

UNE PRODUCTION FRENCH à LA CARTE

FRENCH

Listen more to speak better

TO GO

EPISODE 39: BACK TO SPORT, BACK TO REALITY

Last week, Caroline asked me to exercise with her... Well, "ask"... she rather forced me to exercise with her.

As a reminder, sport is not really my thing, it's not really my cup of tea. Personally, I prefer reading, playing the piano, and watching series on Netflix. The thing I do that comes closest to sport is a walk on the weekend, in the park or sometimes in nature. But hey, for Caroline, it's clearly not sport.

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

As a reminder, Caroline is a great sportswoman. She loves to run, and before her pregnancy she was also a regular boxer. She kept running during the first months of pregnancy, and then she started walking when it got a little too hard - understand "when she got a little too heavy" ;-)

And she also started swimming. Here also for the same reasons - it is not dangerous for the baby and in the water, you feel lighter. But, there you go, the trouble is that... (for me it's a trouble, not for Caroline of course - ENNUI, here, means problem, a concern). So the problem is that Caroline gave birth in August, that means... five months ago. It's amazing how quickly time flies! She did her pelvic floor rehabilitation sessions, and now that she has found her bearings with the baby, it means that she has established habits, she sleeps better, she is less overwhelmed, she is more organised... She has found her bearings and she feels ready, physically and mentally, to get back into sport. She even told me that her body was crying out for it! (RECLAMER means to claim). I don't think I've experienced such a feeling: my body crying out for sport? With me, it's quite the opposite. My body tends to cry out for calm, rest, to sit in the armchair with a cup of tea and a good book. Well, I conclude that Caroline and I are made the same.

Don't get me wrong. I am not AGAINST sports, I am fully aware of the benefits of sports, what good things sports can bring, and I must even admit that after a workout, I may feel tired, but deep down I feel good. I feel better. And I know that I should do more sports, well... that I

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

should do sports at all

So when Caroline asked me to exercise with her, I didn't immediately say no. Even if the idea crossed my mind for a few seconds - EFFLEURER L'ESPRIT means that I thought about it for a few seconds. First, because sport is still and always something constraining for me, painful, unpleasant. If she had offered to go have a coffee in the park, yes, I would have jumped on the occasion, I would have accepted without hesitation. But here...

Then, I know that Caroline is a great sportswoman in the soul, deep down, so when she suggests that we go running, it's not to run 2 kilometers at a pace close to walking - it's to run 10 kilometers in one hour... You understand why I was a little hesitant!

The last reason I didn't say yes right away is because Caroline goes all out in everything she does. Going all out means that she doesn't do things by halves, she puts a lot of effort into everything she does. So, it's often very good, it helps her in her job, her work - and by the way she is a very appreciated doctor. But when it comes to exercise and with me...

In fact, I immediately imagined the worst: I visualized a schedule with workouts every day, running, of course, but also abs, aerobics, a strict diet etc etc.

So first, Caroline first pointed out to me that we don't really use the word "aerobics" anymore. It's more like "fitness" and even that is a generic term. There are so many possible cardio activities today... Then she reassured me - she too wants

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

to start slow. She is still very busy with her baby, and she also feels that her body has not regained the shape it had before her pregnancy. So she suggested we do interval running - that means alternating fast running with slower times. She even told me that we could start with a mix of brisk walking and running. So far so good.

And then she told me about short workouts of abs-buttocks (to work on the muscles around the stomach and around the buttocks), pilates, stretching, yoga. I understood what she was talking about, even if I was starting to like it a little less. She continued, ENCHAINER means she continued, with a whole bunch of English words - burpees, squats, jumping jacks etc etc. And, then, I felt completely lost and quite anxious, I confess.

I like to know what I'm doing, and this tendency to put English words everywhere, I'm not very much for it. So, I know, these exercises come mainly from the United States, and people will still tell me that I am a patriotic Frenchwoman, very attached to her language and who is fighting against the invasion of the English language - to be more precise American language. But no, in fact, it's not true. I know how to live with my time. My daily world is surrounded by English words, especially in the field of IT - internet, my computer, social networks etc. It's probably because I got used to it.

But burpees and such don't mean anything to me. Or rather, it does mean something to me - burp, in English, it means to burp, right? So it has nothing to do with the physical exercise called burpee, or I'm wrong.

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.

Anyway, I said to Caroline: "We're going to take it slow. We will start by doing interval running with brisk walking, twice a week. To my amazement, she accepted.

She just said that it's important to add one or two short workouts of a quieter activity that works the muscles in depth, yoga or pilates for example, and stretching.

At first, I said nothing, because I understand the importance of these exercises. But in fact, I don't really want to sign up for a gym, sign up for a year, and also join dozens of sportsmen and women in a room that stinks of sweat, perspiration. I know a lot of people who like that, being with other people, an instructor that brings you energy, and loud techno music. (DONNER LA PECHE means giving energy, so that you feel fit). It drives you, it's true, it motivates, we often go beyond our limits when we are accompanied by other people. But that's not my thing. I don't really know how to explain to you why. I simply believe that I like to do sport "in peace".

And here, Caro - Caroline - told me about the online workouts. In fact, there are plenty of videos on the Internet, especially on YouTube, and you can find anything you want. There are videos of yoga, pilates, abs, to strengthen your arms, to strengthen your legs, for beginners, for those who work out 5 times a week, for those who want to suffer - EN BAVER means to suffer, to go to great lengths... Yes yes, I assure you, there are people who intentionally put on their sports clothes, click on a 30-minute video of - I quote, it's 100% true! - "extreme intensive

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

fat-burning cardio". So, the "fat-burning" side, why not, I imagine that many women only have this word in mind, especially as summer approaches. But "cardio", "extreme" and "intensive"? The three words separately, that doesn't really make you want to, but then the three together, I have no word... Well, obviously, all that is personal. And I congratulate the people who follow these videos. After all, it takes everything to make a world. Nice expression, isn't it?

Good. So Caroline made us a plan. A schedule. It means that she wrote everything down in a common diary, an electronic diary that she and I share. And that, frankly, changed everything. Because until now, when I got into a new thing - a new habit, a sport, a new activity, it stayed in my head. And so, after the first few days, I always found excuses to postpone the activity in question: I have too much work this week, I don't feel in good shape, I have friends who come to eat, I absolutely have to prepare for this lesson etc. In fact, the new activity always came AFTER the rest.

Here, Caroline made it clear to me that abs, pilates and running workouts were on our agenda along with my dentist appointment and my French class with my intermediate level students. And so I couldn't afford to miss them, just as I wouldn't have the idea of saying to myself "Oh no, today I'm too lazy, I don't have the courage to go to the dentist, I will put it off until tomorrow or next week."

The results for this week? Well, I'm proud of myself, of both of us. We ran

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

twice - and with the weather this week, we do have something to be proud of! We did an abs workout and a pilates workout together. At home, in her living room, with Youtube on her TV. I even did meditation twice, alone, in the morning, after I woke up.

So of course I struggled, especially running and doing some ab exercises. And the first two days I had aches in my legs. But it did me so much good, physically - especially in terms of digestion, but also mentally. I'm in a much better mood, I feel energetic, I want to start a lot of things... In short, I took a deep breath of well-being! So thank you Caroline!

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 !

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