

Aujourd'hui, ce sera pas facile. Je le sens. Je me suis levé en même temps que les oiseaux. Mes muscles sont encore raqués. J'ai poussé fort hier. Le soleil peine encore à se lever. Tu le sais que ce sera pas facile quand le soleil veut faire la grasse matinée. Je mange mon fromage cottage et mes œufs. Je fais descendre tout ça avec une cannette de Red Bull. Y'a pas à dire : mon déjeuner goutte la merde. En fait, ce n'est pas si mauvais, mais chaque jour, pour vrai, ça tombe sur le système. Mais je me suis habitué. C'est mon fioule. C'est ce que je dois me dire. Du fioule pour alimenter la machine. Inutile d'y réfléchir. Je dois pas y penser. Faut juste que j'y aille. Je dois rouler pendant 12 minutes pour atteindre mon gym. Il est 6h28. Un autre 38 minutes pour aller à job. Ça me laisse... 6h28. Donc 32. Il sera 7. Je dois partir à et 22. 32 plus 22. 54 minutes pour m'entraîner et prendre ma douche. Pourquoi je fais ça, déjà ?

Ah oui. Les chix. Tout ça pour les chix. Pas vrai ? Arrête d'y penser.

Le vestiaire est vide. Je me déshabille. Les boxers aussi. Je me place sur la balance. Mon poids est stable : 196 livres. Une livre de moins qu'hier. Je vais devant le miroir. J'évite de regarder mon visage. Mes épaules sont bien définies. J'ai encore une trace de gras au-dessus des hanches. Mais ça va, ça fond tranquillement. Si je continue comme ça, je vais y arriver. Come on. Mettons que je force un peu. Yes, bam ! Mes abdos te disent allo. Je pensais jamais y arriver, mais la voilà : la palette. Par contre, va falloir que je rase tout ça bientôt. À quoi ça sert de faire tout ça si c'est pour le cacher derrière une barrière de poils. Je pose mes yeux sur mon entre-jambe. Il fait chier, lui. Si seulement il avait quelques centimètres de plus. Arrêter d'y penser. Un gars entre dans le vestiaire. Je détourne tout de suite mon regard du miroir. Je remets mes boxers rapidement. Je mets mon tank top et mes shorts noirs. C'est l'heure d'y aller.

Je dois d'abord me réchauffer sur le tapis. Le problème avec la course, c'est que ça me fait mal aux genoux. Y paraît que l'elliptique, c'est moins dur sur les genoux. Je monte sur la mezzanine où sont les appareils de cardio. Il y a un vieux bonhomme sur un elliptique. Ça me rappelle que les elliptiques, c'est pour les vieux et les filles. Je m'installe sur un tapis. Je mets la vitesse à onze. À chaque début d'entraînement, je me réchauffe avec 10 minutes de course. Voilà, ça démarre. Je monte le son de la musique dans mes écouteurs. Je dois tout faire pour oublier la douleur de mes articulations. Oublie. Suis le rythme.

Un. Deux. Un, deux, trois. Un. Ouf.

Un. Deux. Un, deux, trois. Ah !

Un. Deux. Un, deux, trois. Un. Deux. Aïe.

Un, deux, trois. Un. Deux. Un, deux, trois. Un, deux, trois. Un, deux, trois.

Un, deux, trois. Un, deux, trois. Quatre. Un, deux, trois, quatre.

Un, deux, trois, quatre. Un, deux, trois, quatre.

Les 5 premières minutes sont toujours les plus toffs. Ça fait trois minutes. Suis la musique.

Cla-clap, clap. Cla-clap, clap. Cla-clap, clap. Cla-clap, clap.

Trois, quatre. Fiou. Trois, quatre. Fiou. Trois, quatre. Fiou. Trois, quatre. Fiou.

Ça fait 6 minutes. Je sens que je prends le rythme. Tranquillement.

Ts-toum. Tou-toum. Ts-toum. Ts-toum. Ta-ta-toum. Ts-toum.
Je serai bientôt à 9 minutes. J'y arrive. Et ensuite, il ne restera qu'une seule minute. Là.

59. 58. 57. 56. 55. 54. 53. Je dois arrêter de regarder le chrono.
Cours. Sprint. Up. Up. Je monte la vitesse à douze, treize, qua-torze, quinnnn...
Donne tout ce que t'as ! Cours. Cours. Cours. Y reste combien de temps ? 45 secondes. Ok, ok, ok. 40 secondes. Le sprint, c'était trop ambitieux. Hop, je tape le truc pour baisser la vitesse. Je perds presque pied. Tape. Tape. La vitesse passe à douze. Onze. Dix. Neuf. Ok. On va se calmer pour les 25 dernières secondes. Oufff. J'haïs ça, courir. Je termine ma course et j'enchaîne avec une petite minute de marche. Ensuite, ce sera l'heure du vrai entraînement.

Je redescends à l'étage d'en bas. Le gym commence tranquillement à se remplir. Ce sont des vieux, pour la plupart. Je les clanche tous, sauf peut-être ce maigrichon qui semble courir des marathon. Lui, il me bat à la course. Mais bon, rien me ferait échanger mon corps contre le sien.

Je m'approche du bench press. Hier, j'étais à 210 livres. Ce matin, j'étais raqué. Je vais me ménager un peu. Je vais commencer à 195. Je place les plaques : la barre pèse 45 livres, j'ajoute deux plaques de 45 livres, deux de 25 livres et deux de 5 livres. Je m'installe sur le banc, couché sur le dos. J'empoigne la barre. Je vais leur montrer. Go, go, go ! Ouf.

Descends. Remonte. Tout va bien. Descends, remonte, deux. Descends, remonte, trois. Descends, remonte, quatre. Ça commence à chauffer. Descends, remonte, cinq. Come on, come on. Descends, remonte, six. La douleur. Je sens mes muscles gonfler. Come on. Descends, remonte, sept. Encore trois. Descends, remonte, huit. Descends, remonte, neuf. C'est maintenant que le vrai de l'ordinaire se distingue. Come on ! Diiiiix !

J'arrose la barre aux crochets. Je dois me reposer 45 secondes. Je me redresse afin de m'asseoir. Je regarde l'horloge sans la quitter des yeux. 45. Le sang afflue à mes pectoraux et mes bras. 30. Je soupire. 20. Pourquoi je fais ça, déjà ? 10. Non, je dois arrêter d'y penser. 5. Je me positionne sous la barre. 2. 1. Ouf.

Descends, remonte. Descends, remonte, deux. Arriver à dix va être plus toff. Descends, remonte, trois. N'y pense pas. Descends, remonte, quatre. Tout est dans la tête. Descends, remonte, cinq. Come on, come on. Descends, remonte, six. Descends, remonte, sept. Encore trois. Descends, remonte, huit. Mes bras ont le shake. C'est mauvais signe. Come on. Descends, remonte, neuf. Je prends une pause. Les bras tendus. Je ne dois pas rester comme ça trop longtemps, sinon j'y arriverai jamais. T'es capable. Go ! Descend... Re-monte ! Dix ! Vite les crochets, les crochets. J'échappe la barre juste à l'intérieur des crochets. C'était dangereux.

Je me dirige ensuite vers la cage pour faire des squats. Aujourd'hui, je vais placer la barre derrière ma tête. Je devrais donc lever facilement 225 livres. Je glisse les plaques à chaque extrémité de la barre. Je me place sous la barre. Ça devrait être plus facile. Mes jambes sont puissantes.

Plie les genoux. Redresse. Un. Plie. Redresse. Deux. Trois. Quatre. Cinq. Six. Sept. Huit. Neuf. Dix. Onze. Douze. Facile.

Je dois augmenter. Ce sera 250. On s'y met tout de suite. Un. Deux. Trois. Quatre. Cinq. Six. Sept. Huit. Neuf. Je le sens. Dix. Ça chauffe. Onze. Douze.

Un peu plus difficile. Mais encore trop facile. J'ai franchi un plateau, on dirait. Je devrai m'en rappeler pour la prochaine fois. En route vers le prochain exercice, je m'arrête devant une cage pour faire quelques pull-ups. Je saute vers la barre – hop ! – et l'empoigne. Un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept, huit, neuf... Neuf ! Di... Non. Il me reste combien de temps, là. Trente et une minutes.

C'est le temps d'aligner les biceps et les triceps. Je me réserve un banc en y jetant ma serviette. Trois séries pour les biceps. Trois séries pour les triceps. Et ce, pour chaque bras. Ce sera 12 séries de 12 répétitions. Ça équivaut à quoi... 144 répétitions. C'est beaucoup. Dire que je fais ça seulement pour... Non, faut pas que j'y pense. Allons-y, une chose à la fois.

Premier bras. Un. Deux. Trois. Quatre. Cinq. Six. Sept. Huit. Neuf. Dix. Onze. Douze.

Deuxième bras. Un. Deux. Trois. Quatre. Cinq. Six. Sept. Huit. Neuf. Dix. Onze. Douze.

Premier bras. Un. Deux. Trois. Quatre. Cinq. Six. Sept. Huit. Neuf. Dix. Onze. Douze.

Deuxième bras. Un. Deux. Trois. Quatre. Cinq. Six. Sept. Huit. Neuf. Dix. Onze. Douze.

Premier bras. Un. Deux. Trois. Quatre. Cinq. Six. Sept. Huit. Neuf. Dix. Onze. Douze.

Deuxième bras. Un. Deux. Trois. Quatre. Cinq. Six. Sept. Huit. Neuf. Dix. Onze. Douze.

Triceps maintenant.

Premier bras. Un. Deux. Trois. Quatre. Cinq. Six. Sept. Huit. Neuf. Dix. Onze. Douze.

Deuxième bras. Un. Deux. Trois. Quatre. Cinq. Six. Sept. Huit. Neuf. Dix. Onze. Douze.

Premier bras. Un. Deux. Trois. Quatre. Cinq. Six. Sept. Huit. Neuf. Dix. Onze. Douze.

Deuxième bras. Un. Deux. Trois. Quatre. Cinq. Six. Sept. Huit. Neuf. Dix. Onze. Douze.

Premier bras. Un. Deux. Trois. Quatre. Cinq. Six. Sept. Huit. Neuf. Dix. Onze. Douze.

Deuxième bras. Un. Deux. Trois. Quatre. Cinq. Six. Sept. Huit. Neuf. Dix. Onze. Douze.

Je commence à fatiguer. Assis sur le banc, j'observe autour de moi. Ça s'est rempli sans que je m'en aperçoive. Regarde, lui. Ses muscles dorsaux sont vraiment plus définis que les miens. L'esti de plein de marde. Je peux pas perdre contre lui. Son t-shirt est trop laid. Il peut pas se pogner plus de chix que moi. Il est quelle heure ? 7h02. Je dois quitter dans exactement vingt minutes. J'ai le

