



EN PLEINE FORME

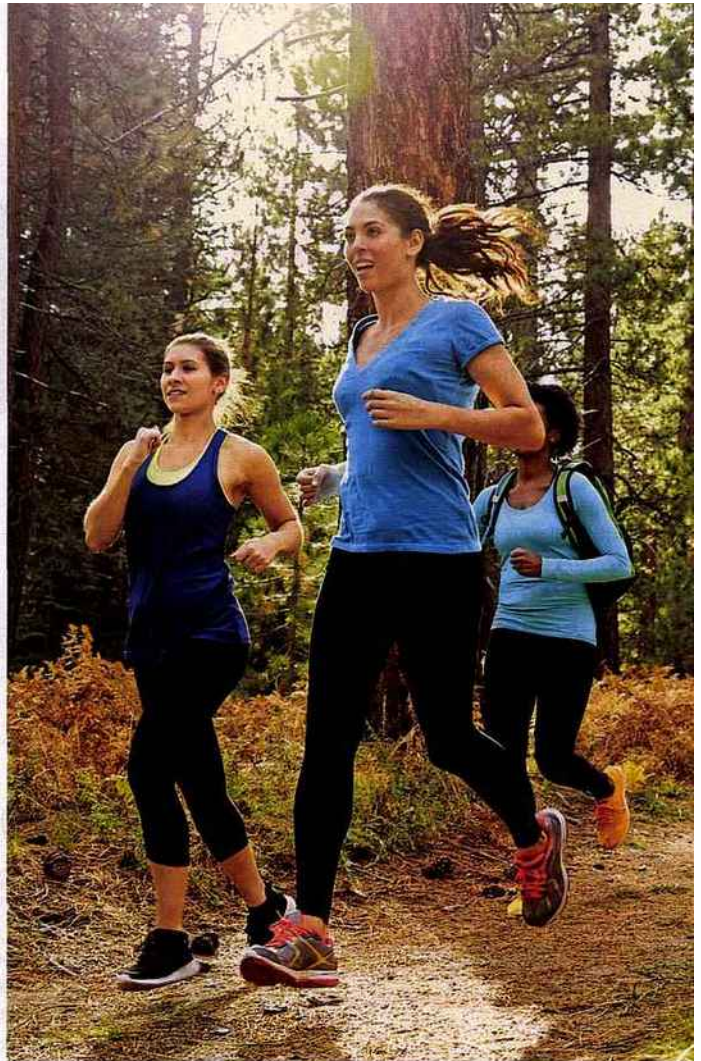
Par Sophie Rouchon

6 idées stimulantes

Pratiquer un sport

et se faire des amis!

Vous aimez bouger, entretenir votre condition physique. Et si vous envisagiez aussi le sport comme un moyen d'élargir votre cercle amical ?



1 Trouver un club proche

Même en rase campagne, il est difficile d'envisager une activité à plus de 25 km de chez soi. Sachez que la proximité géographique rend plus facile les contacts et les échanges entre les participants. Pour connaître l'offre des clubs et des associations près de chez vous, adressez-vous à la mairie, épluchez les bulletins municipaux et les sites Internet des groupements de communes. Le premier trimestre de l'année scolaire, les cours se remplissent petit à petit. C'est le bon moment pour prendre vos marques.

2 Utiliser les sites de rencontres amicales pour bouger à plusieurs

Se motiver pour aller à la piscine à plusieurs, rejoindre un groupe pour faire une randonnée, se retrouver à jour fixe pour une marche rapide ou un jogging... Des sites Internet offrent la possibilité en quelques clics d'organiser une activité (une virée à vélo, une sortie piscine, une randonnée pour la journée ou plus...) ou de participer à celle d'autres personnes, dans sa ville ou sa région.

L'inscription, gratuite, permet d'accéder à une liste de propositions très variées, proches de chez vous. Les personnes fraîchement séparées y côtoient les

nouveaux arrivés dans la région, des couples viennent agrandir leur cercle amical. Tous les âges et milieux sont bienvenus. D'ailleurs, on y parle rarement travail. La bonne humeur et la convivialité sont de mise. Et, chemin faisant, des amitiés se nouent.

En vous abonnant, vous aurez droit à des plus : accès aux forums de discussion, possibilité d'envoyer des messages privés à des membres... Les tarifs vont de 9 à 30 euros par mois en fonction de la durée de votre engagement.

Sans rien déboursier, vous pourrez aussi profiter de l'offre des sites suivants...

OVS (onvasortir.com) Les propositions d'activités sont classées par date, tous types confondus, de quoi donner des idées lorsqu'une soirée festival est

suivie d'une sortie voile, qui précède un bowling ou une marche nordique ! L'inscription est simple. Un formulaire type permet aussi de proposer soi-même une sortie.

Meetup (meetup.com) Les membres partagent les mêmes passions. C'est peut-être l'occasion de renouer avec un sport que vous pratiquiez autrefois, ou de découvrir de nouvelles possibilités d'activités près de chez vous.

Meetinggame (meetinggame.fr) La vocation est claire, se faire de nouveaux amis au travers d'activités (et non l'inverse).

Quintonic (quintonic.fr) « Parce que la vie commence à 50 ans », dit le slogan du site. Les activités sont toujours proposées par les membres et donc adaptées à chaque tranche d'âge.



4 Frapper à la bonne porte

La Fédération française Sports pour Tous regroupe des clubs partout en France. Son but est de promouvoir l'activité physique pour tous dans un esprit de convivialité. Une mine d'informations pour trouver un club près de chez soi : sportspourtous.org.

5 Faciliter une relation d'amitié

Partager une activité n'est pas une condition suffisante pour se faire des amis. Voici cinq conseils pour établir une relation constructive et transformer une coéquipière ou une voisine de tapis en une amie...

Souriez C'est le préalable à toute rencontre. Essayez d'ar-

river à votre séance sportive en oubliant vos soucis et avec la volonté de partager un bon moment. Décontractez-vous et accrochez un sourire à votre visage et profitez de ce temps rien que pour vous.

Écoutez Faites d'une conversation dans les vestiaires, ou en marchant sur un chemin, un vrai moment d'écoute. Ne pensez pas à ce que vous avez à dire, à donner tout de suite votre avis. Écoutez avec bienveillance, montrez votre intérêt, posez des questions. En un mot, faites preuve d'empathie.

Souvenez-vous Essayez de bien retenir le prénom des personnes qui vous intéressent. C'est toujours très agréable d'être appelé par son prénom par quelqu'un que l'on connaît peu. Et si vous avez écouté avec intérêt, vous retiendrez aussi facilement des détails qui comptent pour l'autre sur ses enfants, sa santé...

Positivez Parlez plutôt de vos joies et de vos projets que de vos soucis ou de vos craintes. Ce n'est pas le lieu. Mettez-vous à la place des autres. On est davantage attiré par les personnes joyeuses et entreprenantes que par les grincheux ou les amers.

Proposez Si vous voulez aller plus loin en amitié, au-delà de l'activité qui vous réunit, soumettez des idées de sorties. Un concert latino, par exemple, si la salsa vous rassemble. Mais ne soyez pas trop intrusive. Laissez du temps à l'autre. L'idée doit faire son chemin et l'amitié se tisser peu à peu.

6 Participer et rester motivée

Vous avez choisi votre association ? Pensez à proposer du covoiturage aux membres, vous vous lierez plus facilement. Et, si vous le pouvez, portez-vous volontaire pour rendre service. Les petites structures ont toujours besoin d'un coup de main pour diffuser des documents ou aider lors d'événements (tournois, fêtes, compétitions...).

3 Privilégier une activité conviviale

Les sports collectifs ne sont pas les seuls à véhiculer un bon esprit. Pensez à ces activités...

✓ **La danse moderne, de salon** (tango et autres) ou **les danses plus exotiques** (salsa, africaines...), n'ont de sens qu'à plusieurs et peuvent aussi donner lieu à des représentations publiques en fin d'année. Répétitions et confections de costumes sont l'occasion de nouer de solides amitiés.

✓ **Les activités dans les parcs publics**, souvent gratuites, se multiplient (qi gong, tai-chi, mais aussi le FreeFit, des cours de gym qui utilisent l'environnement naturel, murets, arbres). L'atmosphère y est souvent plus chaleureuse et libre qu'en salle. Tous les niveaux et les âges se mélangent. Des groupes d'habitues se forment.

✓ **Les variantes de la marche** : nordique, aquatique, géocaching (qui consiste à chercher des objets cachés dans la nature) où il est possible et agréable de discuter tout en s'activant.

