

## 8 Société et Culture

## Rituel du week-end

## Quand les travailleurs prennent soin de leurs corps et âmes !



Stéphane, un quadragénaire, attaquant le panier.



Tentative de dunk d'un sportif du week-end.

Y.F.I  
Libreville/Gabon

*Retrouvailles entre amis, éclats de voix, fous rires et grosse beuverie, telles sont les activités au programme de nombreux travailleurs, pour la plupart des hommes, le week-end à Libreville. Lesquels hommes pratiquent à cœur joie les sports collectifs, particulièrement le football et le basket-ball pour, soutiennent-ils, évacuer le stress de la semaine écoulée. Reportage.*

LOIN d'eux l'idée de décrocher des titres olympiques et médailles, des trentenaires, quadragénaires et, dans une moindre mesure, quinquagénaires, exécutent, de façon hebdomadaire, un rituel sacré: le sport du week-end. C'est dire qu'ils appliquent la célèbre maxime: "Un esprit sain dans un corps sain". Samedi 24 août 2019, 10 heures. Le parking du terrain de basket-ball de l'Asecna (Agence pour la sécurité de la navigation aérienne en Afrique et à Madagascar), situé à quelques encablures de la Cité des Ailes au nord de Libreville, commence à se remplir. Normal, une bande d'amis et autres amoureux de la balle orange s'y retrouvent. Après les salutations et les divers commentaires sur l'actualité de l'heure,



Un joueur relançant le ballon, hier dimanche, au stade Sapins.

sans oublier tous les autres sujets, même les plus loufoques, ces amateurs démarrent, pour ainsi dire, les hostilités. Là-bas, une loi tacite est respectée à la lettre. Les joueurs ayant moins de 35 ans forment leur équipe pour affronter les "vieux", reconnaissables à leurs calvités, barbes et têtes grisonnantes et bedaines, pour certains. Un scénario observable chaque week-end, du moins lorsque dame pluie ne s'invite pas à la fête. Des parties durant lesquelles les classes sociales et autres clivages volent en éclat. "Transpirer" est l'unique maître-mot.

"J'aime le sport et j'ai besoin de garder ce rythme pour conserver la bonne santé. C'est bon pour le cœur et c'est très important de pratiquer cet exercice physique deux ou trois fois par semaine", déclare, du haut de ses 38 ans, Jean-Gervais,

un communicateur désormais au service des institutions. Au-delà des bienfaits sanitaires, le sport relève d'abord de la passion. "La semaine avec les activités professionnelles, c'est compliqué. Donc, je profite du week-end pour pratiquer le sport, vu que c'est une activité que j'aime", explique, sans ambages, le jeune quadragénaire, Stéphane. **TONIFIE LES MUSCLES.** Ce rendez-vous hebdomadaire est également respecté par les footballeurs. Rencontré au mariage d'un de ses membres, le président de "l'Amicale du dimanche", Loïc Meyeket (52 ans) ne tarit pas d'éloges sur la pratique du sport. Ce féru de football tape toujours dans la balle. "Je continue à jouer déjà pour la santé, c'est très important de faire du sport". La pratique du sport, semble-t-il, est un allié non négligeable pour la libido masculine. "Le sport main-

tient l'érection de l'homme et par-delà le corps tout entier", rajoute-t-il.

En circulant dans les artères de la capitale gabonaise et ses environs, un constat saute à l'œil. Les quelques aires de jeu de Libreville refusent du monde le week-end. Le stade Sapins, situé en contrebas de l'échangeur du lycée d'État, ne déroge pas à la règle. Là-bas, plusieurs groupes se partagent l'espace en fonction de tranches horaires bien établies, c'est du moins ce que laisse entendre le capitaine de l'équipe D8, Sergo Nzé, âgé de 33 ans et propriétaire d'un salon de coiffure.

Cependant, ce rituel n'est pas l'apanage de la gent masculine. Les femmes, certes moins nombreuses, emboîtent le pas aux hommes. Contrairement à la gent masculine, elles préfèrent les sports individuels, particulièrement



Échauffements obligatoires pour éviter les blessures.

la marche et le footing. C'est le cas de Monica, rencontrée sur le front de mer en compagnie de son époux en pleine séance de marche, hier matin. "Je marche parce que le sport est bon pour la santé et permet d'évacuer le stress de la semaine", affirme-t-elle. Cette dernière de rajouter. "Le sport tonifie les muscles, rajeunit et apporte

un plus à l'organisme de la femme".

Il est évident que ce rituel du week-end permet de faire le vide et joue aussi un rôle fondamental sur le plan de la santé. Cela est d'autant plus vrai que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande la pratique sportive au moins trois fois par semaine.



## Petit angle

## La fameuse 3e mi-temps

Y.F.I  
Libreville/Gabon

POUR nos sportifs amateurs, l'étape la plus importante des retrouvailles du week-end est belle bien la 3e mi-temps. Un moment, selon eux, à ne rater sous aucun prétexte et qui donne lieu à des

échanges de tous genres, mais surtout à une bonne consommation d'alcool, voire de nourriture. En fait, ces derniers rajoutent les toxines dont ils se sont débarrassés auparavant. Et ils n'en ont cure, vu que selon eux, la 3e mi-temps est, en réalité, un moment de communion et de partage. D'ailleurs, ils sont nombreux à re-

connaître que la carrière sportive est loin derrière eux. Maintenant, l'heure est à la pratique du sport de maintien.

Vrai ou faux? Toujours est-il que ces habitudes sont néfastes pour la santé. En effet, la consommation de boissons extrêmement fraîches, voire glacées, après un exercice physique est déconseillée.

Ne dit-on pas que le chaud et le froid ne font pas forcément bon ménage. De plus, la 3e mi-temps s'apparente plus à une grosse beuverie qu'un simple rafraîchissement après l'effort physique, au grand bonheur du dieu Bacchus. Mais à la grande désolation de la divinité du sport.