

L'ANTI-TOP *Vétérans*

N°3 - Janvier 2017



Chaque être humain recèle en lui des forces physiques et mentales que le « vieillissement » vient affaiblir progressivement et qu'il convient d'entretenir durablement :

- sommes-nous, après le développement durable, en pleine découverte du « vieillissement durable »

- quand le tennis de table inspire la création d'un atelier « dextérité » dans une Maison de Retraite du Groupe DOMUSVI, à Mulsanne dans la Sarthe (72)

L'Indre et Loire, terre d'accueil automnal des pongistes Vétérans :

- « Tournoi des Sixties », à Saint - Avertin, le 13/10/2016

- « Grand Prix National des Vétérans de plus de 60 ans » à Joué-les-Tours, les 22 et 23/10 /2016

L' intelligence tactique dans la pratique du « Double » chez les Vétérans

Quelles pratiques sportives et compétitives pour les « centenaires » de demain ?

Le Tennis de Table « Vétérans », de 40 à 90 ans et plus ...

Chaque être humain recèle en lui des forces physiques et mentales que le vieillissement vient affaiblir progressivement et qu'il convient d'entretenir durablement...

Nos capacités physiques et mentales évoluent au fur et à mesure de notre avancées en âge, les changements variant dans leur intensité et dans le temps selon les individus. Et toutes ces transformations se font le plus souvent sans que l'être humain n'intervienne directement dans le processus d'évolution.

Sans entrer ici dans le caractère complexe et multiforme du vieillissement, nous voudrions dans les pages qui suivent insister sur l'importance des pratiques physiques et mentales tout au long de l'avancée en âge, en vue de contrecarrer les effets du temps et de la vie.

Toute la vie gardons l'espoir
et le goût de la victoire
avant d'entrer dans le noir
et le silence du reposoir...

Le sport est une philosophie
qui donne du sens à la vie
en permettant de se surpasser
jusqu'à l'instant de trépasser.

Que l'on soit maigre ou rondouillard
parisien ou bien savoyard
beau parleur ou vasouillard
on a tous une chance méritoire
d'atteindre en forme le grand soir
en donnant au sport le pouvoir !...

Après le développement durable, sommes nous en pleine découverte du « vieillissement durable » ?

Tout semble indiquer que nous nous dirigeons vers une société de plus en plus « multi-générationnelle », avec un élargissement progressif de l'échelle des âges et surtout de nouveaux enjeux de vie et de société. Comment les pratiques sportives vont-elles se trouver ainsi percutées par ces évolutions et comment l'art de vivre se conjuguera-t-il demain avec la recherche de performance ?

Tout un programme d'action pour nos prochaines olympiades...

Yves Lainé



Quand le tennis de table inspire le développement d'un atelier « dextérité » en Maison de Retraite...

« L'Orée des Pins », Maison de Retraite Médicalisée du Groupe DOMUSVI, située à quelques kilomètres du Mans dans le département de la Sarthe, a le privilège de côtoyer le prestigieux circuit automobile du Mans, non loin du fameux « virage » de Mulsanne, bien connu des amateurs des 24 heures du Mans !

Le 8 novembre dernier, je me suis donc rendu en voiture - mais sans excès de vitesse – découvrir



Christian Lainé
Directeur EHPAD

cet Etablissement pour personnes âgées, avec d'autant plus de facilité et de plaisir que je savais pouvoir y être accueilli par le Responsable de la Maison, qui n'est autre que l'aîné de mes fils, pongiste Vétéran 3 à ses heures, ainsi que par Gilles Lhommeau, autre Vétéran 3 du PPC Mulsanne, et animateur depuis le 12 avril 2016 d'un atelier dextérité original - basé sur les gestes élémentaires du tennis de table - au sein de l'EHPAD de Mulsanne, commune tout à la fois dynamique et accueillante, bordée de nombreux hectares de belles forêts où « L'Orée des Pins » offre à ses pensionnaires un cadre naturel et reposant...



A l'image des hommes et femmes de notre monde qui, après avoir parcouru rapidement les longues lignes droites du circuit de la vie, abordent le virage de la « séniorité » à allure plus modérée, nous observons avec un peu de satisfaction que nos bolides du Mans sont eux aussi contraints de ralentir dans l'implacable virage de Mulsanne !...

Gilles LHOMMEAU, l' « homo sapiens » du tennis de table

Mélange de sagesse et de dynamisme, ce passionné de tennis de table aurait pu devenir comptable, après trois années d'études initiales, mais a préféré durant les quinze premières années de sa vie professionnelle la nouveauté et la diversité des machines à coudre et de l'électroménager, plus propice sans doute au développement de son imagination... Au début des années 90, Gilles décide de concrétiser sa passion pour le tennis de table, en passant le Brevet d'Etat d'Educateur Sportif, qui va lui ouvrir les portes de l'entraînement et lui permettre de développer son inventivité.



Le parcours synthétique de Gilles Lhommeau dans le tennis de table

C'est au lendemain des événements de mai 1968, que Gilles Lhommeau franchit les portes de la Maison des Jeunes et de la Culture de son quartier et découvre le tennis de table en loisir.

Trois ans plus tard, il accède à la compétition en Handisport où il décroche successivement une Médaille d'Or aux Jeux Nationaux de Melun en 1974, puis l'année suivante, une Médaille d'Argent en Simple et une Médaille d'Or en Double aux Championnats de France 1975 à Nantes en catégorie IMC. Dans la foulée, il prend alors sa première licence à la FFTT.

Après avoir obtenu en 1979 son diplôme d'Entraîneur Régional, il obtient en 1993 son Brevet d'État d'Éducateur Sportif 1er degré, fortifiant ainsi sa motivation initiale.

Renforcé dans ses compétences et par l'expérience, Gilles propose en 2011 ses services, en qualité de bénévole, à la Maison d'Accueil Spécialisée de Mulsanne, avec le soutien de son président de Club Philippe PREZELIN.

Son objectif n'est pas ici de former des compétiteurs ni à fortiori des champions, mais de permettre la réalisation de gestes inspirés du tennis de table en vue de favoriser une prise de conscience de ses capacités propres et un développement de la confiance en soi.

En 2014, Gilles se donne un second objectif en participant à la création d'un Groupe Départemental Handisport de Tennis de Table, avec le soutien en terme de communication du Comité Handisport de la Sarthe.

Ces regroupements, appelés Rassemblements Techniques, sont cette fois basés sur le perfectionnement et la compétition, environ une fois par mois. L'effectif est composé généralement d'adultes en fauteuil, d'adultes debout rencontrant des difficultés de déplacements, ainsi que de jeunes et d'enfants debout et en fauteuil.

L'atelier dextérité à « L'Orée des Pins »

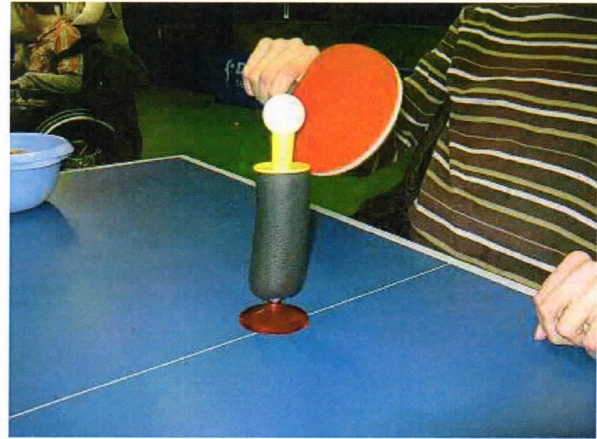


Depuis le début du printemps 2016, Gilles Lhommeau (sur la photo à gauche) anime un atelier en vue de développer la dextérité des résidents en sollicitant les membres supérieurs, sur la base de certains gestes du tennis de table, avec le soutien d'Anaïs et d'un Professionnel du soin.

L'objectif, dans cet atelier, n'est pas d'apprendre à savoir jouer au tennis de table, mais de pouvoir réaliser des gestes permettant de prendre conscience de ses capacités. Si la personne peut renvoyer une balle, la faire rouler ou la mettre en équilibre sur des objets, elle pourra peut-être transférer ses acquis dans des gestes effectués quotidiennement : ouvrir et fermer un tiroir, saisir un ustensile dont elle a besoin, etc...

A raison d'une séance par mois, Gilles s'applique à faire travailler une quinzaine de résidents plus ou moins âgés. Les séances ont lieu au sein de l'Etablissement. Bien sûr, à la stimulation physique est associée la recherche de convivialité.





Gilles LHOMMEAU ne se contente pas de faire vivre des ateliers en Maison d'Accueil Spécialisé ou en EHPAD. Pas plus tard que le 10 décembre dernier il animait un Regroupement Départemental de Tennis de Table Handisport à Mulsanne, comme l'atteste la photo ci-dessous. En résumé, un « engagement » original qui ne peut qu'enrichir les « objectifs » du Comité Sarthois de Tennis de Table, animé par son dynamique Président Michel Ménager : « *un Comité fort, proche des Clubs, tourné vers l'avenir et fédérateur !* »



Sportif attentif aux autres, Gilles LHOMMEAU reste un homme de passion, toujours prêt à s'investir quand l'humain est en jeu : une motivation désintéressée qui mérite le respect !

Yves Lainé