

Courez, c'est bon pour la forme : les conseils de l'abbé Fernand Stréber

Bouger, c'est non seulement recommandé mais cela devient tout simplement indispensable en cette période de confinement. Avec ce beau soleil, l'envie de se mettre ou de se remettre au jogging vient peut-être vous titiller. L'abbé Fernand Stréber, 64 ans, n'a pas attendu d'être bloqué chez lui pour ressentir le besoin de sortir, de faire du sport. Joggeur depuis plus de 40 ans avec, à son actif, plus de 50.000 km parcourus sur le bitume ou dans les bois, il était tout désigné pour parler de son sport mais aussi donner quelques conseils. Avec un maître mot: prudence.

La liste des bienfaits du sport en général et de la course à pied en particulier est longue comme le bras! Histoire de convaincre les plus hermétiques à l'effort, l'abbé Stréber prêtre auxiliaire dans les secteurs pastoraux de Rochefort et Haversin, aumônier régional francophone des prisons ne manque pas d'arguments. "L'être humain est conçu pour l'activité physique, on est fait pour bouger" voilà qui est dit. Course à pied qui aide, toujours selon cet adepte assidu, à lutter contre l'hypertension, à réduire le mauvais cholestérol, à augmenter la capacité respiratoire. A renforcer le système immunitaire: "cela fait sans doute au moins 15 ans que je n'ai plus été malade."

Toujours pas convaincu? L'abbé Stréber compte encore sur le sport pour améliorer son sommeil, garder de la souplesse. Enchaîner les kilomètres fait de lui et fera de nous des hommes et des femmes persévérants, courageux... "Et puis, il y a une telle sensation de bien-être. Après une journée difficile à la prison, je suis fatigué mais je vais néanmoins courir. Courir me permet d'évacuer le stress et ce grâce à la dopamine qui est produite lors de l'effort." Et d'ajouter: "Le jogging est un sport complet qui aide encore à avoir une meilleure estime de soi. Ce n'est pas possible actuellement mais on peut courir avec des amis ou encore se faire des connaissances grâce à la course." Course à pied qui permet également de se montrer solidaire en courant pour de bonnes causes. Quand il participe aux 20 km de Bruxelles c'est en étant parrainé: l'argent finançant des actions d'entraide et fraternité. Une activité qui devrait avoir lieu, normalement, le 31 mai.

Envie de prendre l'air, de bénéficier de tous les bienfaits du sport... alors, lancez-vous. La première séance de jogging commence par une séance de surf sur internet! L'abbé Stréber recommande le site www.jecourspourmaforme.com qui vous prend par la main et vous accompagne dans vos premières foulées. "Il est préférable de courir deux fois sur une petite distance qu'une seule fois sur une longue distance. Au départ, il ne faut pas dépasser les 600 mètres pour éviter les courbatures mais aussi les blessures. Et très vite, vous constaterez que vous réussirez à courir plus longtemps et allongerez ainsi la distance parcourue. Après 6 mois, vous pourrez courir 5km." Voilà qui est aussi séduisant qu'encourageant. L'abbé Stréber et sa grande sagesse: "Il faut se donner des objectifs et faire tout pour les atteindre, elle est là la victoire. Je n'ai jamais cherché la performance. Pour moi, atteindre la ligne d'arrivée c'est déjà gagner. Dans le milieu, on m'appelle d'ailleurs le "diesel". Vous l'aurez compris, je cours lentement."

Aux trop enthousiastes, l'abbé Stréber recommande de ne pas courir plus de deux fois par semaine. Et surtout d'être à l'écoute de son corps. "Pour savoir si la course à pied est un sport pour vous, il n'y a pas d'autre solution que d'essayer et peut-être que vous constaterez que le jogging ne vous convient pas. Ce n'est pas grave, il y en a tellement d'autres sports à pratiquer. Je fais aussi de la marche et je prends toujours, un bâton pour m'aider. Et tant pis si cela en fait sourire certains."

Cela fait 40 ans que l'abbé Stréber fait de la course à pied. A son actif, plus de 50.000 km parcourus sur le bitume, les chemins de bois... Un joggeur qui ne manque donc pas d'expérience et qui, avant votre première foulée, vous invite à la prudence. En veillant, par exemple, à la qualité des chaussures, en veillant encore à manger 3 heures avant l'effort pour bien digérer, à ne pas boire de grandes quantités d'eau avant la première foulée. Mais surtout boire après pour compenser la transpiration provoquée par l'effort. Et puis ne pas oublier son GSM pour pouvoir prévenir en cas de besoin.