



ÂGÉS MAIS PAS ROUILLÉS

SENIORS

Par Xavier Thierry
xavier.thierry@lemensuel.com
Photos Romain Joly

Le papy-boom va-t-il provoquer un engorgement des gymnases ? A Rennes, certains retraités rompent l'isolement en pratiquant une activité physique. D'autres prolongent leur amour du sport de plus en plus tard. Les clubs vont devoir s'adapter pour les accueillir.

Assis sur un banc en bordure du terrain, dans le gymnase Jean-Coquelin, à Rennes, Roger enfle sa chaussette gauche, puis sa chaussette droite. Il fait de même avec sa jambe droite. Croise les regards de ses coéquipiers. Il semble, comme Zizou dans une publicité pour de l'eau minérale, « aimer ces moments-là ». Mais Roger a 72 ans. Et davantage de cheveux que la star du ballon rond. Les siens sont blancs, brossés en arrière. Ses épaules sont larges, son sourire charmeur. Il explique que le matin même, il a joué au tennis pendant une heure et demie. Samedi, il a dansé durant quatre heures. Son compteur affiche presque dix heures d'activité physique et sportive par semaine. Pas sûr que Zizou, aujourd'hui retraité, fasse mieux. « J'ai du plaisir à venir. Tant

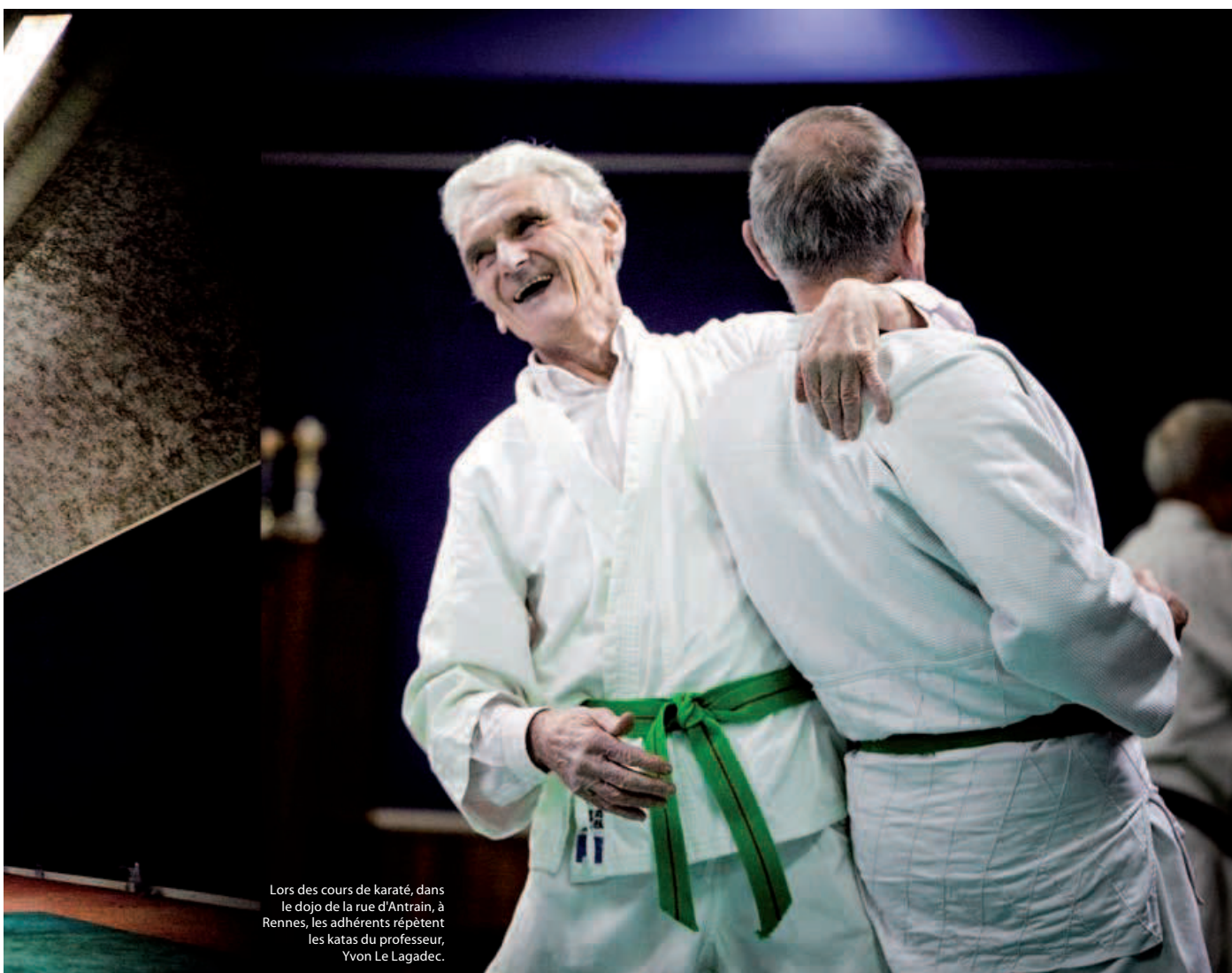
que j'en aurai, je viendrai ! », explique-t-il en se dirigeant vers le terrain où treize hommes et femmes s'échauffent en courant. En ce lundi après-midi, il se prépare à jouer au « volley-rebond » pendant plus d'une heure, avec ses coéquipiers du club Retraite en forme. Il s'agit d'une adaptation pour retraités de la discipline chère aux héros du dessin animé *Jeanne et Serge*. Le filet est abaissé à 2,30 m au lieu de 2,50 m. Chaque équipe peut laisser le ballon rebondir deux fois avant de le renvoyer à l'adversaire. Mais attention : on enregistre quand même les points.

« Mots compte triple »

La balle en cuir valse d'un bord à l'autre du terrain. On est loin de l'image de papi et mamie ali-

gnant des « mots compte triple » dans une salle polyvalente surchauffée. Des études effectuées au niveau national l'affirment : la pratique d'une activité physique et/ou sportive se généralise chez les seniors. Selon le ministère des Sports, 80% des hommes de plus de 65 ans déclaraient pratiquer une activité physique ou sportive en 2010, contre 67% des femmes*. Et à Rennes ? Le nombre d'adhérents sportifs enregistrés par l'Observatoire et pôle d'animation des retraités rennais (Opar) a crû de 216 à 276 entre 2009 et 2012. Mais pour les autres associations ou sections d'anciens, la courbe des licenciés n'augmente pas. Celle de la Fédération française de la retraite sportive est stable. Idem dans plusieurs autres sections pour retraités de structures multisports rennaises.

Observer l'évolution des licenciés dans les clubs peut être trompeur. Le sport se pratique de plus en plus individuellement. Y compris chez nos anciens. Les vendeurs du magasin Intersport de Pacé l'observent : les seniors représentent une clientèle très choyée, notamment au rayon ran-



Lors des cours de karaté, dans le dojo de la rue d'Antrain, à Rennes, les adhérents répètent les katas du professeur, Yvon Le Lagadec.

donnée. Des partenariats ont été noués avec certains clubs de marche nordique, qui permettent aux licenciés de bénéficier de réductions sur l'achat d'articles liés à leur activité. « 75% de la clientèle du rayon a plus de cinquante ans », affirme Cyril Pienon, responsable randonnée de l'enseigne. Au centre hospitalier de Pontchaillou, le professeur de médecine du sport Pierre Rochcongar reçoit de plus en plus de seniors qui pratiquent, selon ses termes, une « activité physique ». L'expression caractérise les disciplines « douces » : gymnastique, marche, randonnée... Chez les plus âgés, il s'agit simplement d'exercices pour éviter les chutes.

Au gymnase Jean-Coquelin, le match de volley-rebond bat son plein. Sur le banc, Jeanine Le Thérizien supervise. Retraite en forme, c'est elle. Cette coquette femme de 84 ans vit au rythme de l'association qu'elle a créée avec son mari il y a 22 ans. Aujourd'hui, le club totalise plus de 650 adhérents. En Ille-et-Vilaine, cinq structures de retraités sportifs comme la sienne rassemblent 1 900 licenciés. Jeanine Le Thérizien ■■■

« LA CULTURE DU KARATÉ ME PLAÎT »

Danielle Chevrier, 64 ans



Elle porte une ceinture orange. Celle de ceux qui ne sont plus tout à fait débutants. Danielle Chevrier, 64 ans, avait pratiqué le karaté dans sa jeunesse. Après un détour par la gymnastique pendant sa vie active, elle est revenue à ses premières amours il y a plus d'un an. La karatéka a rejoint la section des plus de 60 ans des Cadets de Bretagne. « Je cherchais une activité avec des personnes de mon âge, dans laquelle on peut se dépenser. » Elle y trouve aussi une source de « détente », un moyen « de prendre de l'assurance » et de se « défendre en cas de problème ».

SPORT

Coups liftés, attaques puissantes et placées... Deux fois par semaine, les retraités du cercle Paul-Bert Rapatel-Poterie s'entraînent au tennis de table pendant trois heures.



■ ■ ■ affirme gérer son association « 24 heures sur 24 ». L'intéressée s'exprime d'ailleurs comme un patron : « Là, en ce moment, j'ai 30 personnes à la pétanque, 130 au country, 20 au palet. Ce matin, il y avait aussi du tai-chi. » Plus d'une vingtaine d'activités sont proposées, de la marche nordique au mini-tennis. La patronne bavarde avec tout le monde. Prend des nouvelles de la femme de l'un, des activités physiques de l'autre. Chacun se connaît. Retraite en forme est devenu un vecteur de convivialité. « Certaines personnes n'acceptaient pas de se retrouver en retraite. On les a tirées de la dépression. Des cultivateurs n'étaient jamais sortis de chez eux, on les a emmenés en vacances au ski. On a donné du bonheur aux gens », jure l'octogénaire à la voix éraillée.

Shotokan et cris de tennismen

La présidente s'est fixé une règle : ne jamais demander aux licenciés leur profession dans la vie active. La retraite place tout le monde sur un pied d'égalité. « Une fois, un homme était venu à deux cours sans payer son adhésion. Il fallait quand même qu'il règle. Alors, je le lui ai demandé. Il était habillé comme un maçon. Des anciennes infirmières l'ont reconnu. En le voyant, elles m'ont dit : "Mais c'est le chirurgien" ! » Jeanine pourrait papoter ainsi des heures. Sur le terrain, un homme aux faux airs de Jean Nouvel se démène pour sauver un ballon qui file en dehors du terrain. Il termine sa course en montant dans les gradins. Un dévouement pour son équipe qu'aucun spectateur ne peut applaudir, puisque la tribune est vide. Jeanine Le Thérizien commente : « Quand on dit qu'on forme un club de retraités, certains s'imaginent qu'on est des petits vieux. Mais chez nous, il y a un dynamisme formidable. »

Amélioration de la nutrition et meilleur suivi de santé obligent, les seniors peuvent transpirer de plus en plus tard. Et il ne s'agit pas forcément de marcher en forêt pour ramasser des champignons. Certaines activités prises durant la vie active demeurent pratiquées après soixante ans. Le Cercle Paul-Bert Rapatel-Poterie dispose par exemple d'une section tennis de table réservée aux retraités. 25 joueurs se retrouvent deux fois par semaine pour s'affronter en double. Ici, on veut gagner. Dans la salle de la rue Rapatel, on ne tape plus la balle aussi vite que Tom Hanks dans *Forrest Gump*, mais le niveau est élevé. Les coups liftés et les attaques précises feraient perdre plus d'un fringant vingtenaire. Autour des tables, on se prend parfois la tête pour compter les points, on grimace quand on rate son coup. Et on aime se chamber. Lorsque le doyen du club, 84 ans, prend la pose pour *Le Mensuel* (lire ci-contre), plusieurs retraités de la salle sifflent. L'un d'eux lance : « Guy, enlève le t-shirt et montre la tablette de chocolat ! »

« J'AI TOUJOURS ÉTÉ UN COMPÉTITEUR »

Guy Bizeul, pongiste, 84 ans

« C'est quoi le serpent qui se balade sur ta tête, tu devrais mettre du gel ! » Guy Bizeul est un peu la mascotte du club de tennis de table du CPB Rapatel-La Poterie. Celui qu'on chamber. Mais qu'on respecte énormément. Cet athlète affiche 84 printemps, 57 ans de foot et 24 ans de tennis de table, un sport qu'il pratique encore en compétition contre des plus jeunes. « Je me lance des défis », répète-t-il. Comme celui de participer chaque année aux dix kilomètres de Tout Rennes court. En 2012, il a amélioré son temps de deux minutes par rapport à 2011.



karaté initie ses « protégés » au shotokan. Dans ses cours, il délaisse les combats pour privilégier les katas, mouvements en courbes formés par les jambes et bras. « Aya ! », scandent les quelques sexagénaires en expirant comme des tennismen frappant la balle. L'ambiance est à la fois sérieuse et décontractée. Yvon Le Lagadec adapte sa pédagogie au public : il tente de ne pas aller trop vite dans ses explications et s'efforce de détendre tout le monde. Des techniques d'attaque ou de défense sont enseignées, mais pas question d'aller au bout des gestes et de faire tomber son adversaire. En passionné, Yvon Le Lagadec incite toutefois ses élèves à progresser. « Si vous ne comprenez pas, je peux plus rien faire, moi. Ce sont des révisions, tout ça », s'exclame-t-il, piquant, en s'adressant à l'ensemble du groupe. Dans les rangs, la plupart des karatékas recherchent avant tout une ambiance conviviale. Mais l'entretien du corps semble revêtir encore de l'importance. L'âge varie autant que les couleurs des ceintures qui s'échelonnent du blanc au noir. Le plus jeune, 52 ans, a outrepassé l'âge minimal d'entrée au club –soixante ans. Le doyen, René, affiche 76 printemps et une motivation intacte. Comme celle de son professeur : Yvon Le Lagadec envisage une prochaine rencontre avec les diri-

« Guy, enlève le t-shirt et montre la tablette de chocolat ! »

Un retraité, s'adressant à son coéquipier de 84 ans

geants de la Fédération française de karaté pour leur proposer d'étendre les sections pour sexagénaires et plus dans l'Hexagone.

Le papy-boom représente une manne financière potentielle pour les clubs. A l'heure actuelle, à Rennes, seules les structures multisports, comme le Cercle Paul-Bert ou les Cadets de Bretagne, ont créé des sections réservées aux retraités. « Ils se sont lancés les premiers, car ils disposent d'un maillage dans les quartiers, d'une visibilité dans la ville et du personnel nécessaire pour encadrer les seniors. Mais les autres clubs devront y venir puisque cela va représenter une source de revenus importante », affirme Yvon Léziart, président de l'Office des sports de Rennes, association qui décrypte l'évolution de la pratique sportive dans la capitale bretonne (lire *Le Mensuel* de janvier). L'universitaire est par ailleurs persuadé que ce public se révélera exigeant. Peut-être que le senior de 2020 réclamera un vestiaire pour ne plus enfler, à l'instar de Roger, ses chaussettes au bord du terrain... ■

*Le terme activité physique ou sportive est utilisé dans un sens large. Il peut s'agir de la marche comme de la pêche. Les déclarants indiquent avoir pratiqué au moins une activité au cours de l'année 2010.

LE RENNES VOLLEY RÊVE DU LIBERTÉ



Le 12 mai 2012, la salle du Liberté renouait avec le sport. Elle accueillait un match du Cesson Rennes Métropole handball face à Montpellier –celui qui a fait l'objet des paris suspects si médiatisés. Les 4 000 places s'étaient vendues en quatre jours. Un succès qui donne des envies au Rennes volley 35.

Laurent Giboire, coprésident du club, réfléchit à un match de son équipe dans la salle de spectacles du centre-ville de Rennes. Pour l'heure, aucune date n'a été fixée. Le dirigeant indique avoir évoqué le sujet avec la Ville, qui ne s'est pas opposée à l'idée.

Reste quelques conditions à réunir. « Nous ne voulons pas jouer au Liberté devant 2 000 personnes comme à Colette-Besson. Il faut un véritable événement », indique Laurent Giboire. Le Rennes Volley doit donc se trouver dans une spirale sportive positive au moment d'investir la salle. Pour l'heure, le Rennes volley refait surface en championnat après un début de saison raté. « A priori, c'est mal embarqué pour organiser le match tout de suite. On y réfléchit plutôt pour l'année prochaine », précise Laurent Giboire. Le coprésident ne ferme toutefois pas totalement la porte à une rencontre au Liberté dès 2013. « Si le Rennes volley se qualifie pour les play-off, où est-ce qu'on joue ? », se demande-t-il.

Comme *Le Mensuel* l'indiquait dans son édition de décembre, le Cesson Rennes Métropole handball a de son côté déjà programmé deux rencontres dans l'enceinte en 2013, après celle de la saison dernière. La première est prévue le 9 mars face à Montpellier, la seconde le 27 avril, face au Paris-Saint-Germain handball.

EN BREF

DES MINOTS RENNAIS NAGERONT AVEC ALAIN BERNARD

Entre quarante et cinquante licenciés de 10 à 15 ans des clubs de natation du département vont bomber le torse, le 3 avril. Ils nageront pendant deux heures dans la piscine de Bréquigny, à Rennes, coachés par la « guest star » Alain Bernard. Le médaillé d'or du 4X100m nage libre aux Jeux olympiques de Londres effectue une tournée de plusieurs piscines dans l'Hexagone. Une quinzaine de nageurs devrait venir du Cercle Paul-Bert. Les autres clubs seront choisis par le comité régional de natation.

LE NOUVEAU PROJET DE FORMATION ROUGE ET NOIR TOUJOURS DANS LES CARTONS

C'était en début de saison. Pierre Dréossi, le manager général du Stade Rennais, annonçait un nouveau projet pour le centre de formation d'ici à la fin 2012. Objectif : ne plus se contenter de former des joueurs talentueux, mais aussi des hommes aux têtes bien faites. Décembre et janvier sont passés et rien n'a été annoncé. Le remodelage de la formation Rennaise n'est toutefois pas abandonné. « On y travaille », indique-t-on au club. Aucune date n'est en revanche annoncée.