



## **Vive le sport ça rend plus fort!**

Bonjour à vous tous les sportifs amateurs du Dimanche ou assidus, vous allez bien ?

Je n'oublie pas les belles et élégantes femmes sportives, car je vous aime bien.

Dès le petit matin, surtout l'hiver, pour se mettre en route, au saut du lit, c'est parfois la croix et la bannière.

Il est grand temps que nous agissions sans pour autant se trouver des excuses et faire des manières.

*Il faut sortir de notre engourdissement, de notre apathie et de notre torpeur.*

*Nous devrions nous remettre à faire du sport pour devenir meilleurs.*



*Il ne faut pas dire : "je commence demain".*

*Mais mieux vaut se dire intérieurement, dès à présent je reprends la situation en main.*

*Le bon thé du matin, bu en silence, quand tout le monde dort encore, ça c'est le pied.*

*Après, l'énergie me traverse pour aller faire une sortie de course à pied.*

*Le bon café noir du matin au calme avant un entraînement, c'est un besoin mais pas une addiction.*

*C'est pour se donner du courage, je me sens pousser des ailes, et je retrouve de l'énergie positive pour passer à l'action.*

*Même si j'ai des remords, en plus des actualités qui provoquent mon indignation et qui*

*plombent l'ambiance, je dois aller de l'avant.*

*Je désobéi sans vergogne en courant, je prend mes aises en franchissant les chemins et les routes en sens interdit.*

*J'ai le sentiment d'être libéré de mes chaînes virtuelles qui entravent ma liberté d'agir, le sport m'enhardit.*

*C'est un cercle vertueux, plus nous bougeons notre corps dans la joie, plus c'est motivant.*

Quelquefois pour progresser et se remettre en question, il faudra mordre la poussière.

C'est sûr que c'est beaucoup plus dur que de bouffer une part de flan avec de la crème pâtissière.

Il ne s'agit pas non plus de retrouver la forme olympique.

Si je m'y met sans procrastiner l'aventure sera certainement magique et épique.

Les sensations de bien-être et les endorphines reviendront progressivement.

Cela me permettra d'oublier les gesticulations du gouvernement qui nous ment.

*Je courrais parfois il y a déjà trois ans en compétition jusqu'à perdre haleine.*

*Même maintenant je préfère tout simplement rester léger comme une plume et ne pas ressembler à une baleine.*

*Le printemps approche, vive la séduction, les rendez-vous amoureux avec les femmes et cela incite à se défouler en améliorant ses propres capacités physiques, exit la paresse.*

*La première fois, lors de la reprise c'est dur, il faut se foutre un bon coup de pied au derrière, mais au fur et à mesure que l'on s'entraîne on progresse.*

*Les incivilités gratuites de quelques jeunes fripouilles de mon quartier et la bêtise de deux ou trois voisins me scandalisent.*

*Mais le sport est un bon dérivatif qui aide à relativiser et à se sentir mieux dans ses baskets pour ne pas que je balise.*

À ces jeunes désorientés et insolents, qui dans ce foutu "quartier "de merde" si j'ose dire, traînent, il faudrait les réveiller et leur mettre un bon coup de pied au derrière.

Ce n'est pas de la vulgarité, ni du mépris, mais dans la vie comme dans le sport, il ne faut mieux pas tourner autour du pot et ne pas faire marche arrière.

Allez du balai, courez en mode sprint devant la police de préférence sans les caillasser bougre de je-m'en-foutistes et de paumés.

Allez courir un bon moment, les forts en gueule, vous allez cracher vos poumons , MAUDIRE LA CIGARETTE, et la course à pied va vous rétamer.

Je ne suis pas chaud pour devenir guetteur, à un point de deal, ce n'est pas pour moi, je ne serai jamais un lascar, faisant le pied de grue, je t'en foutrais moi, des shit-drive !

Le sport, c'est la meilleure solution pour canaliser son trop-plein d'énergie, sans avoir besoin de s'abrutir la tête avec des jeux vidéos, derrière un écran équipé de la technologie overdrive !

*Le sport c'est un bon exutoire à la colère, un bon échappatoire qui est au moins aussi efficace que de vider son sac.*

*Au début je n'ai pas envie, j'essaie de me trouver des excuses mais après m'être dépensé j'ai davantage de niaque.*

*Je me défoule, je cours d'une foulée allègre et je ne dois pas me soucier du qu'en-dira-t-on.*

*Même si je pousse une gueulante en courant, ce n'est pas grave, je ne vais quand même pas avoir les jetons.*

*L'actualité révoltante actuellement me pousse à faire de l'exercice pour évacuer la colère, la peur et le stress.*

*Il faut mieux se "faire violence", régulièrement plutôt que de sombrer dans la détresse et dans la paresse.*

Attention, rien ne sert de courir si c'est pour être irrespectueux envers les femmes en les traitant de rombières.

Je suggère que chaque sportif devrait rester courtois et poli, pour avoir droit après l'entraînement à une bonne bière.

Ça va aller, ça roule, ça va le faire.

Je ne suis pas un mercenaire mais je suis volontaire.

Ensemble, nous nous soutenons et nous irons plus loin.

Le sport en groupe, c'est génial et nous en avons besoin.

*Que l'on soit débutant ou sportif aguerri, ce n'est jamais trop tard pour bien faire.*

*Le sport permet d'évacuer l'énergie négative, et ça a l'avantage de nous satisfaire.*

*Ça recharge nos batteries et ça redonne confiance en soi.*

*C'est mieux que de reporter sans cesse au lendemain, ça déçoit.*

*Dégustez une bonne plâtrée de pâtes pour récupérer après un entraînement intensif.*

*Et c'est le même recommencement chaque jour, c'est vraiment mieux que de rester passif.*

Et les gars, vous me voyez maintenant, j'ai fini d'hiberner, je viens de sortir de ma tanière.

Je suis un ancien coureur de bon niveau, qui peut le plus peut le moins.

C'est le grand changement, en 2023, nous sommes arrivés à une époque charnière.

C'est pourquoi c'est décidé je vais sans mentir recommencer à courir une fois par semaine, vous en êtes tous et toutes témoins!!!

Allez la sieste est terminée, au boulot, bon courage et bon vent.

Je vous conseille à vous tous de faire du sport plus souvent.

*N'écoutez pas les délires paranoïaques et les boniments.*

*Je veux parler des mensonges de ce gouvernement qui nous trompe effrontément.*

*Même le film "DÎNER DE CONS", avec François Pignon, c'est de la rigolade en comparaison.*

*Mais faites du sport, car ça rend plus sain d'esprit, sans chercher à tout prix à avoir raison.*

*Je cours pour oublier les imbéciles, il peuvent bien me traiter de complotiste, je m'en contrefiche.*

*Les manipulateurs sédentaires peuvent aller se rhabiller, et je dis honte à tous ceux qui trichent.*

Tiens donc, je vous vois venir avec vos gros sabots, je n'ai pas dis non plus que je suis un mouton à cinq pattes.

Mais je ne suis pas du même acabit que les voyous, alors je leur dis, « laissez-moi tranquille quand je cours, bas les pattes ! »

Vivement la fin de ce foutu "bordel organisé", il y en a ras-le-bol de toute cette mascarade.

Pour rester lucides, allez donc vous dépenser et prendre un bon bol d'air mes camarades.

Le sport c'est mieux que les remords et que de se plaindre TROP SANS AGIR et ça apporte du réconfort.

Soyez forts, ne soyez pas retors, faites des efforts, ne perdez pas le nord, nous avons tous du ressort.

*Comme on dit, il n'y a que les montagnes qui ne se rencontrent pas.*

*C'est génial de se faire des amis dans le sport, alors il faut se lancer, il faut faire le premier pas.*

*Il y a du pain sur la planche, bon courage.*

*Je ne veux pas me mettre dans un trou de souris, il faut que ça déménage.*

*La vie toute entière est une lutte, un combat quotidien et un test.*

*Il serait bien de cultiver nos capacités physiques et mentales, et de lâcher du lest.*

*C'est l'euphorie et c'est le bonheur lorsque l'on monte sur le podium, car le succès c'est excitant et c'est grisant.*

*Être le vainqueur avec une bonne dose d'endorphines, dans une compétition sportive, c'est valorisant.*

*J'adore déguster un bon repas chaud entre copains sportifs et copines sportives après une compétition ou après une séance de course à pied.*

*C'est nettement mieux que de se morfondre tout seul dans ses propres angoisses, car bouffer tout seul, à la longue c'est casse-pied.*

*Une sorte de bien-être après avoir tout donné après une séance dure m'envahit.*

*Je me sens plus serein et en plus je ne fais plus la gueule, la joie me trahit.*

*Les courbatures partout le lendemain de l'effort sont un mal pour un bien, c'est la preuve que l'on en a bien bavé.*

*Après avoir récupéré, j'ai senti souvent un bien-être intérieur, et je fais du sport sans me sentir gavé.*

*Je cours effrontément après l'avenir pour éloigner mes propres démons intérieurs et faire fuir le Malin.*

*Je veux devenir meilleur et m'élever spirituellement tout en ignorant les sagouins, les escrocs au visage chafouin, et les margouilins.*

*Je ne serai plus ingénu ni influençable comme un gamin.*

*Mon Seigneur, je m'efforcerai désormais de rester dans le droit chemin.*

*Ce qu'il y a de sublime avec la course à pied, c'est qu'il y a la possibilité de se dépayser gratuitement tout en courant, et ça c'est bien dans le sport.*

*Une escapade en montagne, une virée dans une forêt silencieuse et c'est le dépaysement garanti, et en plus nul besoin d'un fichu passeport!!!*

*Il faut s'accrocher à ses propres rêves même si quelquefois on tombe sur un bec.*

Il y a des haut et des bas dans la vie comme dans le sport, et il faut tenter de se dépasser même après un cuisant échec.

C'est mon dernier mot, accrochez-vous, ne lâchez rien, soyez des personnes combatives!!!

Vive le sport, bisous à vous tous et à bientôt les fidèles copains sportifs et les fidèles copines sportives.



Publication certifiée par De Plume en Plume le 13-01-2023 : <https://www.de-plume-en-plume.fr/>

En savoir plus sur l'auteur : [Lucky3](#)

Vous pouvez lui laisser un commentaire sur cette page : [Vive le sport ça rend plus fort! sur DPP](#)