



N°16 - 2ème semestre 2008

Sports d'Hiver à PEIRA-CAVA (A.-M.). - Environs de Nice
Winter sports in Peïra-Cava - Environs of Nice (alt. 4944 ft)



sommaire

-  Edito > p2
-  La parole aux résidents > p3
-  Les aidants vous informent > p24

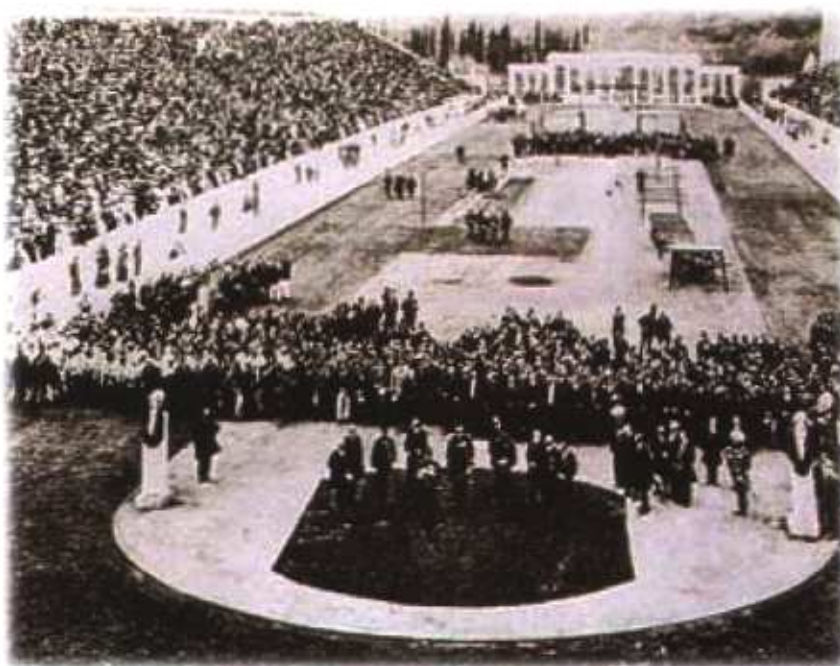
Le sport

Les jeux Olympiques de Pékin qui se déroulent cet été, du 8 au 24 août 2008, font couler beaucoup d'encre mêlant la politique et le sport. Ils remontent à la nuit des temps en Grèce et mettent sous le feu des projecteurs les meilleurs athlètes au Monde dans les différents sports. Qu'elles soient individuelles ou collectives, d'amateurs ou de professionnels, les disciplines sont vastes en fonction de ses goûts et de ses aptitudes. Le sport développe de nombreuses qualités morales, physiques et d'entraide.

Pour les plus anciens, la pratique sportive se résumait à l'éducation physique à l'école et à la bicyclette comme moyen de locomotion. Le tour de France cycliste suscitait l'engouement populaire loin des cas de dopage actuel qui le discrédite.

A présent, la gymnastique douce que nous faisons régulièrement dans nos établissements et la marche quotidienne nous permettent de nous maintenir en forme.

Maison de retraite Saint Joseph Valence d'Albigeois



Cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques - 1896

Le thème du prochain numéro
"Sur le Banc" sera :
La mode

LE TENNIS

Dans ma jeunesse, j'ai appris à jouer au tennis, cela me plaisait beaucoup. Mais comme je n'en faisais pas régulièrement, mes progrès étaient limités ; je pouvais cependant faire quelques revers à l'occasion. « Un peu plus de rapidité serait la bienvenue », me dit un jour le frère de mon amie...

Avec la vie active, ma chère raquette a été remise à la cave, bien protégée par un cadre. Quand je l'ai montrée à mes petits enfants, ils ont bien ri, me disant qu'elle était bonne pour la poubelle...

Evidemment, quand je regarde des matchs à la télé, mes raquettes et les échanges fulgurants n'ont rien à voir avec « mon » tennis.

Par contre j'ai fait beaucoup de vélo dans ma vie. Nous habitions loin de la ville, c'était donc très utile pour aller faire les commissions, des promenades avec des amies pour découvrir des sites inconnus.

La période sombre de l'occupation et des restrictions arrivant, le vélo était précieux pour aller à la campagne se ravitailler ou remplacer les autobus défilants. Quand j'ai commencé à faire des remplacements dans les écoles aux environs de chez moi (jusqu'à 15 km) c'est le vélo qui m'amenait à pied d'œuvre, même mariée et enceinte...

J'ai gardé le souvenir de 3 chutes sans gravité : une sur une route verglacée et 2 sur le Pont Neuf d'Albi où j'avais mis malencontreusement la roue avant dans le rail du petit train Albi-Valence.

Hélas ! Mon vélo a fini dernièrement à la décharge.

Arlette Besombes



LE SPORT EN TANT QU'ÉLÈVE ET MONITRICE

J'étais une simple sportive dans ma société lorsqu'il me fut demandé, comme un service, de suivre une session intensive de gymnastique durant 15 jours. Je réfléchis car j'étais toujours en classe puis acceptai.

Cette session aboutit pour moi à l'obtention d'un diplôme « d'Aide Monitrice » (vu mon jeune âge) puis l'année suivante de celui de « Monitrice de Section ».

Quelque temps après, j'offrais mes services à une école primaire située tout près de mon domicile. Chaque classe put ainsi inscrire à son programme une heure de gymnastique hebdomadaire. En même temps je me vis confier les juniors de ma section. Cela se passait dans les années 37 à Alger.

Le sport a pris ainsi, du jour au lendemain, une grande partie de mon temps durant sept ans. Temps heureux où tantôt élève dans ma section, je développais mes aptitudes physiques naturelles et tantôt monitrice, je faisais l'apprentissage joyeux du don aux autres.

Nos divers entraînements avaient pour objectif la préparation du grand concours régional et de son après-midi de fête devant un public nombreux.

Le concours rassemblait vingt juniors et vingt seniors d'une douzaine de sections de la région au stade désigné. À tour de rôle, les sections présentaient au jury leurs mouvements d'ensemble et exercices aux agrès imposés, puis chaque élève passait successivement les épreuves du grimper de la corde lisse, du saut en hauteur, de la course de vitesse et du lancer de poids. Tout cela était noté.

La section qui en sortait vainqueur se voyait confier la garde du « drapeau régional » pour un an, c'est-à-dire jusqu'au prochain concours.

Le programme de la fête de l'après-midi comportait toujours luttas à la corde, courses de relais, ballets préparés avec soin, mouvements d'ensemble exécutés en musique par toutes les sections réunies, démonstration aux agrès (barres parallèles, cheval-d'arçons, poutre) proclamation des résultats du concours, remise du drapeau régional à la société gagnante.

Trois années de suite, ma section est arrivée en tête au classement.

Comment alors vous décrire la joie de ses membres! Nous avons eu droit chaque fois à un retour triomphal chez nous, la section défilant bien au pas, derrière la « Jeanne d'Arc » la musique du quartier.

Quant à moi, je n'étais pas peu fière d'avoir été choisie comme porte-drapeau de ce trophée que je n'étais pas prête de céder.



Chantons tout d'abord les bienfaits du sport :

C'est le sport qui fera la race
Encore plus belle et plus vivace
Par lui nous pourrons devenir
L'espoir, le soutien, l'avenir
Si notre beau pays de France
A mis en nous son espérance
Demandons au sport la beauté
La force, l'entrain, la santé



Jeune femme viens, le sport te soutient
En chassant les heures mauvaises
Tu tiens dans tes mains tous nos lendemains
Jeune femme française

Refrain de la société chanté au R.S.F (Rayon Sportif Féminin)

Sœur Germaine
Maison de Retraite Saint Vincent – Blan



LA GYMNASTIQUE AU REFUGE OU PLUS MODESTEMENT LA MOBILISATION CORPORELLE

Adaptée à nos handicaps physiques, nous bénéficions d'exercices qui améliorent, dans certains cas nos douleurs.

Même assises, nous levons alternativement nos jambes pliées aux genoux afin que ceux-ci et nos hanches soient débloqués. En même temps notre respiration contrôlée, nous apprenons à mieux respirer.

Les mouvements d'inclinaison de la tête, à droite, à gauche, en avant ou en arrière contribuent à débloquer nos vertèbres cervicales... même si c'est parfois douloureux ! De même, la rotation des pieds autour des chevilles, améliore notre marche souvent difficile. Allongé sur son lit, on peut pratiquer cet exercice dès le matin pour masser l'ankylose de la nuit !



Les exercices de pression sur les balles de tennis, assouplissent nos doigts engourdis. De même que le lancer de balles, utilisant bras droit ou gauche nous assure un meilleur équilibre.

Dans l'ensemble, les exercices judicieusement proposés, ne peuvent qu'améliorer nos anomalies dues à l'âge physique ou mental. En outre on peut pratiquer ces exercices dans sa chambre avec un peu de courage et de persévérance.

Merci aux monitrices qui veillent même à faire pratiquer certains exercices aux personnes en fauteuil.

Madeleine

UNE SÉANCE DE MOBILISATION CORPORELLE

C'est toujours avec plaisir que le vendredi après-midi je monte au premier étage pour les exercices de la mobilisation corporelle. Dans la grande pièce, une vingtaine de fauteuils formant un cercle attendent les « clients ». Lorsque chacun est installé, notre sympathique animatrice branche une douce musique et sans nous déplacer nous commençons nos mouvements. Les bras en l'air, sur le côté, derrière la tête, les épaules. Ensuite, ce sont les genoux allongés, soulevés, les chevilles, les pieds, tout ceci accompagné de profondes respirations et de détente. Ensuite, Nathalie nous donne des balles en mousse ou des ballons. Nous activons ces derniers dans nos mains, nous triturons nos muscles des jambes et du ventre. Après une heure d'exercices, on nous sert des jus de fruits et nous regagnons nos appartements plus souples et plus agiles.

**Yvette
Le Refuge**

RÉCITS:

- A L'époque le sport ne tenait pas une grande place dans les familles en ce qui concerne les filles. En école privée, je faisais mon entraînement de basket le soir après les cours, et les matchs se disputaient entre écoles (privées bien entendu), le mercredi après-midi, jour de repos. Dans les équipes il n'y avait que des filles car la mixité ne se faisait pas à l'époque.

Ce sport me plaisait beaucoup, et j'aurai bien continué à en faire, mais une fois la scolarité terminée, je n'ai pu continuer.

Ginette 79ans

- Je faisais du volley, du basket et surtout du tennis. J'étais excellente en tennis et je disputais des tournois. Je résidais à Toulouse, et nous nous retrouvions cinq copines ensemble. Nous allions aussi faire de la natation pour le plaisir.

Je me souviens de cette période car pour moi, c'était une bonne époque. J'ai eu la chance d'être née dans une famille où le sport occupait une grande place, pour mes frères aussi bien que pour moi. Mon père lui-même était un grand sportif.

Georgette 80 ans

Rachel, cette résidente de 94 ans, nous dit :

- Pour moi le sport c'était le travail.

A 13 ans et demi, je travaillais en filature. Aussi je n'ai pas eu le temps d'y penser seulement. On travaillait dur, et le soir encore à la maison, il fallait aider.

Une autre nous dit :

- Le seul sport à l'époque pour nous c'était le vélo, et encore lorsqu'on pouvait s'en payer un.

Yvette 87 ans

Alain, 62 ans, nous raconte :

- J'aime suivre les matchs de foot et de rugby à la télé, et je reçois le journal « l'équipe ».

Depuis ma plus tendre enfance, avec mon père, nous étions sur les terrains de foot et nous suivions tous les matchs.

Ce célibataire originaire de Castres et supporter de « l'Etoile Sportive Castraise » se souvient :

- J'étais allé voir un match de foot important, c'était une demi-finale de la ligue amateur contre QUEVILLY en 1966, j'avais à l'époque tout juste 20 ans, et Castres a perdu 2 à 0. C'était la déception pour nous tous.

**Le Pré Fleuri
SERVIES**

LE SPORT

L'origine du nom est anglaise et vient de l'ancien français « desport » qui signifie amusement.

Le sport est donc une activité à laquelle on s'adonne pour se distraire, s'amuser, gage d'une bonne santé et de l'épanouissement du corps, tout en développant l'ensemble de la musculature, les qualités physiques, morales et d'entraide.

Le sport peut être individuel ; tout un chacun ayant pris conscience de l'importance de le pratiquer sous quelque forme que se soit : marche, jogging, bicyclette, natation... ou collectif, pouvant donner lieu à compétition, et exercé en observant certaines règles : football, rugby, basket-ball, tennis...

Dès l'antiquité, ces compétitions sportives ou dramatiques donnèrent lieu à des jeux olympiques et des jeux de cirque, où les gladiateurs combattaient contre un autre homme ou une bête féroce, en présence de la foule. Regroupant plusieurs disciplines sportives, l'Iliade poème épique d'Homère du VIII^e Siècle avant J.C. décrit les quatre types d'épreuves des jeux olympiques, qui sous des modes divers sont toujours disputées de nos jours : course athlétique, pugilat qui n'est autre qu'un combat à coups de poing, lancers et course hippique.

Plus tard s'ajoutent course longue, course de chars à 4 chevaux (quadriges), pentathlon (lutte, course, saut, disque et javelot qui seront inscrits aux J.O. modernes sur proposition de Coubertin en 1912).

A partir de 572 avant J.C., la Grèce entière se rassemble régulièrement à Olympie, chaque fois que 99 mois lunai-

res (tous les 8 ans environ) sont révolus depuis la dernière Olympiade. N'importe qui pouvait y assister, sauf les femmes mariées. Seuls les grecs pouvaient y participer. Toute action guerrière était alors suspendue pendant la trêve olympique.

En 393 après J.C. l'empereur romain THEODOSE I^{er} sous l'influence de Saint Ambroise, évêque de Milan, interdit tous les jeux, les jugeant impies. S'écoule alors une très longue période sans jeux bien que plusieurs tentatives de rénovation soient restées sans écho.

Il faut attendre 1892, où en Sorbonne, le baron Pierre de Coubertin annonce, le 25 novembre, qu'il pense, sur une base conforme aux conditions de la vie moderne, au rétablissement des jeux Olympiques.

Réuni à Paris, le 23 juin 1896 un congrès international vote à l'unanimité leur rétablissement et la constitution d'un Comité International Olympique (CIO).

La 1^{ère} Olympiade débute à Athènes en 1896 avec les Jeux d'hiver, 13 nations y participent avec 285 athlètes, 10 sports y sont représentés et 12 épreuves réalisées. Il n'y a pas de femmes, tandis qu'en 2000 à Sydney, 202 nations sont présentes, 29 sports sont pratiqués par 11.000 athlètes et 3.500 femmes. Ayant lieu tous les 4 ans les Jeux sont suspendus durant les 2 dernières guerres.

La 39^{ème} Olympiade se déroulera à Pékin du 8 au 24 août 2008. La flamme qui cette année a fait le tour du monde, fut allumée pour la 1^{ère} fois, lors de la IX^e Olympiade à Amsterdam en 1928. Les premiers parcours furent organisés, pour l'été en 1936 aux Jeux de Berlin et pour l'hiver en 1952 aux Jeux d'Oslo. Ce n'est

LE SPORT (SUITE)

qu'en 1964 aux Jeux d'Innsbruck que le parcours fut organisé depuis Olympie.

L'emblème fait de cinq anneaux olympiques entrelacés symbolise les cinq continents unis pour l'Olympisme et les couleurs de toutes les nations.

Le serment olympique extrait de la Charte de 1936 stipule : « Au nom de tous les concurrents, je promets que nous prendrons part à ces J.O. en respectant et suivant les règles qui les régissent, dans un esprit de sportivité pour la gloire du sport et l'honneur de nos équipes. »

Le sport a acquis une telle importance, qu'en été aux Jeux de Berlin en 1936 on dénombre 3.770.000 visiteurs ; 541.400 spectateurs payants aux Jeux d'hiver d'Oslo en 1952 et 1.073.000 visiteurs dont 480.000 billets vendus aux Jeux d'hiver d'Innsbruck en 1964.

La France se classe 5^{ème} derrière les USA, l'Allemagne, l'URSS et la G.B. remportant durant la période de 1896 à 1998, 572 médailles, dont 176 en or.

L'un des plus anciens sports collectifs est le football, jeu de balle au pied qui se pratique depuis l'antiquité.

Le rugby, tire son nom de la ville anglaise Rugby, où en novembre 1823, un élève du « public school », William Webb Ellis, commet une infraction aux règles du football. Il s'empare de la balle à la main créant ainsi un nouveau jeu, le rugby à XV. La FFR (Fédération Française de Rugby) est fondée en 1920.

De la dissension entre les clubs partisans du rugby professionnel FFR et de l'amateurisme, naîtra le rugby à XIII. La ligue française en sera fondée en 1934, tout comme à la même date est fondée la FIRA (Fédération Internationale de Rugby Amateur).

Actuellement, il existe une multitude de sports qui relèvent du professionnalisme. Lors de certains championnats, les stades sont entièrement garnis de supporters, sans parler des milliers, voire des millions de téléspectateurs qui suivent le déroulement du match sur le petit écran.

Le professionnalisme a gagné la plupart des disciplines sportives, d'où la naissance de grands clubs qui monnayent contre de fortes sommes l'achat de tel ou tel joueur dont le jeu fait merveille et le classe comme joueur exceptionnel.

Le sport amateur a aussi ses adeptes individuels ou collectifs, qui pratiquent la discipline de leur choix quelle qu'elle soit, football, rugby, tennis, natation, équitation ... pour le seul plaisir de se détendre.

Une étude fait ressortir qu'en France, en 1998, sur plus de 14 millions de licences sportives, 35% sont attribuées à des femmes. Près de 18 millions de français n'ont jamais pratiqué de sport. 68 % des 14 - 65 ans déclarent avoir des activités sportives régulières ou occasionnelles.

Gage d'une bonne santé physique et morale, l'on ne saurait que conseiller à tous ceux qui rentrent dans l'âge de faire l'effort, pour mieux se porter, d'avoir, pour le moins, si possible, une activité physique, en plus de celle que nous pratiquons en maison de retraite.

« La joie est dans l'effort et dans l'effort difficile » (Maréchal Lyautey).



M. JUNQUET
La Pastellière
SAÏX

TÉMOIGNAGES:

- ✓ A l'école nous ne pratiquions pas le sport comme aujourd'hui. Les élèves assistaient à une séance de gymnastique où l'on faisait surtout des exercices d'assouplissement, cela s'appelait aussi culture physique.
Par contre plus tard chaque village avait sa propre équipe de football et lors des rencontres chaque équipe prenait très à cœur de défendre la réputation de son village.
On parlait alors de « l'esprit de clocher ».
- ✓ En ce moment je regarde à la télévision le tournoi de tennis de « Roland Garros » mais du temps de ma jeunesse, nous ne jouions pas au tennis. C'était un sport qui ne se pratiquait pas partout, cela était aussi réservé à une certaine « classe » de la société.
- ✓ Du temps de notre jeunesse, le sport c'était surtout le foot et le rugby. Dans le nord c'était le foot et dans le sud, le rugby.
A cette époque il y avait des vrais valeurs comme l'amitié, la camaraderie, la solidarité, l'esprit d'équipe. Je pratiquais le rugby et c'était pour moi des moments de rencontre et de détente entre copains. Evidemment il y avait toujours la fête après les matchs.



TÉMOIGNAGES:

- ✓ Je me souviens d'un père d'en Calcat, « le père Verdier » qui avait monté une équipe de rugby « en cachette » pour faire jouer les enfants de la campagne. Dans les campagnes il était difficile de faire du sport, le travail passait avant tout.
- ✓ Nous faisons beaucoup de vélo car il n'y avait pas beaucoup de voiture encore. On peut dire que c'était du sport mais c'était surtout un moyen de déplacement.
- ✓ En parlant de vélo, nous allions voir passer le tour de France. Je me souviens avoir vu un coureur faire une chute, c'était vraiment impressionnant. Cela m'avait beaucoup marqué, tout était allé si vite. Le champion de l'époque s'appelait Louison Bobet.
- ✓ Lorsque j'étais enfant j'allais souvent accompagnée de ma mère regarder mes frères jouer au football. A cette époque là le sport était plutôt réservé aux garçons. Je me souviens d'un air que nous chantions :

« Ah ! ces petits footballeurs,
Ca leur donne, ça leur donne,
Ah ! ces petits footballeurs,
Ca leur donne des couleurs ! »
- ✓ Si mes souvenirs sont bons je pense que c'est dans les années 60 que le volley est apparu dans les villages. Mais il n'existait pas encore d'équipement comme aujourd'hui, les salles ou les gymnases.
- ✓ Le sport a beaucoup évolué depuis notre jeunesse. Maintenant il y en a pour tous les goûts : le judo, l'équitation, la natation, le polo, le golf, la voile, le kayak, l'athlétisme, la boxe et bien d'autres.
Par contre ce qui a beaucoup changé, c'est l'esprit du sport. Aujourd'hui on fait du sport pour gagner de l'argent.
Il y a aussi beaucoup de tricherie et on entend souvent parler de « dopage » cela n'existait pas de notre temps.
On a beaucoup parlé aussi dans l'actualité des prochains jeux olympiques en Chine mais depuis, les catastrophes dans le monde ont repris la une... En attendant on regarde la coupe d'Europe de Foot .

**Les résidents de la Maison d'Accueil
St Vincent-Ste Croix
SOREZE**

LES JEUX OLYMPIQUES

La saison est aux jeux olympiques. Avec le problème de la course poursuite de la flamme et toutes les discussions politiques, on en parle beaucoup. Mais, savons nous au juste comment ces fameux jeux ont fait leur entrée dans l'histoire mondiale ?

D'après la mythologie les interprétations abondent : Ce serait le demi-Dieu Héraclès qui aurait, pour fêter ses victoires guerrières, édifié un temple en l'honneur de Zeus, son père. Puis il aurait délimité une enceinte sacrée plantée d'oliviers, l'Altis, et inauguré à l'intérieur de cet espace les premiers jeux olympiques. Une autre version du mythe fait référence à l'un des douze travaux du héros. Une encore prétend qu'un autre, Héraclès, proposa à ses frères une course à pied dont le vainqueur serait couronné d'une tresse d'olivier sauvage. Les participants étant au nombre de quatre, la compétition adopta un rythme quadrienal. Pour certains, Zeus aurait lui-même instauré des jeux Olympiques, symbole de sa puissance nouvelle. Pour d'autres, c'est le grand-père d'Héraclès, Pélops, qui institua les Jeux afin de remercier les dieux de sa victoire sur le roi de Pise dans une course de chars.

D'après les historiens, déjà en 884 avant J-C, Iphitos, roi d'Elis, pour faire cesser les guerres, consulta la fameuse Pythie de Delphes en vue de restaurer les jeux dans la ville sacrée d'Olympie. Cette trêve qui faisait place aux jeux fut appelée « les Olympiques ». Ce n'est qu'à partir de 776 avant J-C que les jeux seront régulièrement célébrés à Olympie. Le calendrier se divisera alors en Olym-

piades, périodes de quatre ans séparant les célébrations.

C'est à l'époque des philosophes Platon et Aristote (- 490), que la longue guerre du Péloponnèse, opposant Athènes à Sparte, entraîna un déclin des jeux. La compétition qui depuis les origines avait été l'occasion de rencontre et de négociations politiques, procurant une tribune aux orateurs de toutes sortes, tourna au spectacle mercantile. Au fil des siècles les jeux du cirque romains et leurs combats de gladiateurs influencèrent les Olympiques qui perdirent leur raison d'être.



En 393 après J.-C., l'empereur chrétien Théodose 1^{er} décida d'abolir tous les cultes et centres païens. Ainsi les jeux Olympiques antiques furent abolis après mille ans d'existence. Vandalismes, tremblements de terre et inondations furent le sort de l'Olympie qui disparue peu à peu.

L'anglais richard Chandler redécouvrit le site en 1766, mais ce n'est qu'en 1875 que les fouilles archéologiques furent entreprises par les allemands.

Inspiré par ces découvertes Pierre de Coubertin instaura les jeux olympiques de l'ère moderne qui reprirent en 1892.

Les pratiques sportives évoluant, les olympiques modernes durent de plus en plus longtemps. Néanmoins une discipline n'est validée que lorsqu'elle est pratiquée par trente pays au moins.

La Méridienne SERENAC



Pierre de Coubertin

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LA SANTÉ

Enfant, pour rien au monde, je n'aurais manqué la séance d'éducation physique que nous avions à l'école tous les vendredis, car j'aimais courir, sauter, grimper aux arbres et la gymnastique pouvait répondre à ces besoins.

Le sport est une activité indispensable pour le développement du corps et pour rester en bonne santé



L'Activité Physique et Sportive a un rôle capital pour l'organisme, elle favorise un bon développement du corps humain à condition d'être pratiquée dans de bonnes conditions dès le plus jeune âge.

De nos jours, la diversité des disciplines sportives attire de plus en plus toutes les générations. Les clubs présents dans la plupart des villes ou villages proposent une multitude d'activités adaptées à tout public avec des personnes compétentes pour l'encadrement de celui-ci.

Ici, à la maison de retraite, les séances de gym douce nous apportent du bien-être. Nous entretenons l'amplitude de nos mouvements, la souplesse de nos articulations, le renforcement musculaire, sans oublier des exercices sur le maintien de l'équilibre et sur la mémoire.

Cela nous aide à préserver notre autonomie, à maintenir une certaine souplesse mais surtout à passer de bons moments tous ensemble.

**Les résidents de la
Maison de Retraite
Saint Vincent à Blan**

GROUPE MÉMOIRE:

1) Madame C

Je faisais du patin à roulettes : j'étais souvent par terre et ma mère me mettait du baume du Pérou. En hiver on faisait du patin à glace sur le lac gelé, mais au printemps c'était dangereux et ma mère nous l'interdisait. On faisait aussi de la luge. Tout ça se passait pendant mon enfance en Amérique.

2) Madame B.

Je faisais de la natation et de la boxe. Mon frère était boxeur, il me faisait descendre à la cave et me faisait taper sur un punching-ball. Mon frère me disait : « tu menaces avec un poing et tu tapes avec l'autre. » C'est pour ça que je sais me défendre ! Mon frère faisait des combats et j'y assistais.

3) Mme Ca.

Je faisais de la gymnastique avec un groupe de jeunes. C'est dommage, le frère de maman faisait du ski, mais il ne m'en a jamais fait faire. Je faisais du vélo. J'étais aussi dans un club de saut à la corde.

4) Mme O.

Mon grand-père avait trois chevaux et on les menait à la rivière pour les faire boire et on me mettait dessus... j'étais fière ! Il y avait Perroquet, Papillon et Favori. On allait les acheter à la foire de l'Albinque le 28 Août. Mon père était gendarme à cheval. On faisait aussi beaucoup de vélo, à 3 ou 4 sur le vélo !

5) Mme Be.

Il fallait beaucoup travailler, et on n'avait pas beaucoup de temps pour faire du sport ! Mais on allait se promener avec des arabes qui habitaient en bas de chez moi. Ils étaient très sympathiques. Je faisais aussi beaucoup de vélo et de corde à sauter. On allait à la pêche.

6) Mme S.

On allait à la pêche aux écrevisses. On sautait à la corde. On dansait jusqu'à 2h du matin, ça c'était du sport !

7) Mme P

Je faisais de la danse, il paraît que j'étais très souple. Je faisais aussi du vélo et quand j'étais plus âgée, je faisais de la gymnastique en salle.

8) Mme R.

Je faisais du basket, de la gymnastique, du vélo, de l'escalade au Pic de Nore ou dans l'Ariège. A la gym, on avait Yvette Monginou comme prof, elle était championne olympique de saut en hauteur. On faisait aussi de la pétanque.

9) Mr L.

On faisait du vélo et aussi du football. On marchait beaucoup à pied, et on faisait de la course.

**Groupe « mémoire »
L'Oustal d'en Thibaud
LABRUGUIERE**

LE SPORT À L'ÉCOLE

A l'époque, à la campagne, nous avions le sport à l'école. En ville par contre on commençait à voir des associations, les jeunes faisaient du foot, du vélo ou du basket, c'était le jeudi. A la campagne, le travail à la ferme était plus important. Le sport était plutôt réservé aux garçons, ce n'était pas au féminin. A l'époque les filles ne portaient pas de pantalon, elles prenaient des leçons de couture, de crochet, de tricotage...

Nous avions une heure de sport par semaine. Cette activité était menée par l'instituteur, il n'y avait pas de professeur, ni de salle ou terrain d'ailleurs. Et souvent, l'instituteur estimait que de faire une dictée à la place était plus bénéfique.

De temps en temps nous faisions des mouvements de gymnastique, des pompes, nous faisions aussi une sorte de compétition entre les élèves de l'école. Nous montions à la corde lisse ou corde à nœuds. Il fallait atteindre le toit du préau. Nous faisions de la course à pied, mais nous n'allions pas bien loin. Lorsque nous faisions du saut en hauteur ou longueur, nous n'avions pas de tapis de réception, nous tombions dans du sable.

Ce que faisaient les garçons aussi, c'était de fixer une échelle à l'horizontale, souvent entre deux poutres, on sautait, et on passait d'un barreau à un autre.

A Castres, nous faisions aussi les anneaux. Je me souviens, il y avait des filles douées, et en jupe c'était intéressant...

En sport collectif, il y avait le jeu du « coupe fil » ; Ce jeu était composé de trois personnes dont deux qui se poursuivent. La troisième coupe le passage et le poursuivant court ensuite vers celui qui a coupé le fil.

Le prêtre nous faisait faire de temps en temps de la barre fixe, nous faisions des tractions. Il fallait toucher le menton, c'était difficile.

Nous aurions aimé faire du sport comme font les jeunes aujourd'hui, mais nous étions plus utiles dans les champs. C'était notre sport d'alors.



**Les résidents du Clos de Siloé
Roquecourbe.**

LE SPORT

Pour beaucoup, le mot : Sport n'évoque pas grand chose. A l'école on faisait un peu de sport avec l'instituteur ; c'était du saut à l'élastique ; grimper à la corde ; course à pied.

En dehors de l'école, les filles marchaient mais c'était pour se déplacer. Les garçons étaient plus sportifs ; le dimanche, ils formaient des équipes de football ou des équipes de volley.

Mais c'était pour s'amuser, il n'y avait pas de compétitions. D'ailleurs les clubs sportifs n'existaient pas dans les petits villages. On faisait du vélo, moyen de transport de l'époque. Maintenant le sport fait partie souvent de la vie de nos « petits » de notre temps, les loisirs étaient restreints. On valorise le sport car il développe l'esprit d'équipe donc de partage et les enfants sont en bonne santé. A la télévision, le sport est bien présent mais certains d'entre-nous ne connaissent pas les règles, alors on ne prend pas plaisir à le regarder. A notre maison de retraite on fait de la gymnastique avec les kinés, deux fois par semaine et nous aimons cette animation. A la télévision nous regardons le tour de France mais nous ne connaissons plus les meilleurs de cette discipline, Anquetil et Poulidor n'étant plus dans le peloton. Pour les Jeux Olympiques on regardera surtout la séance d'ouverture. Notre génération n'est pas sportive mais on reconnaît le bienfait du sport.

**Article rédigé par un
groupe de Résidents**

A l'école primaire pas question de gymnastique, mais à l'école supérieure nous avons un professeur d'éducation physique. Quand je me suis mariée, je suis allée habiter l'Alsace et là avec mon mari nous faisons de longues marches sur les sommets vosgiens. Plus tard seule et âgée je me suis fait inscrire à REVEL puis à SOREZE pour de la gymnastique volontaire. J'y suis allée assidûment pendant des années. Grâce à cela j'ai gardé un peu de souplesse.

Article de Madame BRETON

Le sport représente un bien grand mot aujourd'hui pour les jeunes ; c'est l'espoir de faire aussi bien que les sportifs qui font leur admiration. De mon temps c'était très différent. Seul mon père, dans sa jeunesse participait à des épreuves sportives ; des courses de moto et faisait souvent le trajet St- CLAUDE (jura) à NARBONNE à une vitesse excessive, on l'appelait « le fou » ; mais la famille était réservée à ce sujet. C'est pourquoi, moi, fille unique je ne pouvais pas faire du vélo car je pouvais me casser « bras et jambes ». J'ai souvent versé quelques larmes, mais on était obéissant dans ce temps-là. Au lycée le basket me plaisait bien, mais ma taille a été un handicap. Maintenant les épreuves sportives sont bien organisées et c'est tant mieux car le sport permet aux jeunes de s'épanouir et de dépenser leur énergie d'une façon honnête.

Madame SAUNIERE

LE SPORT

Dans ma jeunesse le sport ne se pratiquait guère. Etant de la campagne, « ancienne agricultrice », nous faisons beaucoup de marche, et du vélo pour nous déplacer et aller faire les courses. Maintenant le sport que j'apprécie le plus, c'est les randonnées en montagne, cela permet de découvrir de beaux paysages. A la télé, j'aime le patinage et la danse de salon. Ceux qui pratiquent du sport, n'importe lequel ont une sacrée volonté et je les admire beaucoup.

Madame MAURIES
M R « Les Arcades »
DOURGNE

LA NATATION, LE SKI...

Lorsque j'étais petite, il y a un certain temps, je n'entendais pas parler de sport dans mon village. Je jouais, sautais, dans les rues, à la recreation, avec les « copines ». Nous faisons du sport sans le savoir, ainsi que tous les habitants du village qui travaillaient dur dans les usines et en plus cultivaient le jardin familial.

Quand nos trois enfants étaient petits, là on a parlé de sport. Ils allaient à la piscine, ils jouaient au basket, faisaient du ski grâce aux séjours organisés.

Puis quand, l'un après l'autre, ils se sont envolés vers leur destin, nous nous sommes posé le problème : pourquoi ne pas apprendre à nager, à skier ? Est-ce possible à notre âge ? Il a fallu d'abord « apprendre à croire » à cette possibilité. Puis à plonger ! Dans l'eau, cela a été difficile car j'avais peur et j'ai mis du temps avant d'éprouver le plaisir de me sentir flotter...

Pour le ski, nous avons eu la chance de découvrir une maison de montagne dirigée par des personnes très chaleureuses qui aiment leur environnement et ont le souci de le faire aimer. Cela n'a pas été facile de glisser sans crainte, mais quel plaisir d'y arriver ! Nous sommes revenus pendant 15 ans dans ce joli petit village de Matemale où nous avons découvert une belle nature enneigée, des sous bois magnifiques et une peur à vaincre aussi le jour où, en promenade, nous avons dû traverser des névés glissants, la peur de glisser jusqu'en bas.

Mais le plus beau sport que j'ai eu la chance de découvrir est le Taï chi chuan. C'est une méthode chinoise pour arriver à la décontraction. Des mouvements lents, la pensée centrée sur le corps. Au bout d'un certain entraînement, c'est le corps qui guide le mouvement. Et c'est un plaisir de jouer en groupe et d'arriver à ne faire qu'un.

Le plaisir aussi c'est de rencontrer des personnes qui ont le même amour de la nage, de l'eau et de devenir des amis, qu'on reçoit encore et avec lesquels les souvenirs ne cessent de surgir.

En ce moment, je retrouve un autre groupe, dans notre maison de retraite du parc à ALBI. Une animatrice très gentille et motivée arrive encore à nous faire « lever la jambe » comme nous le disons en riant et à nous maintenir le plus possible en bon état.

La vie continue différemment, il faut accepter la vieillesse et essayer d'arriver à la sérénité.

Simone Balmelli
Maison de retraite du Parc
ALBI

«FAIRE DU SPORT EN TRAVAILLANT»

Le thème choisi nous a quelque peu surpris... En effet, le sport est loin de nos préoccupations quotidiennes. Pour nous, il concernait surtout la bourgeoisie, les nantis, qui ont du temps à perdre... Nous faisons du sport en travaillant : l'une de nous se musclait en sarclant, une autre en hissant les balles de foin sur la charrette, puis en les entreposant, ou encore en tournant le brabant une fois arrivée au bout de la rangée... Il en fallait de la force... Dans nos régions rurales, le sport à l'école ne s'est développé qu'après la guerre alors que nos enfants étaient déjà grands.

L'une de nous, citadine dans sa jeunesse, se souvient avoir eu de véritables



© Ecole Normale d'Instituteurs de CASQUE - Une leçon de gymnastique

cours de gymnastique à l'école. Lors d'une commémoration concernant Victor Hugo, tous les élèves avaient chanté : «va petit mousse, le vent te pousse» en exécutant des mouvements. A l'école supérieure elle s'est adonnée au volley-ball. Un ami, citadin lui aussi, avait fait de la gymnastique à haut niveau sous l'égide du patronage; il a même participé aux championnats de France au parc des princes avant guerre...

C'est seulement avec l'avènement de la télévision que nous avons pu nous intéresser au sport qui est devenu un spectacle que nous pouvions regarder sans le pratiquer.

Le tour de France, sport populaire, nous a passionnés alors que pour nous, le vélo était encore bien souvent un moyen de locomotion. Aujourd'hui, les histoires de dopage ont fait disparaître notre intérêt; «les forçats de la route» ne sont plus de véritables surhommes. La notion d'effort que nous admirions n'est plus crédible puisque les performances découlent de procédés douteux...

La chasse, la pêche, qualifiées de «sports» étaient pour nous des moyens d'améliorer nos repas et non pas de se divertir...L'une de nous, se souvient avoir adoré pêcher. En effet, elle excellait dans cette tâche plutôt masculine et suscitait ainsi l'admiration de son mari, plus malhabile en raison de blessures de guerre...

Le sport ou l'activité physique qui nous amusait le plus dans nos jeunes années

«FAIRE DU SPORT EN TRAVAILLANT»

était le «**roulo barrico**». Il s'agissait de prendre un camarade dans ses bras (de préférence une femme pour les garçons et vice-versa) et de le rouler dans l'herbe d'un pré... Les dunes du Pilat sont parfaites pour pratiquer ce jeu dans le sable...

Un couple de résidents se souvient du sport en Algérie. Ils se sont intéressés à la boxe, car ils étaient voisins en Algérie de la mère de Marcel Cerdan considéré comme l'un des meilleurs boxeurs de tous les temps. Le foot tenait alors une grande place dans leur vie, pieds-noirs et indigènes jouant ensemble dans la plus grande convivialité. Chaque village avait son équipe...



Une autre se souvient de l'ambiance de fête des corridas espagnoles que certains trouvent barbares....



**Les résidents de la maison de retraite
«Résidence le grand champ»
Lagrange**

COMMENT POURRIONS NOUS PARLER DE SPORT ICI, À MAZAMET...

Comment pourrions nous parler de sport, ici à Mazamet sans parler de nos très célèbres frères Jalabert. Laurent, l'aîné est né le 30 novembre 1968 à Mazamet. Il a un frère plus jeune, Nicolas. Tous deux se sont illustrés dans le cyclisme.

C'est un peu grâce à eux si en 2007 nous avons pu accueillir le tour de France. Le passage de la caravane a été pour nous un très grand événement. Il y avait beaucoup de monde dans les rues et les cadeaux tombaient à nos pieds comme par miracle.

La place centrale de la ville, qui s'appelait autrefois le « Quai de l'Arnette » s'appelle aujourd'hui la place Laurent Jalabert.

Mais le vélo n'est pas le seul sport qui a vu s'illustrer un Mazamétain. Le célèbre Lucien Mias, docteur de son état, a fait les beaux jours du rugby. Il était deuxième ligne au S.C.M (Sporting Club Mazamétain). Nous avons été champions de France. Aujourd'hui c'est plutôt l'équipe de Castres, le C.O qui fait parler d'elle.

Mais ce qui fait aujourd'hui la une de l'actualité ce sont les jeux olympiques de Pékin. Ils auront lieu cette année, en Chine, et le passage de la flamme olympique dans les divers pays d'Europe, notamment la France, a provoqué des tensions. Elles sont dues à la polémique qui oppose le Tibet à la Chine.

La question que l'on pourrait se poser serait : Faut-il mêler politique et sport ? Nous ne répondrons pas aujourd'hui à cette question mais elle pourrait en induire beaucoup d'autres dans tous les domaines.

Nous pourrions peut être nous demander ce que représente exactement le sport de nos jours. Un appât financier ou un plaisir et une passion comme c'était le cas autrefois.

Nous, nous avons la nostalgie du sport d'hier. Nous ne parlions ni de dopage ni de supporters violents.

Aujourd'hui les meilleurs joueurs sont rachetés par les clubs les plus riches. Où sont passés nos bons matchs d'antan ! Au cours desquels s'affrontaient, des amateurs certes, mais des joueurs qui s'affrontaient pour la beauté du jeu ?

Ces matchs à la fin desquels nous pouvions crier fièrement « On a gagné » ou plus discrètement : « Ils ont perdu ».

Mme Noélie Février, M. Maurice Février,
M. Maurice Cabrol, Mme Marie Jeanne Chabbert,
M. Ernest Cousinié, M. Louis Grimal
E.H.P.A.D Saint Joseph
Mazamet

«UN DES PLUS BEAUX SPORTS: LE RUGBY»

En 1940 M. ASTIE (instituteur) et M. THOMAS (garagiste) avaient essayé de monter une équipe de rugby à 15. Nous étions avec des vieux godillots et des vieux maillots prêtés par le sporting club albigeois. Les godillots étaient rarement à notre pointure, moi, j'en avais qui faisaient du 45 alors que je chaussais du 42.

Au tout début où on jouait, après les matchs nous allions nous laver à la pompe qui était à coté de l'église, puis nous avons eu des vestiaires prêtés par M. SABRIE (ancien ébéniste), la maman SABRIE nous faisait chauffer de l'eau pour qu'on puisse se laver.

Quand il faisait mauvais temps on s'entraînait à la remise BARTHES (au foirail), par contre par beau temps on s'entraînait sur le terrain qui était très bosselé, pas du tout plat.

J'ai dû abandonner en 1942, je suis parti dans l'armée, j'ai été réfractaire puis dans le maquis. A la libération en 1945, je suis revenu jouer à Valence, l'équipe a duré quelques années puis il y a eu un « clash ».

Par la suite nous avons repris avec quelques uns d'entre nous, mais on faisait le jeu à 13 (on l'appelait ainsi car ce jeu n'avait pas le droit à l'époque d'être appelé « rugby »). Nous avons fait beaucoup de parties de ce jeu à 13 qui était très physique ; il fallait être très endurant, mais cela nous plaisait à tous !

Nous avons été « champions de France » de promotion en 1952. Nous avons tous eu une médaille que je garde précieusement. Puis j'ai pris ma retraite et le rugby à 15 a recommencé.

Je garde de très bons souvenirs de ces entraînements en équipe, de ces matchs, de ce temps là. Le rugby m'intéresse toujours, tous les samedis et lundis je pars à pied à Valence acheter « L'équipe » et je ne rate pas un match de rugby à la télévision.



M. TROUCHE André
Maison de retraite St Joseph
VALENCE

LES BALBUTIEMENTS DU SPORT

Que de chemin parcouru, mais c'est normal quand on parle de sport ! Depuis le temps où, en jupes d'uniforme, dans la cour de la pension des « Trinitaires » nous faisions ce dont nous étions persuadées : du sport.

Soyons modestes. La gymnastique dirigée par une religieuse entravée dans sa bure, nous paraissait pourtant quelque chose de sérieux.

Des mouvements respiratoires qui dilataient nos poitrines adolescentes, nous allions en passant par les sauts à la corde « en ciseaux » jusqu'à grimper à la corde lisse ou à nœuds. Quel exploit pour l'époque !

Nous jouions encore à la marelle et n'est-ce pas là une merveilleuse étude d'équilibre dont nous étions parfaitement satisfaites quand nous arrivions au « ciel ».

Au bord de la mer, la natation, ça coulait de source si l'on peut dire !

Nages diverses : brasse, crawl, sur le dos la planche, papillon etc...

Nous entendions parler de Christine Caron... Et les danses aquatiques d'Esther Williams nous faisaient rêver.

Quelques ballons échangés sur la plage et nous parlions de volley-ball.

Mais revenons en arrière car après tout, le premier des sports n'est-il pas la marche ? La marche du bébé qui fait ses premiers pas, n'évoque t-il pas un véritable parcours du combattant ! Il faut lâcher la main qui vous tient solidement, se lancer, faire attention pour éviter les obstacles.

Il y a une idée de progrès dans la marche, une dynamique. Ne dit-on pas « mettre une machine en marche ». Pour le premier homme qui s'est mis debout, quel sport ! On peut faire un parallèle puisque nous sommes dans une maison de personnes âgées avec les exercices faits pour apprendre à se relever quand on chute et éviter surtout ces chutes.

La tête a un rapport étroit avec la marche. Il y a une aide à la mémoire.

Qui n'a pas fait l'expérience du « retour sur ses pas » pour retrouver ce que l'on cherche ?

La sagesse des anciens est là pour nous le rappeler « quand on n'a pas de tête on a des jambes ».



Madame Christiane NIERAT
La Villégiale
CASTRES

LE SPORT D'AUTREFOIS

Autrefois, nous allions voir jouer le dimanche les matchs de football ou de rugby. Nous nous y rendions à pied, la distance à parcourir était parfois longue. Nous marchions, et cette marche était une forme de sport que nous pratiquions sans nous en rendre compte.

Lorsque nous étions enfants nous habitions souvent dans des fermes très éloignées de l'école, nous nous y rendions à pied, par tous les temps, cela nous semblait naturel.

A la ferme le travail étant physique, nous faisons du « sport » tous les jours.

A l'école, de façon très succincte, l'on faisait de la gymnastique. A la récréation, à coup de pied, l'on s'amusait avec un ballon, nous courrions l'un après l'autre pour nous défouler.



L'été beaucoup d'entre nous allaient à la rivière pour nager ou apprendre à nager et en profitaient pour se laver, parce qu'à la maison il n'y avait pas de salle de bain. Petit à petit sont apparues dans les grandes villes les piscines. Les entrées étant payantes, beaucoup parmi nous, ne les fréquentaient pas.

Aujourd'hui, le sport s'est très développé. Le moindre petit village a son équipe de football ou de rugby amateur, des clubs de randonnées ont vu le jour.

La bicyclette a changé notre mode de vie, bien que peu de gens pouvaient se permettre un tel investissement financier. Nous allions nous baigner au lac de Saint Ferréol.

La télévision nous permet de suivre le sport comme le tennis, le tour de France cycliste ou les différents matchs de football ou de rugby pour notre plus grand plaisir. « Vivement les jeux Olympiques ».

Mme AUCHABIE, Mme AUDUC, Mme BARDOU M., Mme BARDOU O., M. et Mme CAMES, Mme CAUWET, Mme CONTRERAS, Mme Cournac, Mme CRESPIY, Mme DEBRUYNE, Mme ESQUIROL, Mme ETIENNE G., Mme GARCIA, M. JUNQUET, Mme LATGER, Mme PAUTHE, Mme RAF-FAILLAC, Mme THERON.

Résidence La Pastellière à SAÏX

CONSERVATOIRE FRANCOPHONE DES JOURNAUX D'ÉTABLISSEMENTS POUR PERSONNES ÂGÉES

Les journées d'études organisées par le conservatoire francophone des journaux d'établissements pour personnes âgées, ont eu lieu à Genève, les 27 et 28 septembre 2007. Elles avaient pour thème « écrire pour l'avenir ». L'A.J.R.T. (Association des journaux des résidents du Tarn) était représentée par M. Francis Cerdan, président de l'association et trois animatrices Mmes Christelle Bernadou, Fabienne Bourgade et Danièle Lagoute.

Après un accueil chaleureux à la maison de retraite du Petit Saconnex, la première journée a débuté avec l'intervention du Professeur Ploton, Géroto-psychiatre. (Université Lyon 2) qui ouvrit les débats sur le thème « Écrire à 80 ans, pour qui et pourquoi ».

1. Pour soi (journal intime), pour se fabriquer son jardin secret
2. Pour entretenir des liens (courriers)
3. Pour être Célèbre (livre). Ce peut être le projet d'une vie (narcissisme légitime)
4. Pour donner son point de vue, son témoignage, se justifier se valoriser, transmettre son histoire (ou sa légende) aux générations suivantes (ses mémoires) et ainsi participer à la trace que l'on laisse.

L'après midi. quatre ateliers tournés vers l'écriture et le soutien aux personnes âgées nous ont été proposés.

1. Ecrire et mettre en scène.
2. Ecrire et prendre la parole.
3. Ecrire en francophonie.
4. La personne âgée au cœur de l'histoire.

Jean Yves Forcet, Historien, qui nous a présenté le fond de la Francothèque, Mme Maurel, présidente du L.R.I. (liberté du résident en institution) ou encore M. Olivier Delhoume qui nous a présenté son métier de journaliste et d'écrivain, sont également intervenus.

Ces journées se sont clôturées avec la remise des prix du concours. Notre journal « Sur le Banc » s'est vu décerné le prix Spécial Maison de retraite du Petit Saconnex.

**Maison de retraite Saint Joseph
MAZAMET**

A.J.R.T.

Association pour le Journal
des Résidents du Tarn

Adhésions:

Individuelle: 20 € - Etablissement: 60 €
par chèque à l'ordre de AJRT
chez B. MARTEN (trésorier)
7, rue Meyer, 81200 Mazamet

Siège social

CHIC Castres Mazamet
Place Carnot - 81108 Castres Cedex
05 63 71 63 71 poste 38.53.

ajrt81@yahoo.fr

Sur le Banc - N°16

ISSN 1625-774X

Dépôt Légal septembre 2008

Directeur de la publication

et Rédacteur en chef

Valence d'Albigeois

Comité de rédaction

Robert ALBERT

Huguette BASTIEN

Suzanne BEAUMESNIL

Françoise BENAS

Christelle BERNADOU

Simone BESSAC

Madeleine BONNEVIALLE

Henri BOUCHOT

Marie-Christine BOUISSET

Fabienne BOURGADE

Florence BOURGAREL

Inès CAMPS

Francis CERDAN

Juliette CROS

Myriam CROS

Marie-Pierre ESPITALIER

Suzanne FAGES

Matthieu FORGEAT

Soeur Germaine

Camille GILLOEN

Suzanne GRAND

Jeanne GRMAIL

Geneviève JULIEN

René JUNQUET

Andrée LABORIE

Danièle LAGOUTE

Charlotte LAPEYRE

Pierre LEMETTRE

Elodie LEPANTE

Dominique LIFFRAUD

Gérard MADAULE

Lucienne MAHOUS

Bruno MARTEN

Brigitte MARTINEZ

Odette NUMEZ

Dominique PARADIS

Dominique PORTAL

Christine RACINE

Marlène SALAZAR

Catherine SEBE

Violette SEGUIN

Christiane SIESS

Alric SOUCHON

Denise TIMMEL

Francine VIGROUX

Fabrication-Maquette

A.J.R.T.

Photogravure-Impression

STIN Imprimerie : 05 34 25 44 30