

# L'ANTI-TOP Vétérans

N° 12 – Automne 2019



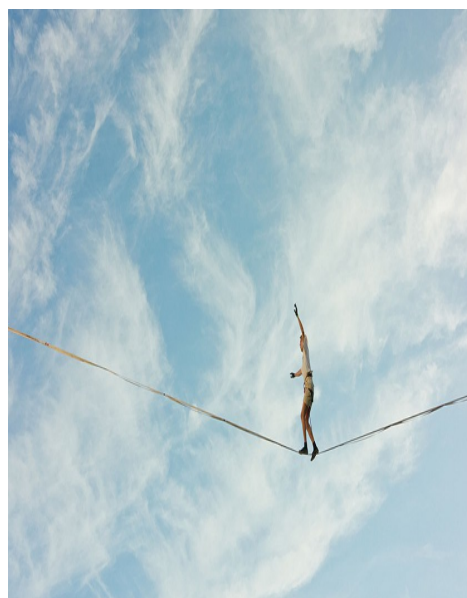
- **L'agilité physique et mentale dans l'air du temps !**
- **L'obligation de rester en bonne santé, souvent au cœur du parcours sportif des « vétérans ».**
- **Des vétérans français plutôt discrets à Budapest.**
- **« Château La Raquette d'Or », Grand Cru de Bordeaux 2020, appellation sportivement contrôlée ...**
- **« Philosophe c'est anticiper », affirmait Michel Serres...**
- **Les 1er et 2 novembre 2019, participez à l'écriture d'une très belle « histhouars » pongiste au Tournoi National de ... Thouars !**
- **Dans le sillage de l'épigénétique, réaffirmons les effets positifs du sport dans la lutte contre le vieillissement...**

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

# « L'agilité physique et mentale » dans l'air du temps !

La notion d'«agilité physique et mentale» a acquis de nos jours une certaine notoriété, aussi bien dans ses applications au monde de l'Entreprise que du Management. Et même dans l'Armée «l'agilité» n'est pas en reste et prend une place de plus en plus importante par rapport aux impératifs du commandement et du contrôle des situations.

Son «entrée» dans le Sport a été un peu plus tardive, peut-être à cause de certaines résistances humaines d'ordre psychologique, mais elle a acquis aujourd'hui un droit de cité dans la majorité de nos pratiques sportives, du haut niveau jusqu'aux échelons plus modestes de la compétition, éloignant ainsi le sport d'une approche trop exclusivement «physiologique», au bénéfice d'une prise en compte «globale» de la personnalité intégrant l'ensemble des composantes de la personne humaine et ses liens avec l'environnement.



**Lee E. Brown, Vance A. Ferrigno :**  
**330 pages, riches et instructives...**  
**Prix : 28,90**

La compétition sportive est donc devenue aujourd'hui une constellation de planètes, où s'entremêlent de nombreux facteurs physiques, mentaux, sensoriels, émotionnels et moraux, engendrant toute une variété de situations.

Dans cet univers multipolaire, «l'agilité» n'est pas à proprement parler un déclencheur initial, mais une sorte d'agent «facilitateur» appelant à savoir passer aisément d'un mouvement ou d'un rythme à un autre, en demeurant attentif à tout un ensemble de facteurs objectifs ou subjectifs. Ce faisant, l'«agilité devient sœur de la diversité» et fonctionne un peu à la manière d'une «plate-forme d'aiguillage en mesure de nous ouvrir plusieurs voies». Même le mot «agile» est entré de nos jours dans l'agilité !...

# Travailler sa « réactivité intentionnelle » et sa « souplesse organisationnelle »

On ne se motive pas seulement par la pensée, il faut aussi se mettre en mouvement pour atteindre l'objectif de la victoire. A ce sujet, en particulier dans nos compétitions régionales et départementales moins structurées dans leur déroulement que le haut niveau, les premiers échanges de balle, avant même le début du match, méritent une attention particulière : trop de joueurs cherchent, dans cette entrée en matière sans décompte de points, à «impressionner» l'adversaire en utilisant leurs coups ou gestes favoris, livrant ainsi «précocement» des indications précieuses pour la suite des opérations...

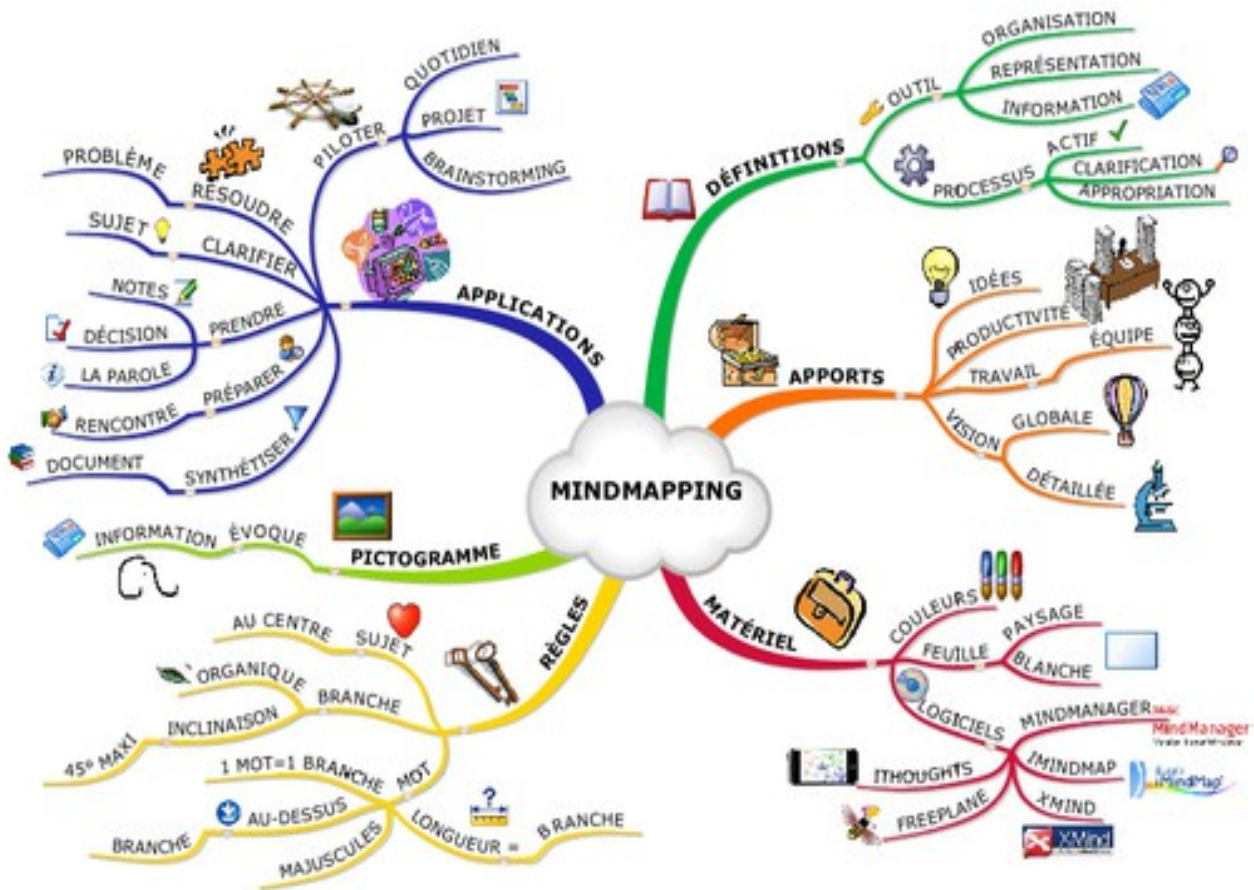
Sans aller jusqu'à vouloir transformer cette phase initiale en partie de poker menteur, il est préférable de ne pas dévoiler prématurément tous ses meilleurs coups, mais de privilégier durant ces quelques minutes initiales la qualité de ses propres «réceptions» de balle, la variation de ses «longueurs» de balle et l'observation et la maîtrise des «effets» adverses...sans oublier durant cette courte introduction de se «maintenir» en mouvement, même si la mise en condition a été effectuée préalablement.

Quant au «temps mort», il porte bien mal son nom et constitue tout au contraire un temps stratégique de «renaissance», de «revitalisation», voire de «réajustement» contrôlé...

Plus superficiellement, la soif légitime de victoire qui nous habite ne doit pas nous laisser aller au bavardage ou à la distraction : il faut veiller à rester «discret» avant et durant les matchs, plutôt que de se «dissiper» par le regard ou la parole. Le soutien des amis et des supporters a bien sûr ses avantages, mais il tend parfois à donner une impression prématurée d'«accomplissement», en accentuant la dimension «émotionnelle» de la situation.

Lorsque nous maîtrisons parfaitement certains gestes techniques, notre attention peut avoir tendance à baisser et à nous rendre moins vigilants, voire moins «créatifs». Veillons donc à ne pas restreindre notre «champ des possibles», à un moment où l'on met l'accent dans la psychologie moderne sur ce que l'on appelle «**l'agilité physique et mentale**», avec ses deux principaux axes d'application que constituent la «*réactivité intentionnelle*» et la «*souplesse organisationnelle*»





La compétition sportive est donc devenue aujourd'hui une constellation de planètes où s'entremêlent de nombreux facteurs physiques, mentaux, sensoriels, émotionnels et moraux, engendrant toute une variété de situations.

Dans cet univers multipolaire, l'«agilité» n'est pas un déclencheur initial, mais une sorte d'«agent facilitateur» appelant à savoir passer aisément d'un mouvement ou d'un rythme à un autre, en demeurant attentif non pas seulement à la trajectoire de balle mais à tout un ensemble de facteurs objectifs ou subjectifs : « l'agilité est sœur de la diversité et fonctionne un peu comme une plate-forme d'aiguillage en mesure de nous ouvrir plusieurs voies »...

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, l'«agilité» n'est pas réservée aux joueurs de haut niveau et peut pratiquement s'acquérir à tout âge, sous réserve bien entendu de respecter quelques principes de progressivité.

Alors, pour débuter votre entraînement à l'agilité mentale, commencez demain par un exercice simple : déshabillez-vous..., puis rhabillez-vous, en gardant les yeux fermés !

Qu'on se le dise : il n'y a pas que le «Lapin» - à Paris comme ailleurs - à se prévaloir d'être «Agile» !

Yves Lainé



# L'obligation de rester en bonne santé, souvent au cœur du parcours sportif des « vétérans »

La vue, l'ouïe, le vieillissement cardiaque et respiratoire, l'ensemble du système locomoteur si important chez le pongiste « vétéran » qui voit progressivement faiblir sa force musculaire et sa masse osseuse, sans oublier l'altération de son précieux sens de l'équilibre : confronté à cette dégradation progressive et plus ou moins rapide selon les individus, il est sportivement suicidaire de s'en remettre au seul destin et au fatalisme, sous peine de renoncements successifs qui viendront inexorablement assombrir l'avenir... Seule la pratique d'une activité physique et sportive adaptée et régulière tout au long de l'avancée en âge a quelques chances de pouvoir contrarier cette évolution négative : sportivement, il faut toujours se réinventer pour durer ...

N'oublions pas que les objectifs déjà atteints lorsque l'on est jeune favorisent la réussite et l'efficacité tout au long du parcours de vie. Ainsi, loin de s'exclure, les années de jeunesse et celles qui accompagnent l'avancée en âge peuvent chez chacun d'entre nous se compléter harmonieusement et positivement !

Paradoxalement, la pratique sportive - à fortiori en compétition - s'avère dans la réalité bicéphale : *« elle tend d'une part à amplifier la perception du processus de dégradation physique, tout en contribuant d'autre part à y résister !... »*



# Des vétérans plutôt « discrets » aux Championnats d'Europe 2019 de Budapest

Les «ténèbres» des célèbres catacombes de la capitale Hongroise ont-elles assombries les aspirations à la victoire des compétiteurs français ? Toujours est-il que la récolte des médailles s'est avérée cette année des plus modeste, avec seulement deux médailles, l'une en bronze brillamment conquise en Double Dames par Solange Fafournoux associée à Chantal Masset et l'autre d'argent en Double Hommes, dignement acquise par nos habitués des podiums que sont Henri Yahiel et Claude Decret.

Bravo à ces quatre mousquetaires, sauveurs de l'honneur français, face notamment à l'armada allemande qui a su conserver en Hongrie sa verve habituelle au niveau européen.



Pour la petite histoire pongiste, façonnée par les « Vétérans » français, ayons en tête que les prochains Championnats d'Europe Vétérans 2021 auront lieu chez nos voisins du Royaume Uni, au Pays de Galles, et plus précisément à Cardiff.

Après la spécialité des vins de Bordeaux 2020, ce sera l'occasion de visiter un petit pays où l'on rencontre habituellement plus de moutons que de Gallois, sans oublier de découvrir la fameuse «cuillère en bois sculpté» à offrir amoureusement à l'élue de son coeur pour un anniversaire, un mariage ou tout simplement à Noël !

Ce sera aussi l'occasion, à l'écart des tables de ping, d'apprécier les choeurs gallois, pour faire provision de rythme et de poésie...

YL

# « Château La Raquette d'Or »

## Grand cru de Bordeaux 2020

### Appellation sportivement contrôlée

Sans remonter au classement le plus ancien des vins de Bordeaux en 1855, qui accompagnait l'exposition universelle de Paris à l'époque de Napoléon III, on est en droit d'attendre que les prochains Championnats du Monde Vétérans de Tennis de Table – appelés à se dérouler à Bordeaux en 2020 – s'inscrivent dans la lignée des grands crus pongistes !

Cela n'aura peut-être pas le parfum d'un Château Lafite Rothschild, d'un Château Margaux ou d'un Château Haut-Brion, mais on sait déjà que ce prochain cru 2020 en terres bordelaises battra tous les records d'«acheteurs», en avoisinant voire dépassant les 5.000 participants...



L'expression «vieillir comme le bon vin» sied bien à une manifestation mondiale de vétérans. Sans aller jusqu'à épouser certains dictons qui prétendent qu'«un verre de vin c'est bon pour la santé et que le reste de la bouteille est bon pour le moral», ou bien que l'«on n'a jamais bu du vin à outrance et que d'ailleurs on ne sait même pas où est celle ville», n'hésitons pas à faire mentir ceux qui affirment que «les français ont du vin et les anglais de l'humour» ou bien qui prétendent que «l'âge n'a pas d'importance si l'on est un fromage ou une bouteille de vin».

En revanche, c'est bien connu : «le vin d'ici vaut mieux que l'eau de là»...

Allez, que chaque pongiste «vétérans» se persuade qu'en vieillissant comme le bon vin il prend aussi de la valeur !...

Y.L.

# **« Philosopher c'est anticiper » affirmait Michel Serres qui nous a quittés le 1er juin dernier...**

Amoureux des Lettres aussi bien que des Sciences, ouvert à toutes les routes qui sillonnent le monde, toujours d'humeur enthousiaste, sportive et dynamique, **Michel Serres** avait l'art de lier les idées aux choses, l'action aux sentiments, les êtres aux territoires, l'espérance de vie aux contingences du passé : c'était un philosophe de l'action heureuse, un passeur d'optimisme !

Je l'avais à plusieurs reprises associé à L'ANTI-TOP Vétérans, en particulier dans les numéros 5 (« *à la recherche de nouveaux repères* ») et 8 (« *c'est aussi avec son corps que l'on pense : de l'importance de savoir quelque chose par corps* ») ...



***« Je confesse avoir chahuté toute ma vie, par dérision envers les hiérarchies lourdes ou sottes et pour honorer la pensée vive et libre, mais j'ai aussi obéi toute ma vie, le moins possible à la grosse bête sociale, toujours aux choses elles-mêmes » (Michel Serres).***

C'était un écologiste convaincu, un batisseur d'idées à l'affut de l'univers compliqué qui nous entoure, soucieux de décroquer le monde étriqué dans lequel nous vivons. Auteur prolifique, il publia de très nombreux ouvrages, chacun de ses livres constituant un condensé de sciences, d'histoire, de philosophie, de poésie et de morale vivante : il aimait par dessus tout la liberté, l'espièglerie, et c'est presque par surprise et sans façon qu'il s'en est allé à 88 ans le 1er juin dernier, en serrant sous le bras son livre fétiche malicieusement intitulé « Petite Poucette » !...



# **Les 1er et 2 Novembre 2019**

## **31 ème Tournoi NATIONAL**

### **TOURNOI NATIONAL DE**

### **TENNIS DE TABLE**

### **DU C..S..C..T THOUARS**

**COMPLEXE SPORTIF THOUARS**  
**Rue de la diligence (Derrière Centre E-LECLERC)**

Dans chaque tableau : ♦ Poules de 3 ♦ 2 qualifiés par poule  
♦ Sauf Tableau 13 (Tableau à élimination directe)

**3500 € de Prix**

Inscription et pointage 30 minutes avant le début du tableau  
Tarif Dégressif si plusieurs tableaux

#### **Vendredi 1er Novembre 2019 :**

- 1 – 10 h 00 Non classés à 1199 points 7€
- 2 – 10 h 30 Non classés à 599 points 7€
- 3 – 12 h 00 Non classés à 999 points 7€
- 4 – 13 h 00 Jeunes <=> Minimes Garçons – Filles 6€
- 5 – 14 h 00 Non classés à 1599 points 7€
- 6 – 15 h 00 Non classés à 799 points 7€
- 7 – 17 h 00 Coupe Davis limitée à 2200 points 10€

#### **Samedi 2 Novembre 2019 :**

- 8 – 09 h 00 Non classés à non numérotés 8€
- 9 – 10 h 00 Non classés à 1399 points 7€
- 10 – 11 h 00 Vétérans Toutes séries 7€
- 11 – 11 h 30 Non classés à 1699 points 7€
- 12 – 13 h 30 Toutes séries 9€
- 13 – 15 h 00 Handicap (en fonction des Points) 6€
- 14 – 16 h 00 Féminines Nc-1299 7€

**Inscriptions : - Président : 06 46 71 12 54**

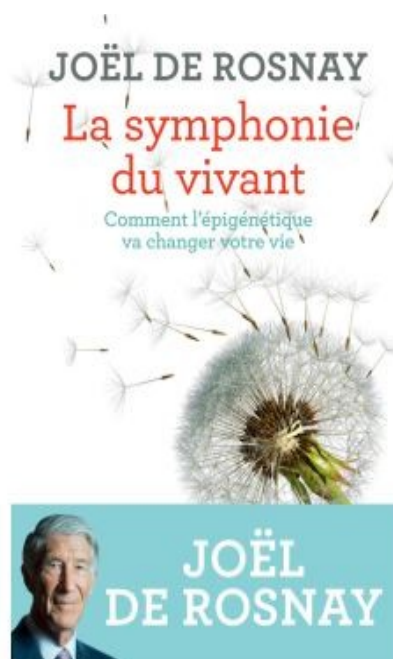
**- Directeur du Tournoi : 06 09 75 42 05**

**- Mail : [tennisdetablethouars@free.fr](mailto:tennisdetablethouars@free.fr)**

**BUFFET & BUVETTE**

**Site : [www.tennisdetablethouars.com](http://www.tennisdetablethouars.com)**

# Dans le sillage de l'épigénétique, réaffirmons les effets positifs du sport dans la lutte contre le vieillissement...



L'impact du sport dans la manière de construire son parcours de vie s'affirme chaque jour davantage à la lumière des recherches récentes sur l'«épigénétique». Qui mieux que **Joël de Rosnay** pourrait nous sensibiliser aux constats de cette discipline nouvelle, en mesure de nous responsabiliser dans l'amélioration de notre santé et dans la qualité de notre vie, en particulier par une plus grande maîtrise de notre corps...

Dans un livre récent intitulé «**La symphonie du vivant**» (**Editions Les Liens qui Libèrent, mars 2018**), l'auteur de nombreuses publications comme «*Surfer la vie*», «*Je cherche à comprendre*» ou «*Les scénarios du futur*», nous invite à devenir plus responsable de nous-même et de notre environnement pour rester en bonne santé.

Au chapitre 4 de l'ouvrage mis ci-dessus en exergue, on s'intéressera tout particulièrement aux deux articles intitulés :

- *Les effets épigénétiques positifs du sport*
- *Le sport, un antidépresseur naturel*

Affirmer que le sport est bon pour la santé n'est pas une position récente, mais la nouveauté réside dans la rapidité qui accompagne cette adaptation : «L'effort

physique entraîne des modifications quasi instantanées et plus l'effort est prolongé, plus les modifications épigénétiques seront importantes» estime l'auteur de l'ouvrage susvisé.

En revanche, «L'effet épigénétique est réversible : seule une pratique sportive régulière peut entraîner des changements épigénétiques à long terme». Il est manifeste que toutes les activités sportives «optimisent l'irrigation cérébrale et le sentiment général de bien être durant et après l'exercice».

D'autre part, l'activité musculaire influencerait sur la neurochimie cérébrale et probablement sur nos comportements en entraînant une libération de tryptophane, un acide aminé essentiel précurseur de la sérotonine.

En outre, «Le plaisir procuré par un sport favorise la production d'endorphines qui agissent comme de véritables drogues internes». Non seulement «la pratique régulière d'un sport améliore le bien être physique et émotionnel mais aussi la perception de soi et la qualité de vie». En augmentant la vascularisation, le sport et l'exercice régulier contribuent à la prolifération et à la densité des vaisseaux et des capillaires transportant le sang et l'oxygène dans les muscles et le cerveau.

Jusqu'à une époque récente, l'idée principale affirmait que nous étions largement dominés par notre patrimoine génétique, mais les dernières découvertes en biologie, à travers notamment l'épigénétique, tendent à montrer que nos comportements quotidiens - que ce soit en matière de nourriture, de pratique sportive, de résistance au stress, de style de vie, etc - vont influencer sur nos gènes et que nous sommes beaucoup plus responsable que nous ne le pensions de la construction harmonieuse de notre vie humaine.

Apprenons donc à « manager notre corps » tout au long de la vie : le jeu en vaut véritablement la chandelle...

**«Epigénétiquez-vous et sportez-vous bien» !**

Yves Lainé

**Halte là ! Halte là ! Halte là ! Les Vétérans sont là !**

Prochain numéro 13 de L'ANTI-TOP Vétérans  
début janvier 2020