

Il a toujours été démontré que l'exercice régulier est bénéfique pour le corps et l'esprit. Pour les artistes de haut niveau, une routine d'exercices équilibrée doit viser à inclure tous les types d'exercice (aérobie, anaérobie, flexibilité et mobilité). Il va sans dire que je ne vais pas vous conseiller d'aller sur un stade ou dans une salle de gymnastique, ce qui serait tout à fait hors de propos.

L'activité artistique intègre normalement par sa nature même un exercice régulier et efficace. En voici quelques exemples.

### activités d'endurance (aérobie)

architecture: marche lors de la visite de chantiers  
arts visuels: marche lors de la visite ou l'accrochage d'expositions  
musique: faire quelques prestations dans une fanfare

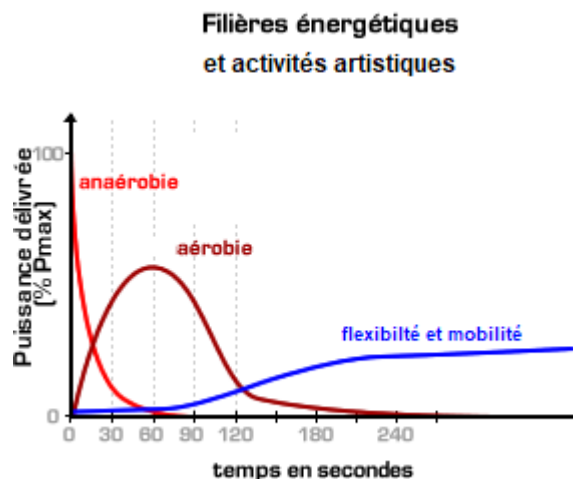
### exercices de musculation (anaérobie)

sculpture: privilégier le marbre ou la fonte  
arts de la scène: choisir des rôles de déménageurs et de culturistes  
cinéma: pareil mais sans doublure

### flexibilité et mobilité

poésie: se déplacer entre deux paragraphes en faisant quelques flexions-extensions

Voici un schéma qui vous aidera à vous situer dans les différentes filières énergétiques et au besoin à intégrer quelques pratiques dans votre activité.



On se rend facilement compte en consultant le tableau que la sculpture est plus propice à favoriser l'exercice que la poésie. Je conseillerai aux poètes membres de la FFA de redoubler de vigilance (aller à pied ou en vélo relancer les libraires, déménager fréquemment sa bibliothèque, etc).

Pierre Monjaret  
Sélectionneur