

PLEIN AIR Oxygène



Véronique Champagne

veronique.champagne@quebecormedia.com

L'équipe de fous: Claude, Andrée et leurs trois petits-enfants, Victoria, Lorick et Félixine, participent au Pentathlon en famille.

PHOTO COURTOISIE



Défier l'hiver dans un défi hivernal

«Oublie ça! Il fait bien trop froid l'hiver»

C'est la réaction de Claude Désy à l'invitation amicale de François Calletta, directeur général du Pentathlon, pour participer à son événement il y a quelques années.

Ce même homme vient de me répondre avec humour «au moins il n'y avait pas de moustiques» quand je souligne son courage d'avoir passé des heures dehors lundi - un lundi polaire, on se souvient - comme bénévole au Pentathlon.

Comme quoi, on ne naît pas fou de l'hiver: on le devient.

EN FAMILLE ET ENTRE AMIS

Fait-il moins froid? Pas du tout, mais Claude Désy participera encore cette année au grand Pentathlon des neiges de Québec. Ses trois petits enfants - Victoria (8 ans), Lorick (5 ans) et Félixine (4 ans) - et sa conjointe, Andrée, compléteront son équipe pour l'épreuve familiale du grand rendez-vous hivernal.

Claude prendra aussi part à la version longue du Pentathlon avec son «équipe de vieux», qu'il appelle, d'anciens amis de vélo de montagne et de course à pied qu'il a «contaminés».

«En famille, c'est pour s'amuser! Du plein air, ensemble, et les enfants aiment ça! Avec mes amis, certains visent le podium, mais, moi, mon fun c'est de battre les plus jeunes!» rigole le grand-père.

UN HIVER PLUS INTÉRESSANT

Andrée, la grand-mère de l'équipe, est silencieuse, puis j'apprends que c'est elle qui a incité son chum à participer «même s'il fait trop froid l'hiver», trois ans plus tôt. Ils avaient alors d'abord participé en couple, comme équipe tandem.

«J'aime le happening de ces courses. Le fait d'être dans un grand rassemblement, la fébrilité sur la ligne de départ...!» explique-t-elle.

S'inscrire à un événement hivernal est aussi la clé pour rester motivé à s'entraîner pendant la saison froide selon elle.

«Ça te permet de passer un hiver plus intéressant, parce que tu en profites réellement. Quand la météo n'est pas idéale et que tu es inscrit à un événement comme le pentathlon, tu te dis "je vais y aller quand même un petit peu, et je reviendrai si ça ne va pas"... et tu finis par bien le faire!» témoigne Andrée.

Réconciliation hivernale

Déjà, les décomptes jusqu'au printemps circulent et les histoires de marmotte se contredisent. La rudesse de l'hiver y est pour quelque chose. Après tout, janvier a été mordant et février s'est imposé avec animosité. Mais attention! Il n'est pas trop tard pour une réconciliation.

Rares sont ceux qui aiment l'hiver dans toutes ses nuances de gris et ses degrés au thermomètre. C'est que la saison nous en fait voir de toutes les couleurs et on ne sait jamais sur quel pied danser ou le nombre de couches de laine de mérinos à enfiler. Le facteur éolien qui règne en dieu, le mercure qui glisse d'un extrême à l'autre: même le soleil semble nous tromper, sa présence éclatante comme gage d'un froid glacial.

Sauf que. Il faut prendre les devants.

Si on attend que l'hiver fasse les premiers pas et se présente en une journée parfaite où il fera assez soleil, mais pas trop aveuglant, assez chaud, mais pas trop pour conserver un tapis blanc, où la neige glissera bien ou collera juste assez, selon les activités prévues au programme, et où le vent ne s'essouffera pas, eh bien, on attend et,

pour passer le temps, on compte les jours nous séparant du printemps en serrant les dents.

IL FAUT SORTIR

Alors il faut s'habiller, puis sortir. Sortir, même quand on vient de rentrer d'une journée passée à nous faire gifler par le froid entre le métro ou l'auto et le boulot.

S'habiller, sortir et attendre.

Pas attendre le printemps, attendre le petit 5 minutes habituellement nécessaire pour que le corps se réchauffe et que la tête coopère.

L'hiver est intimiste et minimaliste. Bouger quand tout est figé, les joues rouges sur fond blanc, on se sent drôlement vivant.

Quand le seul bruit ambiant est nos pas sur la neige, on se sent important. Des moments de calme qui laissent des traces, des traces qui se perdent avec les autres, mais des traces significatives pour soi. Et le silence pour s'entendre et peut-être s'écouter.

S'ISOLER DES FACTEURS EXTÉRIEURS

L'hiver nous force à nous emmitoufler. Reclus sous des couches et des couches de vêtements, on s'isole des facteurs extérieurs. Pourtant, toujours, c'est l'hiver que les coureurs, fondeurs,

cyclistes, skieurs se lancent des salutations les plus chaleureuses. Nous autres, contre Elle - ou avec Elle. La nature.

Puis, une météo extrême, c'est un doux baume à l'ego.

Affronter «l'inhospitalité». Surmonter les difficultés. Vaincre les éléments. La recette pour une valorisation immédiate.

Il n'y a que l'hiver qu'un simple jogging de 5 kilomètres peut se transformer en aventure extrême sur l'heure du midi.

SORTIR DEMAIN AUSSI

L'amour de l'hiver, c'est une relation qui demande beaucoup d'entretien. Minimallement, ça prend des petits rendez-vous hebdomadaires à l'arrivée du week-end. Idéalement, on lui réserve des moments au cours de la semaine. Pelleter ne compte pas, à moins qu'on aime vraiment ça.

Un *peptalk* hivernal? Pourquoi pas! Je les vois, les mines renfrognées, les mâchoires serrées.

Par cette chronique, je vise à vous faire découvrir des sports, des événements ou des athlètes pour vous inspirer à bouger et à s'adonner aux plaisirs actifs, hiver comme été.

Cette semaine, j'avais envie de vous dire: je sais, je comprends, mais allez, sortez! Sortons.