

Le TÉMOIGNAGE de *Monique*

PRINTEMPS 2012



Je termine de lire « La Clef » (le journal de la Ligue de la Sclérose en Plaques), je passe aux activités... et je lis avec étonnement que des cours de marche nordique sont donnés par une étudiante en kiné!!

Un coup de fil à la Ligue, on me donne les coordonnées de Stéphanie, contact est pris. Je vais à mon premier cours.

Je trouve cela tout de suite sympa et pas évident pour l'équilibre, la coordination des mouvements.

Je persévère, mais un de mes soucis est de savoir « l'après » du travail de Stéphanie !

Stéphanie me rassure, il y aura une suite, avec une autre kiné...

Effectivement, juillet est là, avec un autre rendez-vous au Parc de Bruxelles.

Je fais connaissance avec une flamboyante et énergique Catherine, responsable d'un club de Marche Nordique et kiné... Pas de doute, on est dans de bonnes mains !!! Et de semaine en semaine, avec d'autres membres de la Ligue, nous apprenons à mieux marcher, à ce que nos mouvements se coordonnent, à mieux respirer, à tenir plus longtemps.



Avec fermeté et gentillesse, Catherine nous montre comment faire, nous donne des leçons d'équilibre, oh combien utiles et amusantes !!

On se retrouve chaque mardi à 11h. Nous sommes plus ou moins une demi-douzaine à persévérer.

Catherine nous montre, surveille chacun, nous reprends, nous explique...

Ma grande fierté quand on a fait le tour du parc !

Catherine nous propose des challenges à relever, et c'est très chouette !

J'ai râlé pendant des années après ces clubs de gym, fitness et autres, car rien n'était organisé pour nous, les moins valides.

Nous avons enfin une activité physique. Chaque semaine, des promeneurs nous regardent travailler, et pendant cette heure qui est bien souvent prolongée, il n'y a pas ce regard apitoyé. On est « des sportifs » comme tous les autres.

Lorsque je rentre chez moi, plus ou moins fatiguée, une bonne sieste et il n'y paraît plus. Je me sens en forme !

De cet exercice physique, je sens que je marche mieux et plus longtemps.

Catherine a des projets qui nous motivent.

C'est sûr, l'année prochaine on ne s'inscrira pas au marathon de New York, mais des promenades en forêt et autres balades seront certainement accomplies, et à notre niveau, c'est déjà énorme !

Merci Catherine pour tout ce que tu nous donnes.

