



## Editorial

La saison 2005-2006 s'achève, et avec elle, le dernier numéro de votre mag d'information avant la rentrée prochaine du 1<sup>er</sup> septembre 2006.

La fin de saison est marquée par différents évènements :

- Le départ de deux animateurs du club : M. et Mme DUTEIL, tous deux responsables respectivement de la course d'orientation et de la peinture sur porcelaine.
- Le retour du 8<sup>ème</sup> concours littéraire de la région sud Ouest, pour lequel deux de nos adhérents ont réussi à obtenir respectivement :
  - Mme MARTIN-CAVEZZAN Aurore le 2<sup>ème</sup> prix pour sa nouvelle : « l'adieu »,
  - M. BOUTROUE Marc le prix d'encouragement pour son conte : « cauchemar hospitalier ».

Les deux œuvres sont éditées en fin de ce mag.

## Les nouvelles de la FCSAD et de la ligue

Quelques autres dates au calendrier sportif 2006 prévisionnel de la FCSAD, celles et ceux intéressés peuvent, si le dossier d'organisation nous est parvenu, venir le consulter pour plus amples renseignements (noté D.O. dans le listing ci-dessous) :

- Championnat de pêche sportive en septembre 2006 à Libourne.
- 14<sup>ème</sup> championnat de France de Bowling à Mérignac (33) les 21 et 22 octobre 2006 – (D.O.)



## Le bilan d'activités et les activités estivales sections



### Rando Nature Montagne

La randonnée majeure de la saison s'est déroulée le 11 juin 2006 à Tournemire. Il s'agissait du brevet du randonneur, organisé par l'association Millavoise « Lo Bartas ».

Au programme nos randonneurs ont pu se tester sur l'un des 3 parcours :

Le premier (pour les néophytes et les randonneurs occasionnels), d'une distance de 14 km pour 550m de dénivelé positif,

Le second, d'une distance de 24 km pour 1200m de dénivelé positif,

Et enfin, le troisième, pour les randonneurs confirmés désireux de pousser un peu leur limite, d'une distance de 34km pour 1600m de dénivelé positif.

De nos cinq adhérents ayant participé à cette épreuve, trois d'entre eux se sont testés sur le parcours moyen, et les deux autres (nos animateurs), ont choisi de s'attaquer un grand parcours.

Pour ces derniers, le parcours a été bouclé après 8h30 de marche et quelques 5 litres d'eau ingurgités.

A l'arrivée, autant pour les randonneurs du moyen parcours que pour ceux de la grande boucle, la satisfaction et le plaisir de cette belle journée et de la traversée de magnifiques paysages étaient au rendez-vous.



Le seul regret est qu'il n'y a pas eu plus de randonneurs du CEITO (surtout ceux qui pensent que la randonnée n'est pas une activité sportive...à mon humble avis, c'est surtout qu'ils n'en sont pas capables... message en l'air...).

Les prochaines sorties estivales :

18 juillet	Randonnée des noctambules à Villefranche de Panat	CDRP12 – Rdv stand inscription pour 16h45
01 août	Balade au crépuscule à PeyreBrune (Villefranche de Panat)	CDRP12 – Rdv stand inscription pour 16h45
Les autres sorties estivales juillet / août ne sont pas encore planifiées		



## Rugby



Le mercredi 7 juin, l'équipe du CEITO s'est inclinée sur un score de 14 à 7 face à l'équipe de l'EAI de MONTPELLIER. Cette rencontre, engagée mais correcte, a permis de confirmer les progrès de l'équipe jaune et noire qui s'était inclinée au match aller 35 à 12.

Le jeudi 15 juin a eu lieu la clôture de la saison 2005-2006 :

Avec au programme à 16h30 une partie de rugby à 7 organisée sur le nouveau stade de La Cavalerie.

Puis à 18h30 apéritif suivi d'un repas au bâtiment 130.

Après cette fin de saison prometteuse, nous espérons tous que la saison 2006-2007 permettra de confirmer cette progression.



## Musculation

La section vient d'acquérir un nouveau matériel grâce aux fonds du Cercle Mess :

- une machine dips / traction à compensation (idéal pour la rééducation et la progression)
- une machine à deltoïdes (élevations latérales)

Le banc décliné qui doit venir compléter les bancs développé couché et développé incliné déjà acquis est toujours en attente, mais patience, il va bientôt arriver.

Le parc commence à devenir complet au niveau machines guidées et à charge.

Par contre, comme vous avez pu le constater, nos vélos d'entraînement ainsi que nos rameurs sont presque tous défectueux.

Rassurez-vous, car en liaison avec le service des sports du CEITO, nous ciblons notre action sur le renouvellement avec des machines de salle et non de home training.

De même, ils devraient nous doter, courant du second semestre 2006, de jeux de petits haltères de 26, 28, 30 et 32 kg.

Enfin, toujours un grand bravo à ce service, car ayant fait consciencieusement leur job, la région leur a octroyé des fonds supplémentaires, qu'il met en partie dans la salle.

En liaison avec eux, nous avons pu ainsi cibler le remplacement du banc « Larry Scott » à haltère qui est défectueux et en parallèle avec le cardio-training, une presse à abdominaux avec charge guidée. De quoi faire exploser la sangle abdominale.

Encourageons les dans leur démarche, ainsi que les animateurs de la section, en laissant la salle propre, le matériel rangé à sa place et les machines déchargées après chaque séance.

Et en plus, si vous souhaitez mettre une pierre à l'édifice, la meilleure solution est aussi de s'inscrire à la section musculation, car cela permet d'augmenter nos possibilités financières d'acquisition et de remplacement des machines.

## Focus sur le 8<sup>ème</sup> concours littéraire de la Ligue Sud-Ouest

2<sup>ème</sup> prix – catégorie Nouvelles

### L'adieu.

Ils sont partis tôt ce matin, avec seulement une valise pleine de souvenirs et un billet de train aller simple pour la France.  
Ils ont quitté pour toujours ce petit village d'Italie, San Nicolo, berceau de leur enfance.  
Ils ont été obligés de tout laisser parce que la vie était trop dure et trop injuste ; parce qu'on n'avait plus de quoi nourrir les enfants, plus de quoi les soigner.  
Parce que même les chiens étaient mieux considérés!  
Eux, ces italiens qui avaient toujours servi, obéi, courbé le dos pour une vie meilleure, voilà qu'aujourd'hui ils étaient contraints de fuir.  
Fuir leur cher pays.  
Fuir leurs racines, leurs familles.  
Fuir l'ombre de la guerre !

Le père marche droit, son bagage à la main.  
A côté de lui, la mère avance en tenant le plus jeune garçon par la main.  
Les trois autres enfants suivent en silence.  
Personne n'ose parler.  
Personne n'ose se regarder.  
On a trop peur de voir dans les yeux de l'autre, cette tristesse que l'on ressent déjà au plus profond de soi.  
On a trop peur d'entendre chez l'autre ce sanglot que l'on a déjà tant de mal à contenir.  
Non, il faut être fort et regarder droit devant! Toujours devant, jusqu'à la gare, jusqu'au train et jusqu'après...

Les voilà sur le quai.  
Plus que quelques minutes et c'est le départ.  
Ils grimpent à la hâte dans ce wagon qui les emmènera loin de la misère.  
Les mains se serrent, les coeurs aussi.

Le père pense une dernière fois à ses frères qu'il ne reverra plus, la mère à son pays natal qu'elle va abandonner et les enfants aux amis qu'ils ont laissés.  
Chacun emporte avec lui son bout de chagrin qui ne les quittera jamais plus.  
Les portières se referment ; un dernier coup de sifflet et c'est le départ.

Le train roule bruyamment, les larmes coulent silencieusement.  
On peut maintenant lui dire adieu à cette Italie.  
Avec le jour qui se lève, chacun songe avec espoir à cette nouvelle vie qui les attend là-bas.

**Aurore MARTIN-CAVEZZAN.**

## Prix d'encouragement – catégorie contes

### CAUCHEMAR HOSPITALIER

Bip, bip, bip, biiiiip !!!

Six heures du matin. Le réveil se met à chanter pour me sortir de ce doux sommeil dans lequel j'étais plongé. Voilà une nouvelle journée qui commence.

Mais au fait, je manque à tous mes devoirs. Je vous parle sans m'être au préalable présenté. Je me nomme Harry Brenam. Je coule une vie tranquille et sans anicroche, que l'on pourrait appeler de pantouflarde aux rythmes quotidiens bien huilés et séquentiels. Cependant, ce « train-train » d'habitudes a été altéré voilà environ six mois. L'histoire que je vais vous raconter paraît invraisemblable, toute droite sortie des romans de fiction, et pourtant, j'y ai tenu le premier rôle. Soyez attentifs, car cela peut aussi vous arriver...et surtout, prenez garde au futur, en particulier celui qui se cache tout au fond de votre subconscient et qui ressurgit lorsque vous dormez profondément et que vos rêves régissent votre sommeil.

Revenons donc d'une demi-année en arrière, alors que j'étais employé dans une société de conception d'ustensiles pour le secteur pharmaceutique, en temps que dessinateur en conception mécanique.

Comme tous les matins, une série de bip m'extirpait du domaine de Morphée à la sixième heure. Dans mon cheminement matinal, je débutais par un débarbouillage rapide, suivit de l'incontournable séance d'habillage, moment intense dans le choix des vêtements qui doivent refléter mon humeur journalière, pour arriver sur un copieux petit déjeuner, qui allait me permettre de tenir énergiquement jusqu'à la pause repas du midi.

La nourriture ingurgitée, j'enfilais mon blouson et je quittais mon appartement.

Ah, oui, j'allais oublier de vous le mentionné ! Mon logis se compose d'un très joli, mais petit deux pièces, situé au sein d'un complexe d'une centaine d'habitations, le tout formant un anneau ouvert, pour laisser place en son centre à une piscine ovalisée. L'ensemble est suffisamment arboré pour faire oublier qu'il jouxte la périphérie de la citée des Anges californienne. Un havre de tranquillité à deux pas de la géante.

Mais bon, revenons à nos moutons comme l'on dit !

Une superbe matinée s'annonçait, emplie de la chaleur du soleil. De quoi donner du cœur au ventre et ouvrir ses points d'énergies aux ondes lumineuses et bienfaitantes de l'astre de vie !

D'un pas assuré tout en étant souple et léger, je rejoignais mon véhicule, et m'installais confortablement au volant. Le moteur répondit au premier tour de clef et je pus savourer les six cylindres qui ronronnaient sous le capot d'un son régulier et doux à mes oreilles. Enclenchant la marche avant, je commençais à avaler l'asphalte au travers de la mégalopole. La circulation, dans cette ville démesurée, était, comme à l'accoutumée, assez dense. Cependant, aucun bouchon ne perturbait le flot incessant des usagers motorisés. La seule chose à déplorer malheureusement était cette pollution, fruit de ce modernisme sans limites, qui se traduisait par une noirceur des abords bétonnés, et surtout une odeur qui réussissait à s'infiltrer par les climatisations des véhicules et venait nous agresser par la accrétée de ses effluves. Après un trajet autant long en distance qu'en temps, à la mesure de l'étendue urbaine, je débouchais sur mon lieu de travail. L'entreprise qui m'employait était constituée d'un immeuble de neuf étages, plus trois en sous-sol destinés aux stationnements des employés et aux quais de transit du service des expéditions. Je trouvais rapidement une place dans le parking souterrain de l'entreprise. Quelques minutes après, je me trouvais dans l'ascenseur et appuyais sur le bouton du troisième étage, niveau voué essentiellement aux études nouvelles. Cette partie de l'entreprise formait à elle seule une entité indépendante dans laquelle tous les secteurs étaient représentés. Cela allait du bureau d'étude, à un petit atelier de modélisation des prototypes, en passant par le service marketing.

Ce jour était spécial pour moi. J'allais m'attaquer à un nouveau projet, relatif à la réalisation d'un nouveau concept de seringue. Je m'attelais sans tarder à cette nouvelle tâche.

Les heures passaient, sans que pour autant je réduise mes efforts pour trouver la solution ingénieuse et optimale qui me permettrait de présenter un produit innovent. Lorsque l'heure de fin du travail arriva, la pression qui m'avait suivi tout au long de la journée commença à lâcher prise. Une certaine lassitude,

entremêlée de la satisfaction d'une journée bien remplie m'envahissait. Pour l'instant, je buttais toujours sur la viabilité de ma solution.

Je ramassais mes effets personnels et quittais l'entreprise. Sur le trajet du retour, je fis un détour par une supérette pour faire le plein du réfrigérateur, sans oublier d'abreuver ma monture à la station service jouxtant le magasin d'alimentation. Il est vrai que le véhicule quémandait du carburant depuis quelques kilomètres en allumant son voyant de réserve. Trente minutes s'écoulèrent encore avant que je ne sois de nouveau arrivé à mon logis. La soirée fut ponctuée par sa rapidité. Un léger souper, une douche expéditive, et l'extinction des lumières moins d'une heure après en furent les points essentiels.

Cette longue nuit ne fût pas inutile, car en début de solution s'était profilé en songe. Le lendemain, j'allais pouvoir avancer dans mon étude.

Les jours qui suivirent étaient marqués par leur ressemblance. Si mes heures professionnelles n'arrivaient pas à être prolifiques, elles avançaient grâce aux songes qui m'envahissaient et me portaient chaque nuit. Mon double nocturne arrivait à faire progresser la conception du projet, et me laisser en mémoire la solution chaque matin au moment du réveil.

Pourtant, un soir ne s'identifia pas aux autres. Cette soirée là, je rentrais plus épuisé qu'à l'accoutumée. Je n'eus même pas le courage d'ingurgiter quoi que ce soit, et m'affalant sur le divan, je fut rapidement gagné par un sommeil profond.

Des bruits de pas, de prise d'objets et des paroles me sortirent de cet état d'ensommeillement. Je me sentais tout engourdi, comme si mon état léthargique avait duré une éternité. Lentement j'ouvris les paupières alourdies par la torpeur. Ma vision fut d'abord quasi nulle. Je ne distinguais qu'une lueur aveuglante, telle un soleil ardent. Puis ma vision s'améliora après quelques instants, mais resta flou, m'empêchant de distinguer correctement mon environnement. Au-dessus de ma tête, ce que j'avais pris pour un astre n'était autre qu'une ampoule fixée au plafond. Je tournais lentement la tête à droite, puis à gauche. Je ne reconnais pas le lieu qu'il m'était possible de percevoir. Ce n'était pas le canapé sur lequel je m'étais affalé, au touché, ça ressemblait à un lit. Quel était donc cet endroit? Le choc de ce réveil dans un milieu inconnu me poussa instinctivement à me redresser rapidement. L'impulsion fut accueillie par de violents maux de crâne. La douleur fut telle que cela m'empêcha de terminer mon mouvement, et ainsi renoncer à me mettre debout. Comment donc avais-je pu atterrir dans ces lieux ? Ce qui me frappa immédiatement était le mobilier. Il ressemblait étrangement à un ameublement hospitalier. La panique commençait à m'envahir. Une porte s'ouvrit. Puis une voie féminine retentit.

«Allons, tournez-vous, c'est l'heure de votre piqûre ! »

Je me retournais dans la direction d'où provenait l'exclamation vocale... Personne ! Avais-je des hallucinations ? Je n'eus pas le temps de me retourner de l'autre côté, pensant peut être avoir été leurré par l'écho sonore. Je ressentis soudain une pointe fine et acérée qui me transperçait la peau. Dans la foulée je sentis que l'on m'injectait un fluide.

«Voilà, c'est fini pour aujourd'hui »

Je me retournais prestement, la douleur encore présente, mais je ne pus déceler une présence humaine à mes côtés. Devenais-je fou? Quels tours était en train de me jouer mon imagination? Je n'eus pas vraiment le temps de me révolter, car une lourdeur commençait à m'envahir. Le liquide qui courrait maintenant dans mes veines devait être une formule somnifère. Rapidement les ténèbres m'envahirent.

Pour la deuxième fois, je me réveillais dans ce lieu étrange. Cette fois, j'eus la force de me lever. Sans doute mon subconscient m'avait donné l'énergie suffisante pour me ressourcer et contrer cet état léthargique. Ma vue revenue à la normale, je balayais rapidement des yeux la pièce. Mis à part le lit placé en son centre, ne trônait qu'une petite commode à deux tiroirs, et à côté, un tabouret. Tous deux étaient d'un blanc aussi immaculé que le lit sur lequel j'étais assis ou les revêtements muraux. Je fouillais rapidement la commode sans pouvoir y trouver quoi que ce soit. Les tiroirs étaient tout aussi vides que le mobilier était succinct. Il n'y avait pas de fenêtre. Seule une porte sans vitre semblait être la seule issue possible. Je m'approchais et tendit la main pour saisir la poignée. Un bruit métallique venant de l'autre côté m'alerta que quelqu'un allait entrer. Je me plaçais derrière la porte côté gonds, de façon qu'à son ouverture je sois masqué à la vue de la

personne qui allait franchir le seuil. La poignée tourna. J'allais enfin savoir à quoi ressemblait cette inconnue.

Je fus paralysé de stupeur et écarquillais les yeux face à la vision qui progressait près de moi. En lieu et place d'une infirmière de chair et de sang, je découvris une seringue qui avançait en flottant dans les airs de façon autonome. De cet objet métallique naquit une voix à l'apparence humaine, la même voix que la veille.

« C'est l'heure de votre piqûre ! »

La seringue flottante stoppa net son mouvement. Pour ne pas être repéré, je m'enfonçais plus encore dans l'espace laissé libre entre le mur et la porte rabattue. L'objet se déplaça sur la droite, puis rapidement sur la gauche, comme mu par un affolement soudain. Faisant un demi tour rapide, l'ustensile quitta la pièce précipitamment. Je pus entendre dès son retour dans le couloir son cri :

« Alerte ! Le patient numéro 539 s'est évadé ! »

Je restais immobile derrière ce relatif refuge. Était-ce possible ? Un objet doué de vie, et qui en plus avait le don de la parole. Je rêvais ! C'était sûrement ça, je ne pouvais que rêver ! Sinon, cela n'avait plus aucune logique en soit. La situation était tellement irréaliste, que le fait que je sois en train de rêver, ou plutôt de cauchemarder, prenait alors tout son sens. Par instinct, je me pinçais fortement, à l'instar de ceux qui veulent vérifier s'ils sont en plein rêve. La douleur fut d'autant plus fulgurante. A la douleur causée par mon geste, je me mis à douter de mon état de somnambulique. Brusquant des pensées, j'essayais d'analyser rapidement la situation. Même si je cauchemardais, je ne pouvais me résoudre à l'inaction.

Par la porte restée ouverte, je pus percevoir un monde hors du commun. Tous les objets qui croisaient mon champ de vision m'apparaissaient animés de vie et remuaient dans tous les sens.

Paradoxalement, le sentiment de peur qui m'envahissait était mêlé d'une fascination grandissante pour le spectacle magique qui s'offrait à mes yeux. Ainsi, je pouvais distinguer des groupes de scalpels discutant entre eux. Des appareils de réanimation traversaient à grande vitesse le couloir et allaient vraisemblablement vers un patient mal en point. Les seringues circulaient à vive allure dans diverses directions. L'ensemble était assez chaotique.

De cette ambiance d'affolement, je ne pus conclure qu'une seule chose : ils me recherchaient. Chaque chose semblait en quête d'un indice pour déceler ma présence. Par chance aucun d'entre eux ne revint dans la pièce qu'en fait, je n'avais jamais quitté. Cette pièce ne comportait aucune autre issue que la porte qui me servait ponctuellement d'abri. Je n'avais d'autre alternative que leur échapper en empruntant le couloir central.

Je profitais de ce brouhaha pour tenter une sortie rapide. Ma tentative ne fut pas furtive du tout, elle s'apparentait plutôt à un geste suicidaire. A peine avais-je mis un pied dans le couloir que je fut immédiatement repéré, et tous les ustensiles se mirent en mouvement dans ma direction. Zigzaguant sur mon parcours, je fus doublé à plusieurs reprises par des scalpels, ciseaux ou seringues qui m'avaient raté de justesse et finissaient leur trajectoire plantés dans les murs. Bien que l'ambiance fût effrayante, voir ces instruments se tordre dans tous les sens, tels des poissons pris au piège dans les filets d'un pêcheur, pour se libérer de l'étreinte murale avait quelque chose d'ensorcelant. Ne m'attardant pas, je tournais brusquement dans un couloir peu éclairé et pour l'instant vide d'activité, et trouvais un coin sombre pour m'y réfugier. Cela me permit de reprendre un peu mon souffle. Je savais que ce laps de temps ne devait pas durer, car la relative protection de l'obscurité ne suffirait pas à me protéger. Je sortis de cet asile éphémère en évitant de faire du bruit et commençais à me diriger vers un sas au-dessus duquel était notifié sortie de secours. Je n'avais pas fait plus de trois mètres qu'une seringue me repéra. Ce sas représentant ma dernière chance de salut, Je m'élançais avec toute l'énergie du désespoir. Ma tentative d'évasion échoua lorsqu'un balai qui semblait jusqu'alors inanimé se mis en travers de mes jambes pour bloquer ma progression. Il en résultait une chute peu harmonieuse, dans un lamentable bruit mat provenant de ma rencontre avec le sol carrelé. Une fraction de seconde plus tard, la seringue me rattrapa, et son dard se planta violemment dans la cuisse droite. Je sentis aussitôt après le liquide qu'elle m'injectait se répandre dans mon sang. Mes forces commençaient à m'abandonner, ce qui signifiait que le mélange contenu était anesthésiant. Mes paupières se fermèrent malgré ma volonté de résister, je n'arrivais plus à combattre. Seuls mes murmures arrivaient encore à sortir « laissez-moi tranquille, laissez moi tran... laiss... », puis je sombrais dans le néant.

Je me réveillais en sursaut.

Qu'allais-je encore découvrir ? Ma stupéfaction était à son comble. J'étais de nouveau dans le canapé de mon appartement. Tout cela n'était donc qu'un rêve ? Je soufflais de soulagement. Ce cauchemar paraissait si réel ! A trop penser au nouveau projet, ça devait arriver !

Je me redressais, et fut accueilli par une vive douleur à la cuisse droite. Tâtant et examinant l'endroit meurtri, j'y trouvais une marque prononcée. J'avais sûrement dû mal me positionner pour dormir et ça m'avait probablement provoqué un hématome. Le jour commençait à se lever. Une nouvelle journée commençait. Reprenant mes gestes matinaux quotidiens, je reprenais ma place dans cette vie que j'avais si bien réglée.

Cependant, toute la matinée, la douleur à la cuisse me rappelait à l'ordre. La persistance de la douleur m'incita, à la pause déjeuner, à aller voir le médecin consultant de l'entreprise. N'étant pas un habitué de son cabinet médical, je mis un certain temps à arriver à trouver l'entrée. Il faut dire qu'une entreprise qui s'étend sur une douzaine d'étages, ressemblait à un vrai labyrinthe. La salle d'attente était déserte. Je m'étais à peine installé que le docteur fit son apparition et m'invita à le suivre dans le cabinet.

- « Bonjour Harry. Et bien, cela fait pas mal de temps que vous n'êtes pas venu me voir ! Que me vaut donc l'honneur de votre visite ? » .

- « Et bien, j'ai une ecchymose sur la cuisse droite qui me provoque une douleur lancinante et ne comprend pas comment j'ai pu me la faire. Je pensais que la douleur partirait en cours de matinée, mais elle persiste ».

- « Montrez-moi donc votre contusion »

Enlevant mon pantalon, je lui indiquais l'hématome. Il examina soigneusement la cuisse à l'endroit meurtri, tirant sur les chairs pour mieux observer, ce qui m'arrachait d'ailleurs quelques légers gémissements de douleurs.

- « Harry, vous êtes vous fait faire ressemblant une injection ? ».

- « Non ! Pourquoi ? ».

- « Et vous ne vous êtes pas piqué avec quelque chose ? »

- « Non, pas que je sache ».

- « Ah, c'est étrange ».

- « Hier tout allait bien, et ce matin j'avais ce coup. Je pensais que j'avais dû mal me positionner pour dormir. Vous avez trouvé quoi exactement ? ».

- « Et bien, je peux vous dire tout de suite que ça provient, si j'en crois l'aspect, d'une injection. Mais ce qui me semble bizarre, c'est que vous n'avez pas souvenir d'avoir été piqué ! Vous faites quoi en ce moment ? »

- « Je suis sur un nouveau concept de seringue ».

- « De seringue !! Bien, je n'ai donc qu'une conclusion à faire : vous travaillez trop Harry ! Vous avez probablement dû vous blesser pendant votre travail et vous ne vous en souvenez plus ».

- « Si vous me le dites, ce doit probablement être le cas. Mais oublier ce que l'on fait ! ».

- « Le surmenage peut provoquer des amnésies partielles. Je vous conseille de réduire la cadence. Vous pouvez vous rhabiller. ».

N'osant plus dire quoi que ce soit, je m'exécutais, le regard perdu dans le vide.

-« Merci pour votre diagnostic docteur, je vais donc ».

Je ne m'attardais pas et reparti travailler. Cette journée là, mes pensées furent toutes tournées vers les souvenirs de ce cauchemar. Oublier que je me serais blessé ? Non, cela n'était pas possible. J'étais capable de me remémorer toutes les journées depuis au moins deux semaines. Ce type d'évènement ne m'aurait donc pas échappé. Que s'était-il passé réellement ? Avais-je rêvé ou étais-je en train de devenir fou ? Avoir vécu cette aventure était irréaliste. Et pourtant...

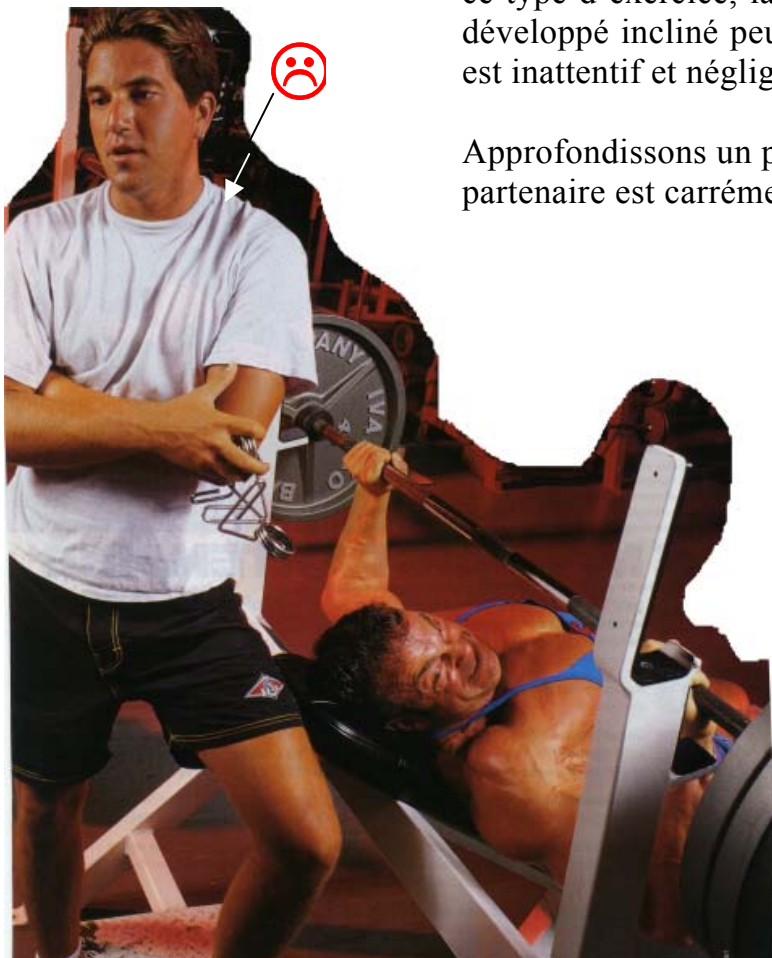
Depuis ce jour, je ne vois plus mon sommeil de la même façon. Chaque nuit je me demande si j'ai dormi ou si je suis resté éveillé. Je n'ai donc qu'une seule chose à vous dire : prenez garde à certains de vos rêves, car ils sont peu être plus réels que vous ne l'imaginez !

**Marc BOUTROUE**

## Le zoom du moment

Dans ce numéro : **« Etes-vous un bon ou un mauvais partenaire en salle de musculation ».**

Etude d'un cas concret :



L'image de gauche est la caricature du mauvais partenaire, car sur ce type d'exercice, la répétition qui est en train d'être réalisée au développé incliné peut se solder par un désastre, car le partenaire est inattentif et néglige de corriger la technique.

Approfondissons un peu l'analyse afin de définir pourquoi ce partenaire est carrément mauvais et ce qu'il aurait dû faire :

1 – Avoir les yeux ailleurs que sur la charge est déjà grave, mais parler à quelqu'un d'autre pendant la série, et donc ne plus faire attention à celui sous la charge, c'est inacceptable. **En cas de problème, il sera incapable de réagir assez vite pour intervenir efficacement.**

2 – Au lieu de rester les bras croisés, **il devrait avoir les mains près de la barre, entre celles de l'exécutant.**

3 – Un partenaire doit **s'assurer que les colliers de serrage sont solidement fixés à chaque extrémité de la barre.** Trop pressé pour discuter avec son interlocutrice, il a négligé de placer les colliers sur la barre.

4 – Non seulement il devrait être **face à la barre et à l'exécutant, mais il devrait avoir une position équilibrée**, les pieds bien ancrés au sol et les genoux légèrement fléchis.

5 – Le partenaire se tient beaucoup trop en arrière, ce qui réduit son bras de levier s'il a besoin de prendre le contrôle de la rép. **Il est recommandé de se tenir à 15 – 20 cm en avant de l'extrémité du banc.**

6 – Comme il n'a qu'un seul pied sur la plate-forme, ce partenaire n'aura **pas le bon bras de levier pour manipuler la barre en haut de mouvement.**

7 – Même s'il faisait son travail, il n'est ni assez grand, ni assez fort pour maîtriser la charge en cas d'échec de l'exécutant. Il faut **Avaler sa fierté et n'accepter de servir de partenaire que si l'on est en mesure de contrôler la charge utilisée.**

Voici quelques exercices qui nécessitent un bon partenaire afin d'éviter de se blesser lors d'un entraînement lourd :

- Squat
- Développé nuque
- Développé militaire
- Développé couché
- Développé incliné
- Développé décliné
- Développé couché avec haltère
- Barre au front
- Ecartés

En quelques conseils, **le guide du bon partenaire** :

## **A FAIRE**

- Avant le début d'une série, concertez-vous afin de savoir ce que vous attendez de l'autre,
- Restez concentré sur l'exécutant jusqu'à ce que la série soit terminée et la charge remise en place,
- Restez toujours près de la charge et gardez une position stable. Vos genoux seront fléchis, vos pieds bien à plat au sol et vos mains près des haltères ou de la barre.

## **A NE PAS FAIRE**

- Provoquer des changements ou déplacements brusques de la charge soulevée,
- Essayer des techniques de haute intensité comme les séries dégradées sans la présence d'un autre, voire de deux autres partenaires,
- Accepter de servir de partenaire à quelqu'un si les différences de taille ou de force vous empêchent de contrôler la charge une fois que l'exécutant arrive à l'échec.