Les 10 commandements du sport des aînés

Objekttyp: **Index**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **25 (1995)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Vaud: le judo pour rester jeune

A l'âge où la retraite de la vie professionnelle sonne ou a sonné, bien dans leur tête (hormis quelques petits bobos dont souffrent la plupart des gens de leur génération), ces ceintures noires de judo ne sont pas près d'arrêter la pratique de leur sport favori.

Sous l'œil attentif du «jeune» maître Kazuhiro Mikami, 56 ans, 7e dan, ils ne voudraient pour rien au monde manquer la séance du mercredi soir au dojo de la rue du Petit-Rocher à Lausanne. Marcel Purro, 64 ans, avoue même, après avoir subi une opération qui a laissé une cicatrice de 25 cm qu'il ne pensait qu'à une chose: «Recommencer le judo!» Deux mois plus tard, avec l'assentiment de son médecin étonné, il retrouvait enfin le tatami.

Ces judokas du 3e âge avouent que le mercredi soir est sacré. «Lorsque je vais en vacances, c'est au Japon, pour me perfectionner», déclare Eddy Erismann, 66 ans. «Ou alors, je n'ai pas pu faire autrement, par égard pour ma femme...» Ce n'est pas par facilité qu'ils se réunissent chez maître Mikami à Lausanne. L'un fait les trajets depuis Vevey, un autre depuis Neuchâtel.

S'ils aiment se retrouver régulièrement, ce n'est ni par copinage, ni par sectarisme exacerbé. Et n'allez surtout pas croire qu'ils refusent de se mêler aux autres judokas. Jeunes filles, femmes, porteurs de ceintures de toutes les couleurs, de 16 à 70 ans se côtoient pêle-mêle, sans distinction.

Le respect mutuel

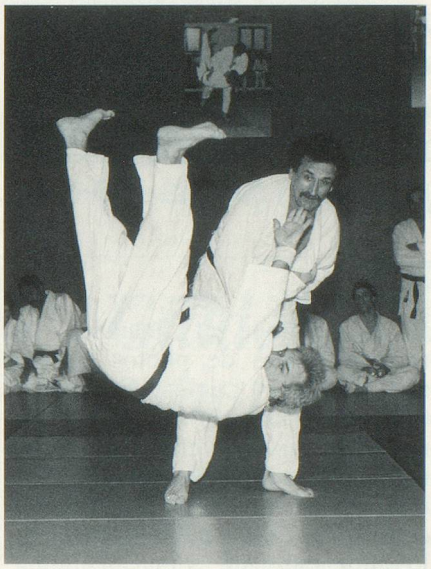
Sportifs aguerris ou non, tous avouent que la compétition ne les intéresse pas. Cultiver la souplesse, l'éthique, le dynamisme dans un esprit de respect de l'autre est le but premier de leur satisfaction. L'un affirme qu'il est végétarien, un autre est épicurien. L'un fume, l'autre pas. Certains font du jiu-jitsu ou donnent des cours à des enfants. Tous sont passionnés par le «kata», cette discipline très codifiée, faite de règles et de rituels. En quelque sorte la «grammaire» du judo.

Peu importe leurs antécédents, sportifs ou non, les six ceintures noires du club Mikami ont commencé le judo entre 30 et 48 ans. Leur ceinture noire, ils l'ont obtenue après six ou huit ans de pratique. leur «dan», de deux à quatre, s'acquiert par des examens devant des experts.

L'atmosphère du dojo leur a plu, la philosophie du judo aussi. Tous sont animés du désir de progresser et ils respectent par dessus tout le maître Mikami. Ils lui sont restés fidèles depuis l'ouverture de son école de judo, voici une vingtaine d'années.

Nous avons demandé au maître Mikami jusqu'à quel âge le judo pouvait se pratiquer? «Mon maître a 77 ans. Quand je vais au Japon, il me donne encore des conseils. Lorsqu'il ne pourra plus évoluer dans son dojo, je pense qu'il arrêtera. Mais c'est lui seul qui s'en rendra compte, personne d'autre!»

Alain Bettex



Le judo, de 7 à 77 ans... Photo A. B.

Les 10 commandements du sport des aînés

1. *Faites du sport dans la gaieté et la bonne humeur! Ne tombez pas dans une hyperactivité nuisible à votre organisme.*
2. *Donnez-vous du mouvement tous les jours et faites du sport deux à trois fois par semaine.*
3. *Commencez votre séance par des exercices d'échauffement et terminez-la par une phase de retour au calme.*
4. *Prenez conseil auprès de votre médecin en cas d'indisposition et après une longue période d'inactivité.*
5. *Pratiquez un sport en groupe, avec des amis. Vous ne serez pas seuls en cas d'accident ou de malaise.*
6. *Choisissez un groupe correspondant à votre carrière sportive et à vos performances.*
7. *Si vous avez envie d'intensifier l'entraînement, augmentez la fréquence des séances, puis leur durée.*
8. *Après une maladie, ne reprenez l'entraînement que lorsque vous êtes complètement guéri.*
9. *Prenez soin de votre corps après chaque séance d'entraînement (douche et soins de la peau).*
10. *Une sauna hebdomadaire peut prévenir des refroidissements et des maladies infectieuses (sur conseil du médecin).*

BPA