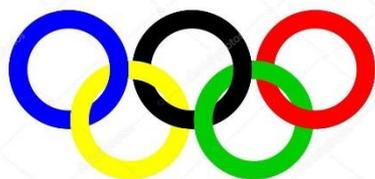


LE PETIT DIALYSÉ N°6

SPÉCIAL SPORT



Bonjour à toutes et à tous. Il ne vous aura pas échappé que cet été 2024, le sport est mis sur le devant de la scène avec de nombreux événements. L'Euro 2024 ; le Tour de France hommes ; les Jeux Olympiques ; le Tour de France femmes, les Jeux Paralympiques... De quoi ne plus savoir où donner de la tête, et risquer de passer son été les yeux rivés sur la télé au fond de son canapé... Cela peut être sympa, mais le sport par procuration a ses limites...

On peut cependant se réjouir que la forte médiatisation actuelle permette aussi de provoquer chez les gens une envie de « s'y remettre » (on ressort les vieux équipements du placard, regonfle les pneus du vélo, endosse à nouveau short et maillot...) , ou de découvrir de nouvelles disciplines. Vive le mouvement !

Le Dr Crildig, en échangeant avec les patients de Gentilly, s'est rendue compte que certains étaient ou avaient été de grands sportifs. Voire pros dans leur discipline (escrime ; golf ; sport automobile ; aviron...). Sans vouloir offenser qui que ce soit, ce constat peut surprendre lorsqu'on vient dans le service. Difficile parfois d'imaginer même un quotidien en dehors des soins, tout autant que nous ayons un passé aussi. Pourtant, si on prête oreille attentive, on est à coup sûr étonnés de découvrir la richesse de vie des gens que nous côtoyons. Patients comme soignants d'ailleurs. Ne vous fiez pas au silence et à l'immobilité apparents !

Aujourd'hui dans ce N° spécial « Petit Dialysé sportif », découvrons ensemble quelques témoignages, en plus d'autres petits articles faisant la part belle à l'activité physique. **Le mouvement, c'est la vie !**

Sommaire:

- P 1 : La Une sportive
- P 2 : Le saviez-vous ?
- P 3-4 : Handi-escrime
- P 5 : « Musculus »
- P 6 : A vos jeux !
- P 7 : Un médaillé en dialyse
- P 8 : Acrostiche sportif
- P 9-10 : Un petit tour en aviron
- P 11 : Course poétique
- P 12 : Hymne à la transpiration/ Réponses aux jeux/Le mot de la fin/Remerciements

Sur ce, il est temps de déclarer « le Petit Dialysé Sportif ouvert! ».

A vos marque-pages... prêts ? Bonne lecture et RDV sur la ligne d'arrivée !

PS : aucune obligation. Ici, on a le droit de prendre des raccourcis (ne pas tout lire), d'y revenir, ou de choisir l'ordre de ses étapes... Dopage à l'EPO pour cause de dialyse toléré sur justificatif médical.

Retrouvez « le Petit Dialysé » hébergé gracieusement sur le site de France Rein www.francerein.org/associations/lorraine/rubrique «documentation en Lorraine».

Le Saviez-vous ?

Parlons « valeurs olympiques » :

Ah, les beaux discours ! Qui n'a pas entendu citer ces magnifiques valeurs brandies comme des étendards ? « Egalité, Unité, Universalité, Excellence... » Les Jeux Olympiques de l'époque Moderne n'ont pourtant pas franchement été créés sur des bases si propres. A leur création en 1896, l'état d'esprit de notre fameux Pierre de Coubertin se situait plutôt à l'opposé. Son souhait premier étant en effet de réserver ces compétitions sportives à une élite sociale dont il faisait partie (off course). Pour s'assurer de cela, il lui a suffi de fixer la règle suivante : « ne peuvent participer aux JO que des athlètes amateurs ». Or, à l'époque, (fin 19^{ème}/début 20^{ème}), qui avait le temps et les moyens de s'entraîner à longueur de temps pour pouvoir performer ? Ceux qui ne travaillaient pas ; donc les gens issus de la haute société et certainement pas le reste de la population. Ah, cela laisse rêveur... Ce qu'on peut faire avaler comme couleuvres ! Heureusement, les choses ont grandement évolué depuis ! S'il est indéniable que ce genre de manifestations comporte de nombreux aspects positifs, ils ont malheureusement leurs corollaires bien plus sombres (comme la récupération politique aux JO de Berlin en 1936). Cela dit, réjouissons-nous que cela permettent de rassembler les pays du monde entier, de laisser croire ne serait-ce qu'un instant à un monde idéal. Que dire du spectacle qui s'offre à nos yeux, nous éblouissant et mettant si bien en avant le sport...

Origine des jeux paralympiques :

Au sortir de la Seconde Guerre Mondiale, nombreux sont les blessés qui se trouvent désormais en situation de handicap (paraplégiques, tétraplégiques, amputés...). Sir Ludwig Guttmann, alors médecin à l'hôpital militaire de Stratford (Angleterre), se soucie de faire progresser les patients dont il a la charge. Il est persuadé qu'une activité physique adaptée (APA) ne peut qu'améliorer leur récupération physique et les aider à dépasser leur stress post traumatique. Il propose alors à ces anciens soldats de relever le défi en s'engageant dans des compétitions sportives. Et « ça marche », même en fauteuil roulant ! (sans mauvais jeux de mot). Il faut dire qu'ils ont été habitués aux efforts physiques et à la discipline. Cela facilite grandement les choses. Les difficultés se dépassent beaucoup plus facilement avec des objectifs concrets. Les corps s'engagent. Dépassement et estime de soi, goût à la vie... Rien de tel pour progresser et retrouver sa place dans la société.



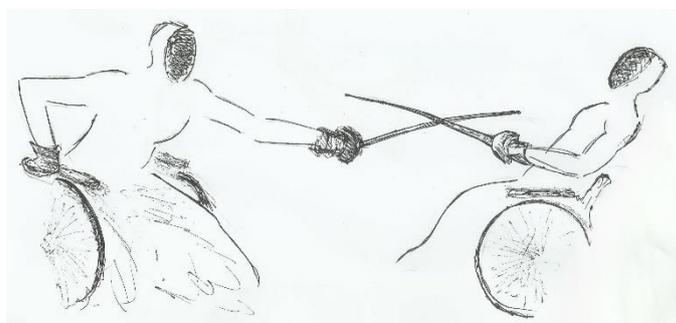
La pratique se répand, l'éventail des disciplines s'élargit, les compétitions se multiplient... Ainsi, en 1960, à l'occasion des JO de Rome, les tous premiers Jeux Paralympiques sont organisés. Longtemps restés confidentiels, leur médiatisation relativement récente met enfin en lumière des athlètes doublement méritants.

Handi-escrime

« Pour les personnes handicapées, le sport devrait être fortement conseillé ! »

Ça, ce sont les propos tenus par Monsieur Andréol que nous pouvons côtoyer à Gentilly lors de ses séances de dialyse. Et il sait de quoi il parle ce grand sportif ! Ecoutez donc le récit de son aventure extraordinaire :

En 1988, cela fait déjà 4 ans que Gérard enchaîne hôpitaux et centres de rééducation pour ses jambes. A force, il a fini par ne plus oser sortir. Côtoyer le monde extérieur est devenu effrayant. « On ne sort pas indemne d'une si longue période d'enfermement ». Mais un jour, c'est le déclic ; La rencontre. Le centre de Lay St Christophe convie le sien (de Lionnois) à une inauguration/remise de prix au cours de laquelle il assiste à une représentation de handisport. A son retour, devant l'intérêt évident de son patient, son professeur de sport (lui-même escrimeur) lui suggère de découvrir l'escrime, possiblement adaptable à son handicap. Touché ; la proposition fait mouche ; c'est parti pour une aventure qui durera jusqu'en 1995.



Parmi les trois armes de la discipline (épée, fleuret et sabre), Gérard choisit les deux premières. Chacune a ses caractéristiques, ses règles particulières plus ou moins complexes. Les touches, par exemple, se font exclusivement sur le torse au fleuret, tandis que dans les deux autres armes elles sont autorisées du torse à la tête. La manière de comptabiliser les points, ainsi que

d'établir les priorités d'attaque et d'élongation sont différentes... Dès les premiers entraînements, notre nouveau sportif obtient de bons résultats. Ce qui l'encourage à persévérer. Ses progrès sont rapides, son niveau monte au fur et à mesure des tournois. Il se prend au jeu ; à n'en pas douter, il a trouvé sa voie. Ne travaillant pas à ce moment-là, il se consacre entièrement à l'escrime. Désormais, les lieux d'entraînements et de compétitions remplacent les établissements de soins. Fini de côtoyer les blouses blanches en permanence. Il leur préfère les tenues de combats. Tout un symbole. Auprès de ses maîtres d'armes, il redevient maître de sa vie, s'ouvre à nouveau, reprend confiance parmi les autres athlètes. « Ensemble, on parle de tout, on est sportif et c'est terminé. C'est ça qui importe. » « On voit la vie en rose ; le monde autrement ». Les contraintes et différences liées au handicap s'effacent, et les échanges avec les athlètes valides se font dans une bonne ambiance. Ils sont tous unis par leur passion commune.

A son époque, il y avait au maximum 24 escrimeurs de haut niveau en France. Les 3 gros clubs sont à Paris, à Grenoble et en Bretagne. Alors, au gré des entraînements, stages et compétitions, des liens forts se créent. C'est un véritable petit monde structurant et épanouissant ; même si rigueur et discipline y sont de mise. Et pour cause : à la base, l'escrime est un art militaire. On ne plaisante pas avec le respect de la hiérarchie et des grades. Pas de tutoiement possible... on est loin du «Salut mon pote» légèrement trop familier ! Cela ne cadrerait pas avec le panache et une certaine forme d'élégance des rencontres. N'oublions pas qu'historiquement, tout comme l'équitation, l'escrime était un sport d'élite. La place accordée à l'apparence perdure, mais sans arrogance (heureusement).

La formation des escrimeurs est donc souvent dispensée par d'anciens militaires. Parmi ces maîtres d'armes (à Chaumont, Nancy...) se trouvent même des médaillés, dont un champion olympique. De quoi être assuré de la qualité de l'enseignement...

Les athlètes, qui participent aux compétitions (championnats de France, d'Europe, du monde ou paralympiques) sont souvent en déplacement. Alors que Gérard n'osait plus sortir, le voilà sillonnant le pays. Il voyage même à l'étranger. Pour sûr, sa vie a bien changé ! Certes, il n'a pas trop le temps de visiter, mais se retrouver en Espagne (Malaga), en Italie (Pise), en Hongrie, en Belgique, quel plaisir !

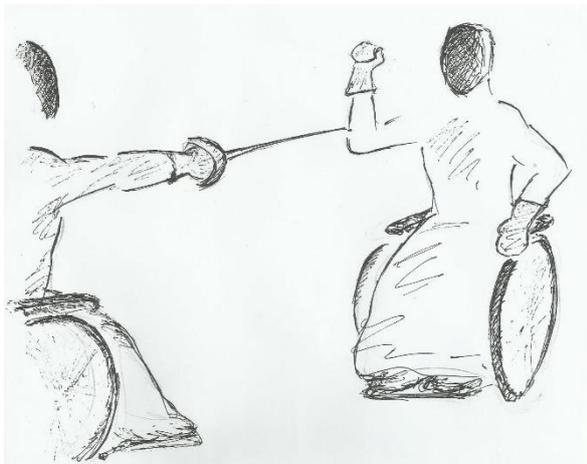
Les performances de notre escrimeur deviennent rapidement plus qu'honorables. Ce qui lui permet de participer à de nombreuses compétitions. Que ce soit en championnat de France ou d'Europe, le plaisir est là, d'autant plus en cas de victoire. Aux jeux de Barcelone, en 1992, son classement lui permet même de faire partie de l'équipe de France en tant que remplaçant. Sa seule grosse déception fut d'avoir frôlé sa qualification en prenant la 4^{ème} place lors de la sélection pour participer aux championnats du monde de Melbourne ; ce qui lui aurait permis d'aller ensuite à Hong-Kong.

Des anecdotes ?

- Cette coupe de champagne offerte par le commandant de bord sur le vol retour de Hongrie pour leur victoire au championnat d'Europe.
- Les troisièmes mi-temps mémorables, « on en a fait des belles ! ».
- L'émotion d'entonner la Marseillaise lors des victoires. « Avec les copains en face, c'est autre chose ! ».
- « Quand les gens viennent vous saluer et vous féliciter, que vous avez votre maillot avec écrit « équipe de France », vous avez l'impression d'être quelqu'un d'autre ».
- Ce moment passé avec des Polonais lors de la coupe du monde « sabre valides » organisée à Nancy.

Après quelque 8 années bien rythmées, la vie a apporté son lot de changements. M Andréol et sa femme se sont rencontrés. Ils se sont mariés, se sont occupés de leur maison, puis ont élargi leur foyer avec leurs deux enfants. L'escrime nécessitant à la fois du temps et des moyens financiers conséquents (équipement, frais de déplacements...), choix a été fait de ne plus en faire une priorité. Gérard se questionne. Serait-il parvenu à tout cela sans le handi-escrime ? Nul ne le sait. Ce qui est certain, c'est que les accidents de la vie se chargent de nous construire, de nous façonner.

A la question « Qu'est-ce que vous préféreriez dans votre vie d'athlète ? », la réponse est simple. La compétition et l'ambiance. Ce qui est à retenir pour Gérard ? L'ouverture aux autres, la découverte de l'ailleurs, la confiance en soi... Le handi-escrime l'a sorti du système hospitalier et a structuré sa vie. « On est plus fort après le handicap. On bouffe la vie par tous les bouts ! ».



Le saviez-vous ?

Hormis une sorte de longue jupe (tablier) qui recouvre et protège les membres inférieurs, la tenue des escrimeurs « handis » est identique à celle des valides.

L'utilisation du fauteuil modifie la pratique. Les deux compétiteurs ne pouvant se déplacer tout en maniant leur arme, la piste doit être préparée avant l'assaut. On place les fauteuils l'un à côté de l'autre.

Pour établir la bonne distance entre les deux, il faut déterminer la plus courte allonge. L'un des duellistes, bras tendu, arme à la main, doit pouvoir toucher du bout de son fer le coude levé de son adversaire. Réglages effectués, c'est parti.

Si vous ne parvenez pas à visualiser ce que cela donne, rendez-vous donc sur YouTube ou regardez les retransmissions handisports des jeux 2024 à la télé. Spectacle garanti ! On se fend pour se défendre, tâche de toucher sans l'être (on esquive)... Les combats qui se mènent en 3x3 min sont un condensé de grâce, d'énergie de de souplesse. Qualités requises : anticipation, réactivité, endurance... Et de bons abdos ! (réflexion du Dr Fléchon. -Il faut toujours citer ses sources !-).

Même les mal-voyants peuvent pratiquer l'escrime. On parle de « ceci-escrime ». Imaginez-vous Zorro avec un masque sans ouverture pour les yeux... Pas sûr qu'il ferait le malin. Chapeau bas à toutes celles et ceux qui osez relever le défi !

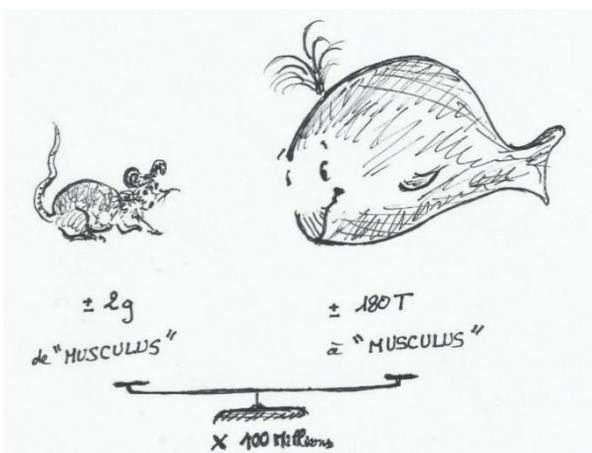
Mille mercis à Gérard d'avoir partagé avec tant de simplicité cette belle aventure.

« Musculus »

Quels petits malins ces hommes de sciences !

Les Anciens utilisaient le mot « *musculus* », qui signifie « petite souris », pour désigner les muscles. Mais quel rapport, me direz-vous, entre biscoteaux et petits rongeurs ?... Et bien, nos chers lointains ancêtres trouvaient tout bonnement que lorsqu'on observe un muscle en mouvement, on peut avoir l'impression qu'une souris se déplace sous la peau. (Charmante cette image pour les phobiques de ce genre de bêtes !)

Au 18^{ème} siècle, Karl Von Linné, éminent naturaliste du Siècle des Lumières, se lance dans la classification des espèces. A l'époque, l'Homme Moderne cherche à décrire, comprendre et maîtriser le monde qui l'entoure. Les êtres vivants n'échappant pas à la règle, Linné leur attribue de jolis petits noms en latin (langue scientifique universelle alors en usage). En principe, ils sont choisis en fonction de caractéristiques observées lors de l'étude des individus. Lorsque notre savant en vient à la « baleine bleue », ni une, ni deux, il la baptise « *Balenopterus Musculus* ». Soit « baleine musclée ». Il faut dire qu'il ne manque pas de « *musculus* » ce joli petit bébé. Afin de pouvoir déplacer son corps volumineux de quelque 180 T pour 30 m (excusez du peu...), il faut être bien équipé ! Ainsi, la masse musculaire de ce gigantesque mammifère marin atteint les 60% de sa masse corporelle (contre 40% chez les humains).



Avouez que c'est assez comique d'avoir utilisé ce même terme « *musculus* » pour désigner à la fois les plus petits mammifère au monde et les plus grands. La musaraigne européenne atteint à peine les 2g...

Coefficient multiplicateur X 100 millions (c'est tout ?!).

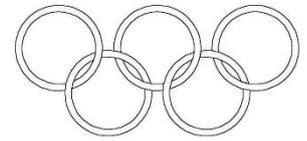
Données tirées de l'émission « Les Mécaniques du vivant » saison 7. Vous pouvez l'écouter en podcast sur le site radio France. Un petit bijou pour découvrir de manière ludique les merveilles de la nature.

A nos jeux !

Pas d'enjeu pour ces jeux-là. Au mieux : une médaille en chocolat !

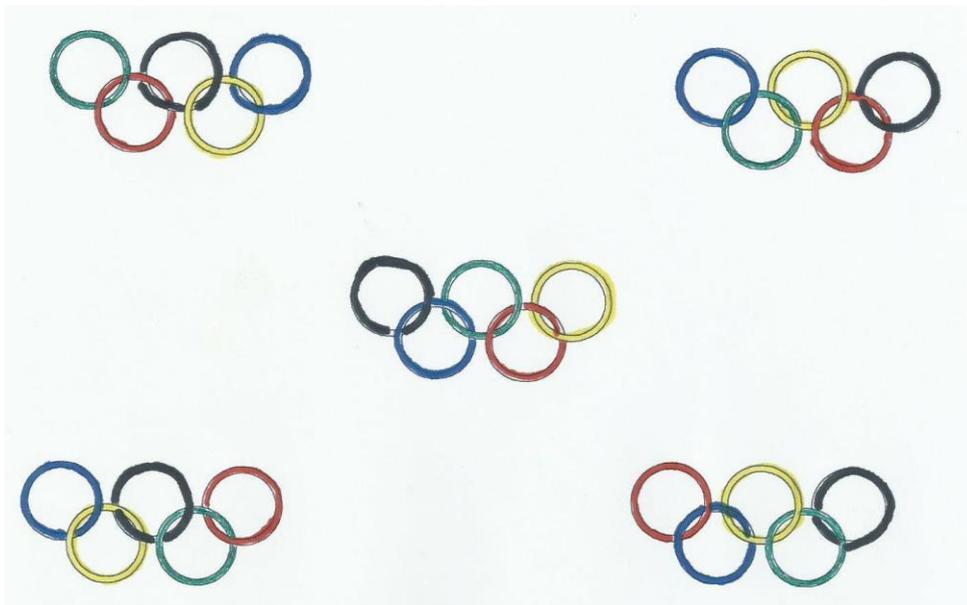
Juste le plaisir de se divertir et de participer, « c'est le pied »...

On les a sous le nez si souvent ; mais les connaissons-nous vraiment ?



➤ **Les couleurs des anneaux :**

Retrouvez parmi toutes ces propositions la bonne combinaison.



Pour les petits malins, on trouve la solution dès la Une de ce Petit Dialysé Sportif...

- **Correspondance :** Ce symbole -créé en 1913- des jeux olympiques modernes nous est bien familier. Composé de 5 anneaux entremêlés représentant les cinq continents, il porte la valeur d'**Universalité** des JO . Saurez-vous faire correspondre chaque anneau à son continent ?

Afrique	●	● Bleu
Amérique	●	● Noir
Asie	●	● Vert
Europe	●	● Jaune
Océanie	●	● Rouge

Réponses à la fin du journal...

Un médaillé en dialyse !

Eh oui, je vous l'avais bien dit : même « chez nous », cela arrive. Des personnes en hémodialyse peuvent se révéler sur les terrains. Découvrons le récent exploit de Claude qui est parvenu à décrocher une belle médaille d'argent de pétanque, avec ses deux coéquipiers, sur le boulodrome de l'Amitié de Villers.

« J'ai été invité pour un concours de pétanque dimanche dernier par une copine qui fait de la gym avec nous. (Claude et sa femme Martine). Cela se passait au boulodrome de Villers près de chez nous. Je n'ai pas eu la chance de toucher une boule de pétanque depuis plusieurs années et mon jeu n'a pas été terrible.

Heureusement que nous avons un bon tireur et un bon pointeur avec nous. Ce qui fait que nous avons gagné 3 parties sur 4 et donc remporté la médaille d'argent à la fin.

Ce fut un bien bel après-midi. »

Villers-lès-Nancy

Premier concours de pétanque des Voisins de la Sance

L'association Les Voisins de la Sance a organisé son premier concours de pétanque, en partenariat avec le club local du COS Villers-lès-Nancy, sur le boulodrome de l'Amitié.

Huit équipes en triplettes, intergénérationnelles, étaient inscrites dont une formation représentant l'association *Les Rires d'Anna* qui a pour but la prévention de la mort inattendue du nourrisson.

L'après-midi s'est déroulé dans une très bonne ambiance à la grande satisfaction de la présidente, Nadia Djaouti. Tous les participants sont prêts à se mesurer lors d'une prochaine édition.

La médaille d'or est revenue à la triplette Alain Brioso, Miguel Brioso, Cédric Thiel, et la mé-

daille d'argent à l'équipe Bernard Royer, Claude Carbonnell, Raoul Cardoso.

Fête des Dahlias

Prochain rendez-vous proposé par Les Voisins de la Sance : une sortie à Sélestat pour assister à la fête des Dahlias, le samedi 10 août.

Au programme : départ de Villers à 9 h 45, déjeuner et après-midi libres, à partir de 16 h animations dans la ville, à 17 h 45 parade de voitures anciennes, à 18 h corso fleuri, à 20 h retour en bus. Tarifs : 32 € (adhérents), 36 € (non-adhérents).

Renseignements sur facebook LesVoisinsDeLaSance, par mail à l'adresse « lesvoisinsdelasance@gmail.com », ou tél. 06 19 20 38 83.

Petite précision : les rencontres « pétanques » auxquelles se rendait Claude auparavant coïncident malheureusement avec ses horaires de dialyse. Mais selon les dires de soignants : « rien n'est rédhibitoire ; des arrangements d'emplois du temps sont à étudier. De même « qu'il ne faut pas vivre pour manger », « il ne faut pas vivre pour dialyser » ! Ayons l'ambition de nous épanouir dans tout ce qui fait du bien. Et il n'y a pas de limite d'âge pour cela. Loin s'en faut !.

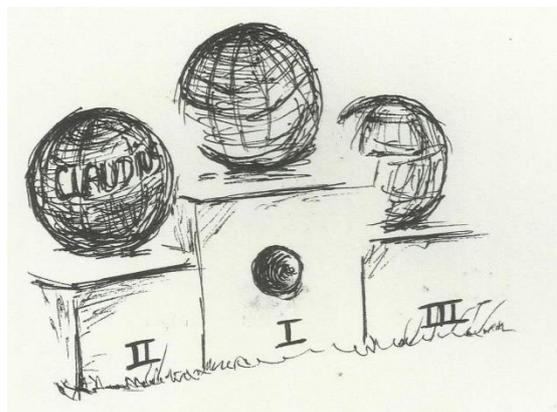
Se mouvoir au quotidien, pratiquer une activité avec les autres permet de rester pleinement inscrits dans la vie. Energie, santé, liens sociaux... un beau tableau de la victoire !

Bravo et merci à notre sympathique champion.

Et surtout, Claude, « profite à fond »!



article tiré de l'Est Républicain 07.2024



Acrostiche sportif

(A répéter de plus en plus vite -cela fait travailler les muscles de la langue et du visage !-)

Pourquoi ne pas faire le lien entre jeux de lettres et jeux olympiques ?

Connaissez-vous les **acrostiches** ? Non, non, rien à voir avec les acrobaties. Quoique, si on va du côté de la racine des mots, on y trouve bien une origine commune : **akros** (au plus haut ; élevé). En fait, l'acrostiche relève de la littérature et non d'une discipline physique.

Selon le Larousse, cette figure rhétorique (ou de style) se définit ainsi : **poème ou strophe où les initiales de chaque vers, lues dans le sens vertical composent un nom ou un mot clé**. Cela vous paraît obscur ? Rien de tel qu'un petit exemple pour éclaircir tout cela. Prenons le mot roi de ces pages : **SPORT**.

S uper	S i	S ans	S ans
P ratique	P ratiquée	P énibilité	P réparation
O lympique	O ccasionnellement	O u	O n
R ituelle	R elativement	R isque	R isque
T raditionnelle	T ranquille	T endineux	T raumatisme

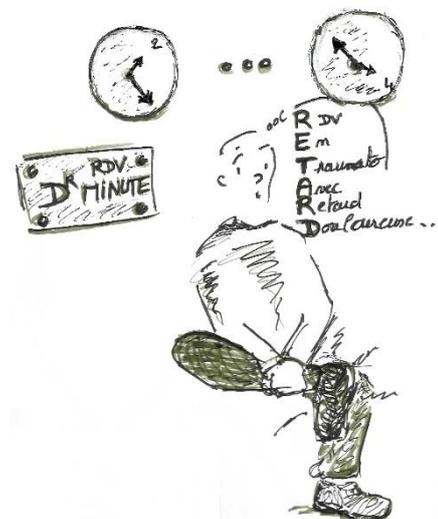
Grâce au **SPORT**, devenons plus

S ouriants
P ositifs
O uverts
R obustes
T oniques

A votre tour maintenant ! Choisissez le mot qui vous conviendra. Pour sûr, cette petite gymnastique intellectuelle pourra vous occuper si vous vous ennuyez en salle d'attente. Peut-être bien même que les longues minutes voire les heures passeront trop vite... Bon, là, il est vrai, c'est un peu exagéré...

Pour ceux qui aiment relever les défis, je suggère de choisir des mots avec plein de H J K Q Y W X ou Z...

La boîte « grain de sel » du hall d'entrée attend vos créations à publier dans un prochain N° !



Un petit tour d'aviron

Une balade au pays de l'aviron vous tente-t-elle ? Embarquons ensemble en compagnie de Jean-Marc Galiana, passionné de la discipline depuis de nombreuses années.

Il y a 38 ans, au détour d'un stage découverte d'été, il inscrit ses fils au club nautique de Nancy. L'occasion pour lui de plonger dans cet univers qu'il a rapidement fait sien.

Jean-Marc commence par s'entraîner pendant deux ans au Port aux Planches sur la Meurthe. Alors que l'aviron peut se pratiquer en individuel, à 2, 4 ou 8, sa préférence se porte sur le collectif. Il aime la recherche de la juste coordination avec les autres ; cette harmonie d'un mouvement commun qui donne la sensation de faire partie d'un tout. Quel plaisir aussi d'être sur l'eau, de glisser à sa surface tout en engageant sa force ! Rien de tel pour « décompresser et se vider l'esprit ». D'ailleurs, lorsqu'il était encore en activité, notre rameur appréciait grandement cela. Une fois sur le bateau, finis les soucis, la pression des responsabilités du travail. La concentration que requiert l'exercice efface tout le reste.

Qu'a-t-on exigé de lui au départ ? Simplement savoir nager. Bien compréhensible, car, même si cela reste rare, l'embarcation peut toujours verser. En cause ? Un bateau + ou – stable, un rameur + ou – expérimenté. Rien de tel qu'une malheureuse petite trempette pour apprendre la prudence !...

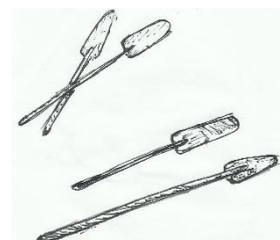
Jean-Marc



On peut dire que les rameurs sont bien courageux. D'autant que ce sport nautique d'extérieur ne connaît pas les saisons. D'un bout à l'autre de l'année et par tous les temps, rien ne les arrête (hormis le brouillard, du vent en rafales ou un trop fort courant). Les valeureux défient même le froid sans trop de difficulté. Tous les muscles étant sollicités par l'effort, on se réchauffe très vite. Alors, même à -15°C, les doudounes seraient superflues et inadaptées. D'autant que la tenue idéale pour naviguer doit se composer de vêtements proches du corps (pour éviter de raccrocher quoi que ce soit et d'entraver les mouvements).

Lors de l'ouverture d'une « section loisir » au SNN du Bd d'Austrasie, Jean-Marc s'engage un peu plus encore. Outre les 2 rendez-vous d'entraînement des week-ends, il prend part à des courses, des régates, des compétitions de loisir entre clubs de la région (Toul ; Pont St Vincent ; Pont-à-Mousson ; Verdun ; Strasbourg...). Des randonnées proposées sur deux jours lui permettent de découvrir, à un autre rythme, la Meuse, la Moselle (côté Luxembourg)... Et même la Seine sur une trentaine de km lors de « la Traversée de Paris ». A chaque fois, les paysages changent ; les caractéristiques des cours d'eau rendent ces expériences uniques. Bien entendu, lorsque l'on doit ramer 5h/j, il est nécessaire de faire des pauses ; on se relaye alors à la barre pour récupérer un peu. Le souci de l'autre maintien l'esprit d'équipe. La bonne ambiance est de mise de toute façon.

Pendant 20 ans, Jean-Marc pousse son engagement en faisant partie du comité de direction de son club d'aviron. C'est au cours de cette période qu'il se chargera notamment d'organiser, à 3 reprises, les déplacements pour la Vogalonga de Venise (pas une mince affaire !). Cette manifestation, très populaire, a lieu tous les ans aux environs de mai ou juin. Son origine ? En 1974, des Vénitiens s'inquiètent en constatant la pollution de la lagune liée à l'utilisation de bateaux à moteurs. En contestation et pour alerter l'opinion public, cette régata rassemble depuis 1975 toutes sortes de bateaux à rames du monde



entier. Ainsi, gondoles, canoës, barques, kayaks, dragon-boats, pirogues à balanciers... parcourent un circuit de 30 Km. Ce, à travers les canaux de Venise et le long des îles qui la jouxtent. Imaginez le joyeux tohu-bohu que ce doit être au départ de la fameuse place St Marc !. Au dire de Jean-Marc, l'ambiance joyeuse est garantie tout au long de cette rencontre extraordinaire. Son succès n'a jamais faibli. Bien au contraire ! Pour preuve : la dernière édition 2024 a compté 1 800 bateaux à rames pour 7 000 participants. L'eau doit monter encore un peu plus dans la ville ce jour-là Pauvre Venise !...

Plaisanterie à part, tout cela ne vous donne-t-il pas envie de fendre l'eau à votre tour ? Aucun souci : on peut débiter à tout âge (même si l'acquisition de la coordination est moins évidente avec le temps qui passe).

Oui, mais quand on est dialysé (e) ? Pour Jean-Marc, malgré ses 3 séances d'hémodialyse hebdomadaires, nul obstacle à ramer sur la Meurthe pendant 1h30 tous les samedis matins. En dialysant l'après-midi de la veille, il se sent d'attaque et ne rencontre pas de soucis particuliers. Les seules précautions à prendre consistent à éviter tout choc sur la fistule (comme dans toute activité), et d'avoir de quoi la désinfecter sous la main si besoin est (notamment en cas de plongeon inopiné).

Pour ceux qui aiment le sport en salle, il est possible de reproduire les gestes de l'aviron sur un ergomètre (rameur). On appelle cette discipline **avifit**. Lors des confinements Covid, Jean-Marc a pu poursuivre ainsi chez lui son entraînement en attendant de retrouver ses coéquipiers sur l'eau.

Les années passant, notre grand sportif fait partie des plus anciens. Nombre de ceux de sa génération ont quitté le club, mais lui reste fidèle à ses entraînements du samedi matin. L'occasion de croiser d'autres rameurs (entre 30 et 40), toutes générations confondues. Puis il complète par 1 ou 2 séances d'ergomètre chez lui pour garder la forme.



Les bienfaits de l'aviron sont indéniables tant au niveau musculaire que cardio-vasculaire, pulmonaire... « Il permet développement et entretien harmonieux sans brutalité ». Sans compter le retentissement sur le bien-être moral. Le Sport-Santé complet par excellence !

Nul besoin de chercher à tout prix la performance en rejoignant la « section compétition ». (Qui, soit dit en passant bénéficie d'entraîneurs de haut niveau sur les rives de Meurthe). Car quoi qu'il en soit, en matière de pratique sportive, le principal est de trouver ce qui nous convient le mieux. Comme on dit : « à chacun son Everest » !

Entraînement à l'ergomètre

Le saviez-vous ?

Un rameur peut utiliser soit 1, soit 2 avirons (rames) pour avancer. Pour 1 seul aviron, on dit « en pointe » ; pour 2 avirons on dit « en couple ». Euh, inutile de préciser qu'avant d'embarquer, l'équipage doit prendre une décision commune... Sinon, imaginez la pagaille ! Plus sérieusement, quelque soit la manière de gréer (préparer) l'aviron, on utilise exactement la même coque. Il faut simplement adapter le nombre de porte-rames à fixer dessus.

La fédération Française des sociétés d'aviron compte de nombreux clubs sur le territoire. Ils permettent de pratiquer à tout âge (dès 10 ans), tout niveau, en loisir comme en compétition.

Merci à Jean-Marc de nous avoir ouvert les portes de cet univers fort sympathique

Course poétique

Petit poème « clin d'œil » du Canadien François Gravel :

« Sur la ligne de départ »

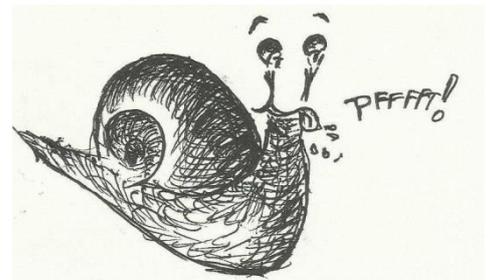
À la course des animaux,
S'affrontent de nombreux rivaux.
Outre le lièvre et la tortue,
Qui ne se compte jamais pour battue,
Se massent sur la ligne de départ
Un lévrier, un gnou, un guépard,
Un étalon, une antilope et un léopard.
On voit même se pointer un escargot !

Les coureurs se moquent de ce concurrent : « Go, escargot, go! »

Mais ils ne riront pas longtemps :

Le trophée ira au plus lent !

Ils auraient dû lire le règlement



Ces vers à la Prévert ne vont pas sans nous rappeler la célèbre fable « Le lièvre et la tortue » de Jean de La Fontaine.



« Rien ne sert de courir, il faut partir à point ! »

La morale passe toujours mieux avec un brin d'humour...

Hymne à la transpiration :

Réjouissons-nous de transpirer ! Ce phénomène, on ne peut plus naturel, permet en effet à tous les êtres vivants homéothermes (dont nous faisons partie) de réguler leur température corporelle. En cas de risque de « surchauffe » (liée à un effort musculaire intense par exemple), environ 3 millions de petites glandes sudoripares s'activent afin de produire un liquide salé de refroidissement cutané de surface très efficace. La quantité produite dépend bien entendu des conditions du moment : normalement entre 0.5L et 1L/24h et jusqu'à 3L/h dans des conditions extrêmes. Gare alors à la perte de sels minéraux excessive. C'est pour cette raison que les grands sportifs doivent se réhydrater à l'aide de boissons salées. Ce qui ne signifie pas que les Insuffisants Rénaux sous dialyse peuvent « se lâcher » sur les apports liquides et aliments salés à la moindre hausse de température ou dépense physique. Point trop n'en faut ! « Equilibre » reste le maître-mot. Et surtout, n'hésitez pas à demander conseil aux soignants...

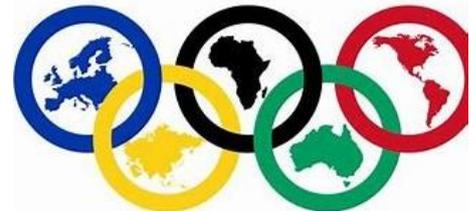


On accuse souvent la transpiration de sentir mauvais, mais ce n'est pas tout à fait juste. Les responsables sont en fait les bactéries qui se situent au niveau des zones particulièrement riches en glandes (dont les célèbres dessous-de-bras et plantes des pieds). La sueur n'est qu'un pauvre petit transporteur, un simple révélateur de la « richesse » du microbiote d'un individu (outre de ce qu'il a mangé -ail épices...-). Il existe de formidables savons et déodorants.

Ne nous cherchons donc pas de fausses excuses pour ne pas « mouiller le maillot ». Faire du sport, pratiquer une activité physique en général sont excellents pour la santé. En sus de mettre de bonne humeur... On ne le dira jamais assez : le mouvement, c'est la vie !

Réponses « à nos jeux ! » :

Petit condensé de réponses aux jeux de la p5 par l'image :



Mot de la fin :

Quel que soit son état de santé, il est toujours possible d'avoir une activité physique pour entretenir son énergie. Cela demande des efforts d'adaptation, mais rien n'est impossible... Ce Petit Dialysé « spécial sport » sera suivi de N° au format plus classique. Toutefois, il est prévu de toujours y faire la part belle à la pratique sportive au travers d'un ou deux articles. Notre feuille de chou s'enrichit au fur et à mesure des témoignages et autres contributions des uns et des autres. Bienvenue à tous ceux qui sont tentés d'y participer à leur tour!...

Remerciements :

Au Dr Cridlig pour son idée lumineuse de valoriser les patients via leur pratique sportive ; à Gérard, Claude et Jean-Marc pour leurs témoignages. toutes celles et ceux qui permettent l'existence et la publication du Petit Dialysé depuis bientôt 2 ans (sources d'inspiration, relecteurs, témoins, lecteurs...). Que vous soyez patients, soignants, aidants ou autre, MERCI !

RDV au prochain N° ! En attendant, prenez soin de vous et de ceux qui vous entourent...