. Elle a enchaîné, ça veut dire qu'elle a continué avec tout un tas de mots anglais - les burpees, les squats, les jumping jacks etc etc. Et, alors là, je me suis sentie complètement perdue et assez anxieuse, je vous l'avoue.

J'aime bien savoir ce que je fais, et cette tendance à mettre des mots anglais partout, je ne suis pas très pour. Alors, je sais, ces exercices viennent surtout des Etats-Unis, et on va encore me dire que je suis une Française patriotique, très attachée à sa langue et qui se bat contre l'invasion de la langue anglaise - pour être plus précis la langue américaine. Mais non, en fait, ce n'est pas vrai. Je sais vivre avec mon temps. Mon univers quotidien est entouré de mots anglais, notamment dans le domaine de l'informatique - internet, mon ordinateur, les réseaux sociaux etc. C'est sans doute parce que je me suis habituée.

Mais les burpees et autres, ça ne me dit rien. Ou plutôt si, ça me dit quelque chose - burp, en anglais, ça veut dire roter, non ? Donc ça n'a rien à voir avec l'exercice physique qu'on appelle burpee, ou alors je me trompe

לאט. היא עדיין מאוד עסוקה עם התינוקת שלה, והיא גם מרגישה שהגוף שלה לא חזר למצב שהיה לפני ההריון.

אז היא הציעה לי לעשות ריצת אינטרוולים - זה אומר לשלב בין ריצה מהירה לריצה איטית יותר. היא אפילו אמרה לי שאנחנו יכולות להתחיל עם שילוב של הליכה מהירה וריצה. בינתיים הכל טוב.

ואז היא סיפרה לי על שיעורים קצרים של ABDOS FESSIERS (לעבוד על השרירים סביב הבטן וסביב הישבן), פילאטיס, מתיחות, יוגה. הבנתי על מה היא מדברת, גם אם התחלתי לאהוב את זה קצת פחות. היא המשיכה - ENCHAINE אומר שהיא המשיכה, עם רשימה שלמה של מילים באנגלית - burpees, squats, jumping jacks וכו' וכו'. ואז, הרגשתי אבודה לחלוטין ודי חרדה, אני מודה.

אני אוהבת לדעת מה אני עושה, והנטייה הזו לשים מילים באנגלית בכל מקום, אני לא מאוד בעד זה. אז, אני יודעת, התרגילים האלה מגיעים בעיקר מארצות הברית, ואנשים עדיין יגידו לי שאני צרפתייה פטריוטית, קשורה מאוד לשפה שלה ונלחמת נגד פלישתה של השפה האנגלית - ליתר דיוק השפה האמריקאית. אבל לא, בעצם, זה לא נכון, אני יודעת איך לחיות עם התקופה שלי. העולם היומיומי שלי מוקף במילים באנגלית, במיוחד בתחום ה-IT - אינטרנט, המחשב שלי, רשתות חברתיות וכו'. זה כנראה בגלל שהתרגלתי לזה.

אבל בורפי וכאלה לא אומרים לי כלום. או יותר נכון אם, זה אומר לי משהו - BURP, באנגלית, זה אומר לגהק, נכון? אז זה לא קשור לאימון גופני שנקרא בורפי, או שאני טועה

Bref, j'ai dit à Caroline : "On va y aller doucement. On va commencer par faire de la course alternée avec de la marche rapide, deux fois par semaine." A mon grand étonnement, elle a accepté. Elle a juste dit que c'est important d'ajouter une ou deux séances courtes d'une activité plus calme mais qui fait travailler les muscles en profondeur, du yoga ou du pilates par exemple, et des étirements.

Au départ, je n'ai rien dit, parce que je comprends l'intérêt de ces exercices. Mais en fait, je n'ai pas vraiment envie de m'inscrire à une salle de gym, de m'engager pour un an - ça veut dire de signer pour un an, et aussi de rejoindre des dizaines de sportifs et sportives dans une salle qui pue la sueur, la transpiration. Je sais que beaucoup de gens aiment ça, être avec d'autres personnes, un instructeur qui donne la pêche et de la musique techno à fond. (donner la pêche, ça veut dire donner de l'énergie, pour qu'on se sente en forme). Ça entraîne, c'est vrai, ça motive, on dépasse souvent plus ses limites quand on est accompagné d'autres personnes. Mais voilà, moi, ce n'est pas mon truc. Je ne sais pas vraiment vous expliquer pourquoi. Je crois tout simplement que j'aime faire du sport "au calme".

Et là, Caro - Caroline - m'a parlé des séances en ligne. En fait, il y a plein de vidéos sur Internet, notamment sur YouTube, et on peut trouver tout ce qu'on veut. Il y a des vidéos de yoga, de pilates, d'abdos, pour muscler ses bras, pour muscler ses jambes, pour débutants, pour ceux et celles qui font du sport 5 fois par semaine, pour ceux qui veulent en baver - en baver, ça veut dire souffrir, se donner beaucoup de mal... Si si, je vous assure, il y a des gens qui, intentionnellement, se mettent en tenue de sport, cliquent sur une vidéo de 30 minutes de - je cite, c'est

בכל מקרה, אמרתי לקרולין: "אנחנו נתחיל לאט. נתחיל בריצה בשילוב עם הליכה מהירה, פעמיים בשבוע. לתדהמתי היא הסכימה. היא רק אמרה שחשוב להוסיף מפגש אחד או שניים קצרים של פעילות שקטה יותר שמפעילה את השרירים לעומק, יוגה או פילאטיס למשל, ומתיחות.

בהתחלה לא אמרתי כלום, כי אני מבינה את הרעיון של התרגילים האלה. אבל בעצם, אני לא ממש רוצה להירשם לחדר כושר, להירשם לשנה, וגם להצטרף לעשרות ספורטאים וספורטאיות בחדר מסריח מזיעה. אני מכירה הרבה אנשים כאלה, שאוהבים להיות עם אנשים אחרים, מדריך שמקפיץ אותם ומוזיקת טכנו רועשת. (DONNER LA PECHE משמעה לתת אנרגיה, כדי להרגיש בכושר). זה דוחף, זה נכון, זה מעורר מוטיבציה, לעתים קרובות יוצאים מהגבולות שלנו כשאנחנו מלווים באנשים אחרים. אבל זה לא הקטע שלי. אני לא ממש יודעת איך להסביר לכם למה. אני פשוט מאמינה שאני אוהבת לעשות ספורט "בשלווה".

ואז, קארו - קרולין - סיפרה לי על השיעורים המקוונים. למעשה, יש המון סרטונים באינטרנט, במיוחד ביוטיוב, ותוכלו למצוא כל מה שתרצו. יש סרטונים של יוגה, פילאטיס, שרירי בטן, לחיזוק הידיים, לחיזוק הרגליים, למתחילים, למי שמתאמן 5 פעמים בשבוע, למי שרוצה להזיל ריר - EN BAVER זה אומר לסבול, להתאמץ המון... כן כן, אני מבטיחה לכם, יש אנשים שלובשים בכוונה את בגדי הספורט שלהם, לוחצים על סרטון של 30 דקות של - אני מצטטת, זה אמיתי! - "קרדיו קיצוני אינטנסיבי לשריפת שומן". אז, הצד של "שורף השומן", למה לא, אני מתארת לעצמי שלנשים רבות יש רק את המילה הזו בראש, במיוחד כשהקיץ מתקרר. אבל "קרדיו", "קיצוני"

véridique ! - "cardio extrême brûle-graisses intensif". Alors, le côté "brûle-graisses" pourquoi pas, j'imagine que beaucoup de femmes n'ont que ce mot en tête, surtout à l'approche de l'été. Mais "cardio", "extrême" et "intensif" ? Déjà, les trois séparément, ça ne donne pas vraiment envie, mais alors les trois ensemble, je ne vous dis pas... Bon, évidemment, tout ça c'est personnel. Et je félicite les gens qui suivent ces vidéos. Après tout, il faut de tout pour faire un monde. Jolie expression, n'est-ce pas ?

Bon. Donc Caroline nous a fait un programme. Un emploi du temps. Ça veut dire qu'elle a tout noté sur un agenda commun, un agenda électronique qu'on partage elle et moi. Et ça, franchement, ça a tout changé. Parce que jusqu'à présent, quand je me lançais dans un nouveau truc - une nouvelle habitude, du sport, une nouvelle activité, ça restait dans ma tête. Et, donc, passés les premiers jours, je me trouvais toujours des excuses pour repousser l'activité en question : j'ai trop de boulot cette semaine, je ne me sens pas en forme, j'ai des amis qui viennent manger, je dois absolument préparer ce cours etc. En fait, la nouvelle activité passait toujours APRÈS le reste.

Là, Caroline m'a clairement expliqué que les séances d'abdos, de pilates et de course étaient dans notre agenda au même niveau que mon rendez-vous chez le dentiste et mon cours de français avec mes étudiants de niveau intermédiaire. Et donc je ne pouvais pas me permettre de les rater, tout comme je n'aurais pas l'idée de me dire "Ah ben non, aujourd'hui, j'ai la flemme, je n'ai pas le courage d'aller chez le dentiste, je vais remettre ça à demain ou à la semaine prochaine."

Le bilan de cette semaine ? Et ben, je suis fière de moi, de nous deux. On a

ו"אינטנסיבי"? השלושה בנפרד, זה כבר לא ממש גורם לי לרצות, אבל אז השלושה ביחד, אין לי מילים... טוב, ברור, כל זה אישי. ואני מברכת את האנשים שעוקבים אחר הסרטונים האלה. אחרי הכל, צריך הכל כדי ליצור עולם. ביטוי נחמד, לא?

טוב. אז קרולין הכינה לנו תוכנית. לוח זמנים. זה אומר שהיא רשמה הכל ביומן משותף, יומן אלקטרוני שאני והיא חולקות. וזה, למען האמת, שינה הכל. כי עד עכשיו, כשנכנסתי לדבר חדש - הרגל חדש, ספורט, פעילות חדשה, זה נשאר לי בראש. וכך, אחרי הימים הראשונים, תמיד מצאתי תירוצים לדחות את הפעילות המדוברת: יש לי יותר מדי עבודה השבוע, אני לא מרגישה בכושר, יש לי חברים שבאים לאכול, אני בהחלט חייבת להתכונן לקורס זה וכו' למעשה, הפעילות החדשה תמיד באה אחרי השאר.

הפעם, קרולין הבהירה לי ששיעורי שרירי בטן, פילאטיס וריצה הם על סדר היום שלנו יחד עם התור שלי לרופא השיניים ושיעור הצרפתית שלי עם תלמידי ברמה הבינונית. אז אני לא יכולה להרשות לעצמי לפספס אותם, בדיוק כמו שלא הייתי מרשה לעצמי לומר "אוי לא, היום לא בא לי, אין לי כח ללכת לרופא שיניים, אני אדחה את זה למחר או לשבוע הבא".

התוצאות לשבוע הזה? ובכן, אני גאה בעצמי, בשנינו. רצנו פעמיים - ועם מזג האוויר השבוע,

couru deux fois - et avec la météo cette semaine, on a de quoi être fières !. On a fait ensemble une séance d'abdos et une séance de pilates. Chez elle, dans le salon, avec Youtube en grand sur sa télé. J'ai même fait deux fois de la méditation, seule, le matin, au réveil. Alors bien sûr, j'ai eu du mal, surtout pour courir et pour certains exercices d'abdos. Et les deux premiers jours j'ai eu des courbatures dans les jambes. Mais ça m'a fait tellement de bien, physiquement - notamment au niveau de la digestion, mais aussi mentalement. Je suis de bien meilleure humeur, je me sens énergique, j'ai envie de commencer plein de choses... Bref, j'ai pris une grande bouffée de bien-être ! Alors, merci Caroline !

יש לנו במה להתגאות! עשינו שיעורי שרירי בטן ופילאטיס ביחד. בביתה, בסלון, עם יוטיוב בטלוויזיה שלה. אפילו עשיתי מדיטציה פעמיים, לבד, בבוקר, אחרי שהתעוררתי.

אז כמובן שנאבקתי, במיוחד בריצה וכמה תרגילי בטן. וביומיים הראשונים היו לי כאבים ברגליים. אבל זה עשה לי כל כך טוב, פיזית - בעיקר מבחינת עיכול, אבל גם מנטלית. אני במצב רוח הרבה יותר טוב, אני מרגישה אנרגטית, רוצה להתחיל הרבה דברים... בקיצור, קיבלתי שאיפה גדולה של בריאות! אז תודה לך קרולין!

Crédits : Les podcasts French to Go sont une production French à la carte -

Delphine Woda frenchcarte@gmail.com

Son : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>



Creative Commons Attribution – NonCommercial – NoDerivatives 4.0 International License