

Résumé:

Les deux étudiants envisagent de s'inscrire au centre sportif de l'université d'Augsbourg. La paresse et un horaire chargé les ont empêchés pour le moment. Entre la motivation et la paresse apparaît un concours : qui sera en mesure de les convaincre ?

Paresse : Hello c'est moi, ta paresse intérieure. En ce moment tu ne veux pas faire de sport, mais plutôt rester confortablement à la maison, en mangeant des frites et...

Motivation : Halte halte halte. Cela ne va pas ! Sinon, nos auditeurs de ce podcast sur le centre sportif ne nous auraient même pas écoutés...

Paresse : Quoi, qui es-tu ?

Motivation : Moi, mon cher M. Paresse, je me nomme Motivation. Et je ne te laisserais pas effrayer nos auditeurs avec ton discours. Car le centre sportif de l'université d'Augsbourg a beaucoup à offrir.

Paresse : Et de quoi s'agit-il ?

Motivation : Il y a plus de 70 sports différents pour étudiants et travailleurs, notamment dans les domaines des sports et jeux de balle, des sports de montagne et en plein air, des arts martiaux, un fitness et des sports orientés sur la santé, de la danse et autre sport de mouvement, des sports nautiques et en hiver, bien sûr, des sports d'hiver. Il existe également différents cours pour débutants et experts, ainsi il y a vraiment quelque chose pour tout le monde...

Paresse : Maintenant je n'ai pas l'envie. En tant qu'étudiant, on n'a pas le temps après l'université, nous sommes trop fatigués...

Motivation : Le centre sportif n'est pas seulement ouvert du lundi au vendredi de 8h00 à 22h30, mais aussi pendant le week-end et les jours fériés, de 15h00 à 22h30. Il y a des horaires fixes et du temps pour jouer librement. Celui qui ne trouve pas de temps est totalement fautif.

Paresse : Mais la participation coûte de l'argent... C'est juste ou non ?

Motivation : Oui c'est vrai...

Paresse : Exactement... Qui a le dernier mot ?

Motivation : Hé bien, que diriez-vous d'un petit concours ? Vois-tu la fille et le garçon assis devant la salle de conférence ? Veux-tu parier que j'arrive à les faire s'inscrire au centre sportif ?

Paresse : Si ça peut te faire plaisir et me laisser en paix... D'accord, j'accepte le concours.

- Michael : Boah, je suis fatigué. Je me sens totalement raplapla.
- Hanna : C'est ce que tu dis Michi. Je trouve que l'on devrait à nouveau faire du sport. Maintenant, pendant la première semaine du semestre il est possible de s'inscrire au centre sportif. Je pense que je vais le faire. Les possibilités sont énormes, les prix sont adaptés aux étudiants et il y a assez de soirées après les cours à l'université.
- Michael : Ah, je ne sais pas. Le soir je suis trop fatigué pour faire du sport.
- Hanna : Je le suis aussi. Mais si je me réveille un peu, je me sens beaucoup mieux après. En outre, on se déplace plus, pas seulement d'une salle de conférence à l'autre. Ta consommation de pâtes au fromage devrait te suffire.
- Michael : Ouais c'est vrai. Mais il y a quelque chose d'intéressant pour moi?
- Hanna : Bien sûr. Et si je ne peux pas te convaincre... Questionne donc les camarades de cours ce qu'ils font et aiment au centre sportif.
- Michael : Ok, alors on y va.
- Etudiant : *« Je fais du kickbox-fitness » - « Entraînement intensif » - « je fais du football » - « Je me sculpte le corps » - « Je fais du ballon au sol et du frisbee » - « Je fais ce qui est marrant » - « On joue avec des gens de sa classe d'âge » - « Oui, on a un énorme choix pour peu de coûts, ça équilibre les études » - « Et on peut toujours essayer quelque chose de nouveau »*
- Michael : je dois admettre que ça paraît vraiment bien. Mais où est exactement le centre sportif ? Je n'ai pas envie de toujours faire un long trajet pour y aller.
- Hanna : C'est juste ici au coin et très facile à trouver. Tu connais déjà le pont, celui qui part de la colline jusqu'à la bibliothèque centrale. Avant le pont, tourne à gauche, puis tout droit et traverse la route. Au bâtiment de physique, prends à droite sur la route en terre et tu es directement au centre sportif. Le trajet doit durer dans les 5 minutes. Autrement, tu peux y aller depuis l'arrêt de tram « Berufsbildungswerk und Institut für Physik ».
- Michael : Ok, tu m'as convaincu. Nous y irons pour nous inscrire.
- Hanna : Pour cela on n'a pas besoin d'aller au centre sportif. L'inscription peut se faire en ligne. Ça débute toujours à un jour précis de la première semaine du semestre, à une heure précise. Tu peux trouver les infos exactes sur internet à l'adresse : hsa.sport.uni-augsburg.de. A côté de l'inscription, il y a également l'offre complète des activités ainsi que les coûts et les horaires.
- Michael : Alors je m'en occuperais un autre jour.
- Michael : Alors, regardons un peu cette page internet. Quelle était l'adresse déjà ? Ah oui, hsa.sport.uni-augsburg.de. Donc, ici sur „Kursangebot“. Ah exact. Il y a la liste complète. Qu'est-ce que je prends comme sport. Hmm... Le basket ce n'est pas mon

truc. Et pour le handball, j'ai toujours reçu le ballon dans la figure à l'école. Je crois que les sports de balle ne sont pas pour moi... Oh cool, il y a aussi du canoë. Mais je ne suis pas exactement très habile dans l'eau. On va prendre quelque chose qui fait transpirer, comme l'entraînement à haute intensité par exemple. Ainsi, mon ventre va redevenir normal, mais il me manque quelque chose. Hmm, il y a déjà beaucoup de choix...

Michael : Ah, juste à temps. L'inscription comment maintenant. Hanna m'a prévenu que je dois déjà charger la page en avance et choisir mes cours, et dès que possible, quand le bouton « buchen » apparaît, cliquer dessus le plus vite possible. Ah là, il est déjà là. Ah, le premier est fait, il ne me faut plus que donner mes données d'étudiants et mes coordonnées bancaires. Hm hm hm hm ... Erf, pas de chance, le cours est déjà complet. Hanna avait raison, on doit vraiment se dépêcher. Et si on peut, insérer en avance les infos dans l'ordinateur pour aller plus vite. Je n'avais pas bien écouté son conseil.

Paresse: Alors, qu'est ce que tu dis. J'ai gagné...

Motivation : Mais il le voulait...

Paresse : Ca ne compte pas.

Motivation : Mais je n'ai rien perdu. Les places ne sont pas prises aussi vite dans tous les cours. C'est également possible que des gens se désinscrivent et donc on peut y aller. Dans l'offre de cours, on trouve cette liste d'attente comme une catégorie spéciale.

Michael : Hmm, encore regarder rapidement les cours alternatif. Ah, il y a encore des places libres. Alors encore une fois « buchen ». Hmmm...

Michael : Hey Hanna! Alors, tu t'es inscrite?

Hanna : Oui, je vais suivre le cours abdos – fessiers pour renforcer mes faibles muscles. Et toi ?

Michael : Oui, je l'ai fait.

Hanna : Et qu'est ce que tu fais ? football, karaté ?

Michael : Heu.. pas tout à fait.

Hanna : Il est trop tard pour revenir en arrière.

Michael : Je vais faire le cours pour débutant en tango.... Yeah !

Paresse : Ok bien, tu as gagné. Qui aurait pensé que ce mec allait danser le tango ?

Motivation : j'en suis conscient. Et tu sais ce que le directeur du centre sportif, la docteure Christine Hoess-Jelten, recommande aux gens qui veulent combattre la paresse ?

Paresse : Non, quoi ?

Mme Hoess-Jelten : Alors, un bon conseil est de toujours se fixer des objectifs. Si l'on n'arrive pas à se surpasser, on peut également prendre les chaussures de course et se promener dans les magnifiques bois d'Augsburg ou dans le parc. Si on y arrive, on peut se fixer un objectif ici au centre sportif et dire : « Ok, ça m'intéresse, je vais y aller et voir ce que c'est ». La plupart du temps on trouve le cours très bien dès la première fois et on continue à y aller. Ensuite il n'y a plus de problèmes. Le deuxième conseil est de trouver quelqu'un qui suive les mêmes cours que nous, comme ça quand on dit « en fait, je suis fatigué aujourd'hui », l'autre répond « Allez viens, on se motive ». C'est les deux conseils que je donne : trouver exactement ce que l'on a envie de faire et peut-être le faire avec quelqu'un.

Motivation : Et maintenant, c'est à vous chers auditeurs, de vaincre votre paresse. Allez simplement sur hsa.sport.uni-augsburg.de, demandez à vos amis ou camarades de classes leurs expériences et faites le premier pas. Amusez vous bien !

Auteurs:

Claudia Dörr, Teresa Fontana

Traduction:

Samuel Zufferey et Bastien Cheseaux