



*Assise devant mon ordinateur, je me sens un peu démunie devant cet écran tout blanc qui semble me narguer.*

*Qu'attends-tu? Tu as peur d'échouer?*

*Je respire longuement, réfléchis juste le temps qu'il faut et je me lance. Je n'ai rien d'autre à perdre en fin de compte que mon orgueil si... je me plante.*

*Il me semble que c'est tout juste hier que je me réjouissais de commencer à travailler, mais me voilà déjà rendue à la retraite depuis maintenant une décennie et quelques poussières.*

*Comme le temps file!*

*Les cheveux blonds et bruns sont devenus blancs, quelques rides sont apparues, les bras et les jambes ont écopé de quelques raideurs.*

*Je cherche donc des moyens mis à ma portée pour me donner une nouvelle jeunesse. Faute de retrouver ma vigueur d'antan, je me donne toutes les chances de vivre en santé.*

*Par un bel après-midi de septembre, je me revois encore accompagné d'un sac d'exercice rempli d'une balle, d'un élastique, d'un tapis arrivant à la Maison du citoyen pour mon premier cours de stretching.*

*Toute feu toute flamme, j'avoue que je m'emballe très vite. Je suis persuadée que ce sera chose facile, mais ô combien je m'illusionnais. Après une trentaine d'étirements, de répétitions sans fin, mes bras et mes jambes me lancent de plus en plus des S.O.S. de détresse. J'ai mal partout, mais ce n'est rien en comparaison à mon lendemain de cours. J'étais convaincue d'être devenue une femme robot.*

*La motivation, la persévérance aidant, et surtout le bien-être physique, je continue toujours mes cours acceptant de tolérer quelques souffrances un peu de temps en temps.*

*Balle, élastique, poids et même un bâton d'exercices font maintenant partie intégrante de ma vie.*

*Je suis aussi persuadée que mon excellent bilan de santé est dû au fait que je pratique depuis maintenant deux ans mes fameux étirements qui m'ont tant torturée au tout début.*

*Merci Carrefour 50 +! Merci la vie*

*Quand on croit en quelque chose, la vie sait se montrer généreuse.*

*Membre du Carrefour 50+*