

Une séance de sport à vau l'eau - 1/2

Expérience humoristique sur la façon de (se) compliquer une séance à la salle de gym.

Et si vous en aviez marre que votre virée à la salle s'accompagne toujours des précautions draconiennes du bon petit pratiquant ? Deux paires de chaussures, deux serviettes, un cadenas et sa clé pour le casier, et surtout la petite bouteille qui va bien. Halte, il est temps de s'indigner (aussi) des petites choses. N'hésitons pas à commencer par la plus infinitésimale : le tabou de l'eau ingurgitée durant une session sportive. Une goutte dans l'océan ? Qu'importe, nous avons testé pour vous un sevrage en règle.

Comme les meilleures idées – qu'Einstein trépassa une deuxième fois si je mens -, celle-ci est née d'un concours de circonstances. J'étais persuadé d'avoir sorti la bouteille du frigo en préparant mon sac ce matin. Et puis, arrivé à la salle, ce fut la stupeur ! Enfer et damnation !

Pas de liquide à se mettre sous la langue. Deux options s'offrent à moi : un rapide aller-retour dans mes pénates pour récupérer la précieuse de plastique ou le déboursement d'un euro et dix centimes pour en extraire une du distributeur automatique. Bref, je nageais entre deux eaux. Las, je refusai le premier choix par pragmatisme, un passage chez moi risquant de casser la dynamique de la journée. Je rejetai le second par principe, je donnais bien assez de sous à mon club pour négliger l'offrande de pourboires. Et puis à dire vrai, il ne me restait que ces infectes pièces de centimes rouges noirâtres dans le porte-monnaie et aucun distributeur respectable ne les tolère. "Maudit Euro tu nous tueras tous" pensai-je à voix basse, avant de dresser un parallèle avec ces élections où l'on nous explique que l'issue ne peut se jouer qu'entre les deux voies principales.

Aujourd'hui, j'opterai pour la troisième voie, celle consistant à réaliser une séance entière sans absorber la moindre goutte d'eau. "Comment personne n'y avait pensé plus tôt ? Vive l'altermondialisme !" parvins-je à me convaincre. Tel un Jacky Con énamouré de lui-même, je bombai le torse, comme un poisson dans l'eau, en direction de mon cher elliptique, simple exercice d'échauffement avant de véritablement envoyer du bois.

Piège en eaux troubles

Dans les premières minutes, je ne relevai que des points positifs à ma judicieuse et subversive décision : fini l'obligation de devoir ralentir le rythme de la marche au moment de prendre une gorgée, fini de devoir prendre cet air profond et détaché à la fois au moment de se réhydrater, fini de reprendre en buvant les kilos éliminés en suant, fini de trimbaler sans cesse la bouteille d'une machine à l'autre...

C'est alors qu'une sale sensation pâteuse vint investir ma bouche, un peu de celles du réveil matinal quand on a omis de se brosser les dents avant de se coucher. Désagréable, mais supportable, cette gêne génère néanmoins en moi une réflexion : "Suis-je bête ? Je peux très bien boire une minute au lavabo entre deux exercices !" Interrogation aussitôt suivie d'une réponse cinglante du même moi : "Non, je ne boirai pas ! Je ne boirai pas, j'ai dit !" Devant tant d'arguments, le challenge ne pouvait que se poursuivre.

Direction les abdominaux et en premier lieu le mouvement de torture à réaliser debout, jambes placées sur une barre-balançoire. Je n'en mène pas large et salive comme un toutou sachant l'heure du repas imminente. Or, ma libération est encore lointaine. Alors que je me dirige vers la deuxième phase des abdos, la planche, je croise Wilson, mon "parrain" dans le milieu. À peine le temps d'échanger deux mots qu'il s'étonne de l'absence de bouteille d'eau à mes côtés : "Attention faut pas rigoler avec ça ! Faut vraiment boire au fur à mesure plutôt qu'un litre d'un coup à la fin." J'acquiesce mollement à ce Père-La-Vertu, mais je sais aussi que rien ne doit contrecarrer mes plans. Hors de question de céder à la pensée unique, quand bien même elle prendrait l'apparence d'un collègue. Non je ne boirai pas, JE NE BOI-RAI PAS, point barre.

Une séance de sport à vau l'eau - 2/2

Déshydratation, vaste plaisanterie

Après avoir coupé court à cette intempestive discussion, étant de toute façon désormais incapable d'articuler un son distinctif, je me lance, l'eau à la bouche, vers la zone de renforcement musculaire. Au programme, les épaules et les cuisses. Pas moins de trois appareils sont consacrés à chacune de ces parties. Si mes jambes ont toujours répondu présentes, trapèzes et rhomboïdes m'ont trop souvent trahi pour envisager de battre des records aujourd'hui. Je n'excède donc pas la charge habituelle de vingt kilos et entame sereinement mes séries de quinze répétitions... Arf, je n'en ferai que dix après tout ! En cause, mon manque en eau ? Que nenni, je suis juste dans un jour sans. M'envahissent alors les discours maintes fois subis de savants docteurs : "Une perte de 1 % en eau représente une baisse de 10 % de vos capacités physiques." Hum comme par hasard ça tombe toujours sur des chiffres ronds leurs études, c'est sûr que ça sonnerait moins spectaculaire d'évoquer une perte de 7,4 %, il faut interpeller le quidam fana d'achats à moins de vingt euros, de préférence 19,99. Entre deux vertiges, je mène ma mission à bien, les lobbys hydrauliques n'auront pas raison de ma foi : JE NE BOI-RAI PAS.

Ne restait qu'à affronter la tentation de la douche. Épreuve naïvement sous-estimée par mes soins, elle sonna le glas de mes ambitions. Est-ce le fait de voir ces litres se déverser sur mon corps ? Est-ce la vision de ces habitants du Sahara attendant désespérément la prochaine pluie ? J'ai craqué.

À l'abri des regards indiscrets, je propulse le jet directement dans mon gosier. Je scelle ainsi ma défaite, cédant à ma prérogative sur le gong, tel un boxeur victime d'un K-O à la dernière reprise alors qu'une victoire aux points se profilait. Vais-je pour autant renoncer à tenter l'expérience ? Comptez là-dessus et buvez de l'eau !