



Rotary Club Sion-Rhône



Mon vieux François,

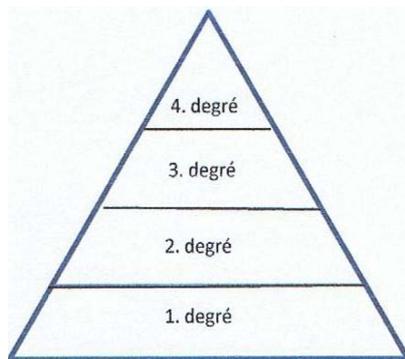
Bah, finalement, t'es pas si vieux que ça, parole de plus vioque encore ! Mais j'utilise cette amicale formule pour foncer tout droit dans le thème du jour: « les barbons font les c... ». Non, c'est pas vrai, c'est pas ça. En fait, Emmanuelle Dorsaz, puisqu'il s'agit d'elle – tu te rappelles, elle accompagnait son fiston, Valentin, venu nous raconter ses exploits nordiques avec Mike Horn – Emmanuelle donc, en tant que coordinatrice expert pour le sport des adultes, est venue nous parler du programme PRO SENECTUTE « bouger pour vivre ».

Quand on a créé "jeunesse et sport", en 1972, ça a donné l'idée, en 1996 – une de plus diront d'aucuns – à Adolf le formidable, ou Ogi l'inénarrable, si tu préfères, d'instituer via l'Office Fédéral du Sport l'encouragement au sport des vétérans, que, l'épée de la dame au clebs étant sur nos têtes, nous sommes tous appelé(e)s à devenir un beau jour, encouragement donc sous l'appellation plus ou moins contrôlée et contrôlable, typiquement helvétique d'ailleurs, de « Allez hop ! ». L'est question de pousser les ancêtres à se démener un chouia, faute de quoi ils s'encroûtent de façon irrévocable. Paraît même qu'y en a trente-deux pour cent qui s'essoufflent. L'a pas dit en quoi, notre conférencière, mais je pense que c'est en bougeant...

Tiens, va dire ça à cet enfoiré de DSK, lui qu'est pas expert à PRO SENECTUTE mais plutôt à "proxénète toute", y comprendra pas comment on peut s'essouffler si facilement ! C'est pas lui qu'aurait pu z'être traité, comme le Hollandais Français¹, de "couille molle"...

Pour t'en revenir au statisme du grison chenu², faut trouver les causes de son inactivité, lesquelles relèvent plus souvent d'un binz coloré au psy – la bouteille qui fait pschitt - que d'un réel handicap physique. Alors, t'as tout un tas de méthodes et de pratiques sportives qui vont du golf des seniors au tennis, en passant par les inévitables sports d'intérieur comme la "contrôlogie" du révérend père Joseph Pilates ou le bon vieux yoga de la non moins révérende Sœur "Mens Sana in Corpore Sano".

La fameuse pyramide toujours utilisée pour sublimer l'exceptionnel permet à Emmanuelle de définir les choses comme ça :



1^{er} degré : tu te tapes trois fois trente minutes par semaine, de façon bien pépère... tu pousses pas, quoi !

2^{ème} degré : tu t'entraînes à la résistance, autrement dit, tu te branches sur l'endurance

3^{ème} degré : t'es dans la classe des ceusses qui te pratiquent le sport de compensation et de performance

4^{ème} degré t'es un vrai pro, t'es dans les papys qui font encore du sport quasi d'élite.

Bon, au boulot, ça nous arrivera aussi... à toi un peu après moi, d'accord, mais tout de même et n'oublie pas, disait San Antonio, que l'humanité est une immense fabrique de vieillards !

Avec cette pensée profonde, je te fais, mon vieux François, toutes mes amitiés.

04 05 12

Taddé

¹ NDLR : il est évident qu'il s'agit de François Hollande et non pas d'un quelconque Hollandais Français.

² NDLR : c'est-à-dire à l'immobilisme corporel plus ou moins prononcé de la personne âgée.