



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, c'est de nager dans la mer. Premiers plaisirs : l'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 l'horizon, une voile blanche inclinÃ©e sur l'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©vÃ©tÃ©s Ã laquelle j'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 m'asperge le corps avant de plonger. L'eau glisse sur mon corps et m'enveloppe d'une fraÃ¼cheur vivifiante. Je ne pense Ã rien, je me laisse porter par les vagues, leur clapotis me berce. J'esquisse une brasse paresseuse, je savoure le bonheur absolu. Les soucis, les chagrins, l'Ã©ge, tout s'efface et devient lÃ©ger. Je sors de l'eau, vivifiÃ©e, rajeunie, rassÃ©rÃ©nÃ©e. Je me sÃ©che, j'Ã©change un sourire amical avec mes compagnons de baignade, nous sommes heureux et nous le savons.

Certains jours, j'attends l'arrivÃ©e des cavaliers entraÃªneurs de chevaux. Leurs montures longent le rivage au trot puis entrent dans la mer. L'eau gicle sous leurs sabots, des gerbes d'Ã©cume Ã©claboussent leurs jambes de pur-sang. Ils hennissent, criniÃ©res au vent, naseaux dilatÃ©s, oreilles dressÃ©es, offrant l'image d'un parfait bonheur animal, semblable Ã celui que je viens de goÃ¼ter en nageant. Ravie, je contemple la plÃ©nitude de leur contentement, la parfaite harmonie des muscles qui jouent sous leur peau satinÃ©e.

Rassasiée de beauté, détendue, les muscles et le cœur apaisés, je regagne ma maison. Sur le chemin du retour, je croise des pêcheurs, les premiers promeneurs. Tous, nous nous saluons, chacun sait qu'il est un humain parmi d'autres humains. Cette connaissance abolit les distances et fait de nous des frères.

Categorie

1. En direct

date création

20/07/2023