

Sports en amoureux

Gagner en confiance mutuelle, se mettre au rythme de l'autre, se lancer un défi... autant de bonnes raisons pour pratiquer une activité avec sa moitié.

PAR CAROLINE DOR

L'AVIRON pour se mettre au diapason

Ludique, ce sport se pratique en toutes saisons. Assis dans le bateau (jusqu'à huit personnes), on rame en chœur.

L'avis d'Aude Lechère, conseillère conjugale et hypno-praticienne En coordonnant ses mouvements sur ceux de son partenaire, en se mettant au même rythme, on prête

attention à son langage non verbal. On avance dans la même direction ! On vit ainsi un moment de communion, car on adopte les mêmes gestes, au même moment. On sent l'autre sur la « même longueur d'onde » que soi.

Les + forme L'aviron assure le renforcement de tous les groupes musculaires en douceur : cuisses, bras, dos... Il développe également la souplesse des chevilles, des genoux et du dos, améliore la coordination et renforce le cœur.

Idéal pour ceux qui ne parviennent plus à communiquer ni à se comprendre, et qui ont l'impression de ne plus parler la même langue.

Où se renseigner ? Fédération française des sociétés d'aviron, rens. au 01 45 14 26 40 et sur avironfrance.fr.

LE SQUASH pour faire renaître le désir

Ce sport de raquette en salle est réputé « brutal ». Et quand l'adversaire n'est autre que la personne qui partage notre vie, la discipline promet des échanges toniques !

L'avis de la conseillère conjugale Jouer au squash nécessite de se dépasser physiquement, avec un objectif commun : mettre son attention et son énergie dans une activité qui sort du quotidien. Cette confrontation à l'autre introduit une « saine agressivité » sans laquelle le désir tend à s'estomper avec les années. Celle-ci donne envie d'aller vers lui, de bousculer un peu ce partenaire qui devient

notre adversaire. On se confronte à lui, mais on a aussi besoin de lui.

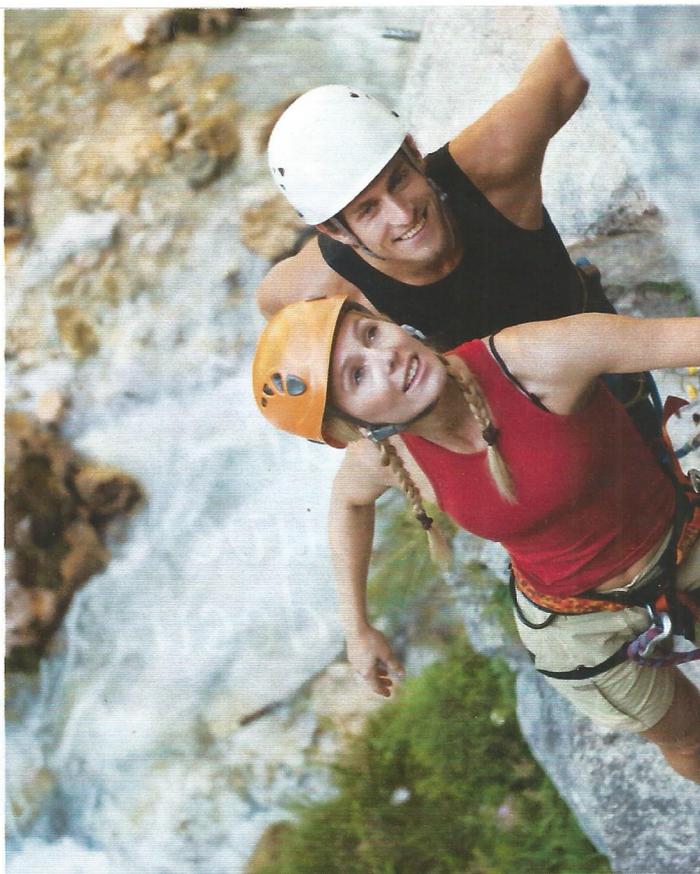
Les + forme C'est un sport très cardio, surtout chez les débutants, qui manquent de technique et doivent beaucoup se déplacer.

A la clé, des cuisses et des fessiers en béton ! Enfin, le squash permet de se défouler et de brûler près de 900 calories en une heure !

Idéal quand le désir s'est émoussé.

En effet, en se confrontant pour l'amour du sport, on peut faire renaître l'intérêt pour l'autre.

Où se renseigner ? Fédération française de squash, rens. au 01 55 12 34 90 et sur ffsquash.com.



L'ESCALADE

pour retrouver la confiance en l'autre

Pour grimper au sommet de falaises ou sur des rochers culminant à plusieurs mètres, il faut être assuré par une autre personne au-dessous. Pourquoi pas l'élu(e) de son cœur ?

L'avis de la conseillère conjugale L'escalade en couple exige une confiance totale en son partenaire, puisque c'est lui qui nous retient en cas de chute. C'est aussi une activité à sensations qui peut permettre à des binômes de se sentir différents, uniques ou spéciaux. Et c'est justement cette idée de se sentir unique qui peut rendre le couple plus fort, plus uni.

Les + forme On gagne en souplesse et on renforce les épaules et les bras, mais aussi les grands dorsaux, les abdominaux et les muscles des membres inférieurs !

L'escalade aiguise également la concentration et l'esprit d'analyse, car il faut repérer la meilleure trajectoire, voir où se trouvent les prises et les points de repos.

Idéal quand l'admiration mutuelle a disparu, quand la confiance en l'autre bat de l'aile.

Où se renseigner ? Fédération française de la montagne et de l'escalade, rens. au 01 40 18 75 50 et sur ffme.fr.