

L'évasion par le sport - 1/2

Le sport est toute ma vie, et je voudrais vous faire partager un article que j'ai rédigé il y a quelque temps sur l'évasion que me procure le sport, lorsque j'en pratique.

Il y a parfois des moments où l'on se sent libre, pousser des ailes, comme une évasion, ou tu te sent autre part, un endroit où tu te sent bien, le seul endroit, où tu es sûr que si tu cries à t'en déchirer les poumons, personne ne t'entendra ou te jugera, alors que cela n'est qu'une simple illusion, ou tu ressens un effet de bien-être au fond de toi-même, comme lorsque tu éprouves un picotement dans le cou, ou un frisson dans le bas du dos, à cause d'une personne, ou d'un coup de chaud. Le long de ta joue il t'arrive parfois de ressentir, quelque chose qui coule de plus en plus bas, ça ne te dérange pas plus que ça, car tu te sent bien, tu transpires à grosses gouttes, tu sentes tes battements de cœur qui s'accélèrent de seconde en seconde, cela pourrait devenir un fantasme, non ! Ou tu pourrais presque avoir un orgasme, tout dépend de la personne en question, la personne mise à l'épreuve, pendant cette action... De l'activité mise en jeu, tu voudrais que ça ne s'arrête jamais, que cela continue constamment, tu deviens essoufflé, presque à ne plus en pouvoir, mais tu es passionné, tu ne voudrais jamais quitter cette sensation de bien-être que tu as à l'intérieur de Toi. C'est le seul moment où tu ressens cette impression d'être complètement libre, libre de choix, de vie, de question, de penser à la seule chose, qui ne te bouleverse pas, de penser juste à la chose que tu veux... Il ne s'agit que d'un sport, d'un sport que tu veux pratiquer avec passion, par répétition, non par fonction et obligation, juste pour y voir en toi une évolution constante. Car cette acte te fait te sentir mieux, cela te fait tout oublier.

Roller hockey

Le roller in line hockey, ou roller hockey. Est une des disciplines de hockey, qui se fait en patin à roulettes. C'est à dire, des patins aux roues alignées.

En France, c'est la plus récente des disciplines de la Fédération française de roller-skating, où elle dispose d'un comité national. Elle est reconnue discipline de Haut Niveau par le Ministère des Sports¹. C'est un sport de glisse, assez physique, et très rapide, où une endurance est fortement nécessaire, c'est aussi une discipline stratégique et collectif mais à la différence du hockey sur glace, les charges y sont totalement interdites. Il se joue avec un palet, opposant deux équipes de cinq joueurs présent sur le terrain. Soit, un goal, et quatre joueurs de champs. Le match comprend pour les joueurs en Senior deux périodes de 25 minutes effectives, avec une mi-temps de 10 minutes. Le but du Roller Hockey est de mettre le palet dans la cage des adversaires.

Le matériel d'un hockeyeur est composé d'une crosse, d'un manche d'environ 1,50 m pour la plupart des joueurs adultes. La crosse peut être faite de différents matériaux : traditionnellement en bois, on en trouve en fibre de carbone, voire en aluminium, ou en plastique type PVC pour les crosses bon marché. Ensuite, nous avons le palet, il s'agit d'un cylindre dur, qui est légèrement rebondi en son centre ou plus souvent muni de pastilles de roulement. Les bons palets sont fabriqués de manière à rester toujours couchés sur le sol et à ne pas rouler sur leur tranche. Ce qui arrive fréquemment avec les autres palets. Ensuite, nous avons les rollers de hockey, qui contrairement au roller fitness ne possèdent pas de frein. Ils sont composés de 4 roues au profil rond. La chaussure montante du roller de hockey est assez dure dans le but de protéger davantage des coups de crosse et des tirs de palet. À la différence des rollers de gardien qui eux, peuvent avoir 5 roues, plus petites et plus dures, pour une meilleure stabilité debout et une mise au sol rapide pour les arrêts des tirs.

L'équipement des joueurs est assez important chez les hockeyeurs, il se constitue de jambières (obligatoires), d'une coquille (obligatoire), de gants (obligatoire), d'un casque (obligatoire), de coudière (obligatoire), d'une culotte (facultatif) ce que l'on appelle une culotte est en réalité, une sorte de short rembourré protégeant le coccyx, les cuisses et les hanches, d'un protège dents (facultatif), et d'un plastron, mais uniquement pour les

L'évasion par le sport - 2/2

femmes, et obligatoire pour les plus de 15ans.