

Bain du matin fortifie le pÃ¨lerin

Description

En direct des clapotis de la mer, Marie Ã©voque le plaisir de la natation qui dilue les soucis et le poids des ans.

par Marie H.

Certains nagent dans le bonheur, mon bonheur Ã moi, câ??est de nager dans la mer. Premiers plaisirs : lâ??arrivÃ©e sur la plage, de mes pieds nus fouler le sable, recevoir la caresse de la brise matinale, entendre le cri des mouettes et apercevoir, Ã lâ??horizon, une voile blanche inclinÃ©e sur lâ??eau bleue.

A cette heure oÃ¹ le soleil se lÃ¨ve et embellit toute chose, nous ne sommes pas nombreux Ã nous risquer dans la mer. Pour la confrÃ©rie des lÃ¨ve-tÃ´t Ã laquelle jâ??appartiens, ce premier bain fait office de rÃ©veil-matin. La plage est dÃ©serte, le monde est Ã nous.

Je pÃ©nÃ¨tre lentement dans la mer et mâ??asperge le corps avant de plonger. Lâ??eau glisse sur mon corps et mâ??enveloppe dâ??une fraÃ®cheur vivifiante. Je ne pense Ã rien, je me laisse porter par les vagues, leur clapotis me berce. Jâ??esquisse une brasse paresseuse, je savoure le bonheur absolu. Les soucis, les chagrins, lâ??Ã¢ge, tout sâ??efface et devient lÃ©ger. Je sors de lâ??eau, vivifiÃ©e, rajeunie, rassÃ©rÃ©nÃ©e. Je me sÃ¨che, jâ??Ã©change un sourire amical avec mes compagnons de baignade, nous sommes heureux et nous le savons.

Certains jours, jâ??attends lâ??arrivÃ©e des cavaliers entraÃ®neurs de chevaux. Leurs montures longent le rivage au trot puis entrent dans la mer. Lâ??eau gicle sous leurs sabots, des gerbes dâ??Ã©cume Ã©claboussent leurs jambes de pur-sang. Ils hennissent, criniÃ¨res au vent, naseaux dilatÃ©s, oreilles dressÃ©es, offrant lâ??image dâ??un parfait bonheur animal, semblable Ã celui que je viens de goÃ»ter en nageant. Ravie, je contemple la plÃ©nitude de leur contentement, la parfaite harmonie des muscles qui jouent sous leur peau satinÃ©e.

RassasiÃ©e de beautÃ©, dÃ©tendue, les muscles et le cÅ?ur apaisÃ©s, je regagne ma maison. Sur le chemin du retour, je croise des pÃªcheurs, les premiers promeneurs. Tous, nous nous saluons, chacun sait quâ??il est un humain parmi dâ??autres humains. Cette connaissance abolit les distances et fait

de nous des frÃ¨res.

Categorie

1. En direct

date crÃ©Ã©e
20/07/2023