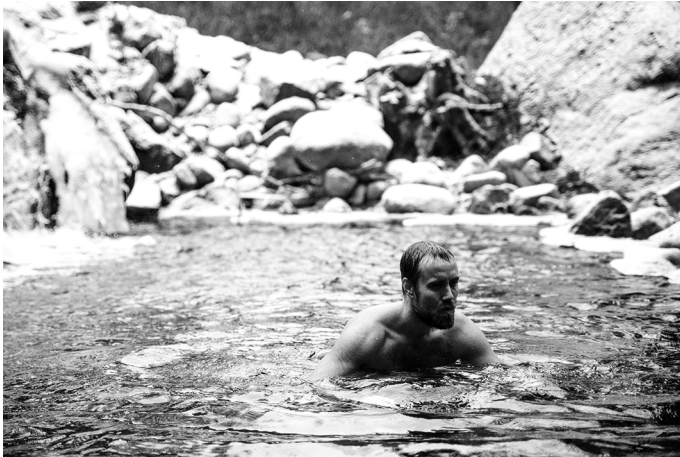


# Wim Hof, un homme exceptionnel

Cet enthousiaste Néerlandais adore se frotter au froid et il s'en sert pour rester en bonne santé. Interview.



## (1) Science et Vie Junior :

37

**Wim Hof** : Voilà une question qu'on me pose souvent. Cela a commencé  
5 quand j'avais 17 ans. Un jour qu'il neigeait, j'ai senti un besoin fou de marcher pieds nus dans la neige. Ce n'était pas douloureux, en tout cas beaucoup moins froid que prévu... et  
10 ça m'inspirait. J'avais pratiqué de nombreuses disciplines comme le karaté et le yoga, mais ce n'était pas assez « fort ». Ça ne me permettait pas d'aller plus loin, de dépasser une  
15 limite. J'ai alors eu envie de me plonger dans l'eau glacée.

## (2) Dans l'eau glacée ou les glaçons, vous ne sentez pas le froid ?

20 Au début, je restais seulement une minute dans l'eau glacée. Aujourd'hui, je suis habitué au froid. Je peux tenir presque deux heures en maillot de bain dans une cuve  
25 remplie de glaçons. Je reste

détendu. Après la plongée dans l'eau glacée, je ne tremble plus de froid. L'entrée dans l'eau glacée ne me provoque pas non plus ce choc qui  
30 vous coupe la respiration. Grâce au froid, je peux aller au plus profond de moi-même.

## (3) Et comment faites-vous ?

Ma technique se compose d'une  
35 méthode de respiration, de la méditation, de la volonté et d'un entraînement progressif du corps à supporter le froid. Par l'entraînement, mes vaisseaux sanguins ont appris à se  
40 fermer très vite pour que le sang n'aille pas perdre sa chaleur dans les bras et les jambes. Ma chaleur reste concentrée autour des organes vitaux plus longtemps. Quand je suis  
45 dans cet état, je ressens une grande force intérieure. 39 si je me déconcentre... je refroidis !

## (4) Ces techniques ressemblent beaucoup à la méditation prati-

50 quée par les moines du Tibet. Est-

**ce d'eux que vous avez appris  
comment vous réchauffer de  
l'intérieur ?**

Je suis convaincu que les méca-  
55 nismes dont je me sers sont en  
chacun de nous, mais qu'on les a  
oubliés parce qu'on vit toujours à des  
températures confortables. Il faut se

confronter au froid pour les réactiver.  
60 Mon seul maître a été le froid lui-  
même, la dureté de la nature. On est  
capable de beaucoup plus qu'on ne  
l'imagine, par la volonté. Mais  
attention, il faut arrêter dès qu'on  
65 sent qu'on perd le contrôle ou que  
cela devient très douloureux.

*d'après Science et Vie Junior  
hors-série, août 2013*

## Tekst 11 Wim Hof, un homme exceptionnel

---

- 1p 37 Quelle est la question qui manque à la ligne 2 ?  
A Combien de fois est-ce que vous vous entraînez ?  
B Depuis quand pratiquez-vous le karaté et le yoga ?  
C D'où vous vient cette attirance pour le froid ?  
D Pourquoi préférez-vous la glace à la neige ?
- 1p 38 Citeer de eerste twee woorden van de zin uit de tweede alinea waarin je leest waartoe het ijskoude water Wim Hof in mentaal opzicht in staat stelt.
- 1p 39 Choisissez le(s) mot(s) qui manque(nt) à la ligne 46.  
A En outre,  
B Mais  
C Même  
D Par exemple,
- 1p 40 Comment est-ce que Wim Hof a appris à se réchauffer de l'intérieur d'après le 4ème alinéa ?  
A en appliquant les techniques des moines du Tibet  
B en pensant au beau temps  
C en s'exposant au froid  
D en vivant le plus possible à des températures confortables

---

### Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift, dat na afloop van het examen wordt gepubliceerd.