



Le seul alibi de la vieillesse, c'est de faire des progrès

Nano Gamondes

DANS **EMPAN 2020/2 n° 118**, PAGES 113 À 117

ÉDITIONS **ÉRÈS**

ISSN 1152-3336

ISBN 9782749267333

DOI 10.3917/empan.118.0113

Date de mise en ligne : 17/06/2020

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://shs.cairn.info/revue-empan-2020-2-page-113?lang=fr>



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour érès.

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur [cairn.info/copyright](https://shs.cairn.info/copyright).

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.

Le seul alibi de la vieillesse, c'est de faire des progrès¹

Nano Gamondès

Suis-je anormal ? Suis-je incongru ? Serais-je « bigorexique² » ? Qu'est-ce qui me pousse, à presque 58 ans, à prendre encore une licence de basket et à cocher les cases « joueur » et « compétition » cette année encore. J'ai même décidé de ne pas cocher la case « entraîneur », ayant stoppé mon activité de coach de jeunes pour me consacrer exclusivement au jeu.

Certes, mon équipe est montée d'un cran cette saison (et j'y suis attaché, jamais pendant ma carrière « pro » et « semi-pro » je n'étais resté plus de trois ans dans un club, et là ça fait déjà six ans...). Mais elle n'évolue qu'en division départementale. Elle est constituée chaque année de joueurs de plus en plus jeunes. Deux cadets de l'année précédente nous rejoignent chaque année. Et cela me renvoie à l'année 1977 où j'avais eu l'honneur d'être double surclassé pour jouer en nationale avec Pierre-Bénite, mon tout premier club de la banlieue lyonnaise...

Le club ne présente pas d'équipe junior, cet âge volatil où les jeunes privilégient leurs études et cessent, momentanément ou définitivement, leur engagement sportif. Eh oui, en France, il est difficile de concilier des études et la pratique d'un sport, surtout collectif, avec des engagements a minima de respect de présence deux fois par semaine, plus la compétition le week-end. Et là j'entends certains de mes anciens coéquipiers américains qui parlent de cette période universitaire avec nostalgie : période de leurs 18 à 22 ans où non seulement ils ont pu marier leur cursus avec le basket, mais où l'équipe de leur « fac » constitue la fierté de l'ensemble des étudiants et des employés, où elle est le fleuron, la vitrine de l'établissement, mais aussi de toute une ville, voire une région, et où tout est favorisé pour que leurs « représentants » que sont les joueurs universitaires puissent pratiquer le basket à des cadences conséquentes. Et tout ce beau monde se donne rendez-vous, fier de son équipe, au

TÉMOIGNAGES

Nano Gamondès,
alias Bruno Ranchin,
membre du comité de rédaction.
bruno-ranchin@sfr.fr

1. Phrase empruntée à Claude Nougaro.
2. « La bigorexie, parfois appelée sportoolisme, est une dépendance à l'activité physique qui concerne les personnes devenues dépendantes par suite d'une pratique excessive du sport. Identifiée dès le milieu des années 1970 par le docteur William Glasser, elle est reconnue comme dangereuse par l'Organisation mondiale de la santé depuis 2011 ; elle touche principalement les adeptes des sports d'endurance ou de culturisme », *Wikipédia*.

3. Le basket se jouant en cinq contre cinq, il s'agit du cinq de base d'une équipe de 10 ou 12 joueurs...

4. D. Véléa, « L'addiction à l'exercice physique », *Psychotropes*, vol. 8, n° 3, 2002, p. 39-46.

5. D. Le Breton, *Marcher. Un éloge des chemins et de la lenteur*, Paris, Métailié, 2012.

6. Le concept d'addiction positive, créé en 1976 par le docteur William Glasser, est issu d'une observation de longue durée des athlètes de haut niveau pratiquant régulièrement une activité physique, mais aussi des coureurs occasionnels. « Positive », afin de la distinguer des addictions classiques considérées comme négatives (alcool, drogues...). W. Glasser, *Positive Addiction*, 1985, cité par D. Véléa, *op. cit.*

match hebdomadaire où les passions se déchaînent autant, voire plus, qu'autour des équipes professionnelles NBA. Certes, le basket est roi aux États-Unis, nous parlons du pays qui l'a inventé, développé, mais il en va de même pour beaucoup d'autres sports là-bas...

Alors, pour revenir aux caractéristiques de mon équipe, nous retrouvons des très jeunes et des « vieux » (entre 35 et 45 ans). Plus moi, le surnuméraire, l'inattendu, le survivant des années 1980, période où le basket était mon métier. Et là, est-ce utile de vous dire qu'il me faut faire des deuils en permanence ? Ne plus avoir les mêmes capacités physiques que naguère, ne plus pouvoir par exemple écraser la balle dans le cercle (le « dunk » s'appelait alors le « smash », et j'en étais friand, doté d'une détente au-dessus de la moyenne). Et plus d'une vingtaine de kilos de différence. Ce poids que n'apprécient pas mes articulations, en particulier mes genoux. Et depuis l'an dernier, mes épaules, mes coudes, mon bassin, mes hanches...

Accepter de jouer avec, même à chaud, des douleurs qui t'accompagnent en permanence, et à froid, dont certaines sont nouvelles.

Oublier le diagnostic de mon médecin du sport, aujourd'hui parti à la retraite, qui lors d'une douleur anormale au genou il y a déjà trois ans m'avait fait passer un scanner, à la fin de la saison, vers le mois de mai. Je me souviens précisément de cette entrevue : « Vous mettez votre corps en danger, il n'y a plus que 30 à 40 % de cartilage dans votre articulation. À terme, vous risquez la prothèse. Il y a peut-être des sports moins traumatisants à votre âge – la randonnée en montagne, la natation, le footing léger... » Devant mon visage décomposé, il a poursuivi en se ravisant immédiatement : « Bon, je vous arrête jusqu'à la reprise en septembre. Et vous prenez ces anti-inflammatoires. » Que je n'ai jamais pris, je marche aux huiles essentielles. Et je cours avec cette douleur continue, jusqu'à quand ? Comment lui dire que la randonnée en montagne, la natation, les footings, j'en suis adepte. Mais motivé par le fait que cela m'aide à me préparer, à m'entretenir pour... le basket ! Quand je cours dans la forêt, tout près de chez moi, ou bien dans mon Ardèche originaire, c'est toujours à peu près 45 minutes. Et cela me fait souvent penser à ces séances d'analyse, j'associe en me parlant intérieurement, et je reviens à chaque fois apaisé. Comme une autoanalyse, celle que m'avait indiquée ce formidable psychanalyste, à la dernière séance de cure, au bout de sept ans : « Maintenant, il vous reste à faire... votre autoanalyse... »

Cette année, je me suis fait maigrir, j'ai entamé une préparation début août. Après avoir reposé mon corps entièrement pendant trois mois comme je fais depuis quatre ans, « ce corps, monument qui ment monumentalement » (Jacques Prévert), l'activité me manque. Quand j'avais arrêté la compétition nationale à l'âge de 40 ans pour faire un break, j'avais fait un feu de joie, brûlant l'ensemble de mes maillots recueillis pendant vingt ans, comme ça, pour passer à autre

chose. Partis en fumée, au fond du jardin. Mais j'ai passé plusieurs mois, pendant mes rêves, à convoquer les joueurs avec qui j'avais joué, les adversaires comme les coéquipiers, à mélanger les époques et les équipes, et à jouer, jouer, hors du temps, hors des enjeux. Se brassaient alors des niveaux et des personnes, pêle-mêle mes dix équipes de clubs (pro, semi-pro et amateurs) à Lyon, Montpellier et Toulouse, mes équipes de France (junior, universitaire, corporative, militaire), mes équipes universitaires, corporatives et de loisir (université UEREPS de Lyon, Sud-Est SNCF et laboratoire Fabre Tam, loisir du Carla-Bayle).

Jusqu'à ce que je reprenne, dix ans plus tard – j'aime bien les comptes ronds. Deux de mes fils ayant choisi le basket (mais est-ce vraiment un choix ?), ils m'ont remis dedans, d'abord comme coach, puis comme joueur. Il faut dire qu'ils adoraient jouer contre moi, même le troisième, pourtant rugbyman, participait activement. Et cela donnait des deux contre deux homériques. Et puis la maman, ancienne basketteuse, qui s'y est remis aussi... Pour former un cinq majeur de choc³ !

La randonnée, la natation, le footing, super. En milieu naturel. Mais avec à chaque fois l'objectif de reprendre, invariablement, chaque année scolaire, le basket, la compétition, disputer des matchs, tenter de les gagner, donner le meilleur de soi-même, pour un collectif. Entendre à nouveau les rebonds des ballons dans la salle, les crissements des chaussures de basket, les appels des voix des joueurs, les clameurs d'un public. À l'entraînement, on se hume, on se chambre, on s'invective de nouveau. On se soutient, on s'encourage, on se tape dans les mains, en permanence.

Et puis, c'est nouveau pour moi, j'ai la chance d'avoir « une » coach. Exigeante, connaisseuse, passionnée, compétitrice, équitable et sans concessions. Qui me connaît bien, depuis quatre ans. Qui sait utiliser à bon escient mon expérience, mes qualités du moment. Sans m'accorder de passe-droits, elle compose aussi avec mes « physiologies » et « humeurs » de vieillissant. Elle pourrait coacher bien plus haut, mais elle

vient d'avoir une petite fille, à plus de 40 ans, alors on se la garde le plus possible, avant qu'elle ne reparte « driver » d'autres équipes, en régional ou en national. En attendant, je profite de chaque instant de ses entraînements, comme au bon vieux temps – non, plus intensément encore, comme si chacun d'entre eux, comme si chaque match pouvait être le dernier.

Et je tente de m'adapter à un arbitrage strict, alors que j'avais l'habitude, au plus haut niveau, de dialoguer en permanence avec les arbitres (souvent très bons, et grâce à ce niveau d'expertise, acceptant même de dire qu'ils s'étaient peut-être trompés de décisions, par moments). Strict, parce que le plus souvent peu sûr de lui, souvent approximatif.

Je m'accroche. Le basket est un sport rapide, vif, où les décisions se prennent avec fulgurance. Et puis il s'est « athlétisé », en général au détriment du collectif. Il s'est (hyper)individualisé. Les jeunes joueurs jouent d'abord pour eux, dans un narcissisme exacerbé. Le jeu a changé. L'attaquant provoque la défense, tente d'aller shooter, et s'il ne peut pas faire autrement, passe la balle à un partenaire. Les défenses sont plus dures, plus agressives. Comme d'autres sports, on pense au rugby ou au hand, le basket tend vers le combat.

J'utilise mes différentes expériences, mes différentes époques, les différents postes, positions que j'ai pu occuper. Ailier, deuxième arrière, pivot, poste, et je tente de conglomérer les gestuelles, les attitudes, les résistances à la pression. Et j'ai l'impression de progresser encore. J'utilise aussi les coudes...

Rien ne remplace le plaisir d'un shoot qui rentre, d'une passe réussie, comme une offrande à l'un de mes camarades. Des sensations de temporalités différentes, une espèce de « transcendance spatio-temporelle⁴ ». Mais également de plaisir intense, d'euphorie. Serait-ce cette fameuse production d'endorphines, apportant une sensation de bien-être, d'épanouissement, d'absolu, stimulée par la pratique sportive, et plus encore celle poussée au maximum par la compétition ? Ou de douleurs qui s'invitent et qui obligent à

Voir notes 5 et 6 page 114

7. B. Ranchin, « Les conduites à risque, rites initiatiques ou visites ordaliques », *Empan*, n° 30, 1998, p. 13-18.

8. M.-A. Descamps, « Ordalies et prises de risque », *Revue du GRECO*, n° 4-5, 1993, p. 65-69.

9. Le vieillissement naturel des tissus et de l'organisme (dictionnaire Larousse).
En biologie, la sénescence est un processus physiologique qui entraîne une lente dégradation des fonctions de la cellule à l'origine du vieillissement des organismes.

10. « La sarcopénie est un syndrome gériatrique se caractérisant dans un premier temps par une diminution des capacités musculaires due à l'âge et qui, en s'aggravant, sera à l'origine d'une détérioration de la force musculaire et des performances physiques », *Wikipédia*.

11. Voir mon article sur le processus de fécondation in vitro. N. Gamondès, « Nous d'eux ou l'aventure de la procréation assistée », *Empan*, n° 47, 2002, p. 77-88.

12. D. Véléa, *op. cit.*

se dépasser pour les oublier ? J'augmente ma tolérance à l'intensité des exercices.

Rien ne remplace cette plénitude de l'après-entraînement, de l'après-compétition (surtout quand on a obtenu une victoire en groupe) où je perçois mon corps et mon esprit – ne faisant qu'un – libérés de toutes les tensions, de toutes les douleurs, de tous les poids.

Je renoue aussi avec les sensations qui ne m'ont jamais abandonné, depuis l'âge de 9 ans, continûment... Je redécouvre mon corps et je m'adapte à ses nouvelles exigences, à ses transformations, à son vieillissement. Des maux apparaissent, mais d'autres s'effacent⁵. Mes envies alimentaires se régulent aussi. J'écoute mon corps qui m'indique ce qu'il est bon de manger, de boire. Les quantités. Le moindre écart avec ses indications me pénalise, me met en difficulté à la séance d'entraînement qui suit.

Plus que jamais je suis un « addicté positif ». Concept⁶ que j'avais découvert dans une lecture quand j'éprouvais la « biquotidien-neté » des entraînements lors de ma période de joueur professionnel. Pendant mon adolescence, cette addiction m'avait empêché de tomber dans de plus sombres dépendances...

Suis-je anormal ? Suis-je incongru ? Serais-je « ordalique » ? Au sens où ce sont les personnes qui se sentent un rien abandonnées ou insuffisamment aimées qui sollicitent l'ordalie, un jugement de Dieu pour avoir la preuve qu'elles ont quand même une raison de vivre⁷. À travers des conduites à risque, aller au-delà de l'humain, prendre le risque ultime de mourir, survivre et se sentir ensuite plus que jamais très « vivant ». Marc-Alain Descamps fait apparaître le concept de surconscient, qui correspondrait à ce qu'on appelle aussi les états modifiés de la conscience, les états supérieurs de conscience. Ce serait ce que beaucoup de personnes recherchent : « un niveau d'exaltation qui fait que la personne se sent fonctionner autrement que dans le niveau humain ordinaire⁸ ».

J'oublie mes anxiétés liées au temps qui passe, à la sénescence⁹, mais aussi aux pressions de plus en plus importantes que mon milieu professionnel exerce sur moi. J'oublie dans l'immédiat les immédiatetés que ce dernier exige. Je déconnecte de mes obligations « hyperconnectées ». Celles que l'on m'impose, mais aussi celles que je m'inflige.

Même si je retourne à la salle, avec souvent des appréhensions. Vais-je pouvoir continuer à suivre le rythme ? Ne vais-je pas contracter une blessure importante ? (C'est nouveau, l'an dernier, j'ai composé avec des déchirures musculaires, je n'avais eu aucune blessure difficile pendant ma carrière de basketteur professionnel.) Suis-je sarcopénique¹⁰ ? Ma masse, ma fonction et ma force musculaire diminuent depuis mes 50 ans... Serais-je trop sédentaire ? Vieillirais-je trop précocement ? Vais-je être à la hauteur de ce que le collectif dans lequel je me suis engagé attend de moi ?

Mais je reviens toujours chez moi apaisé, quelquefois frustré, toujours cette haine de la défaite, quel que soit le challenge, l'exercice, quelles qu'en soient les raisons. J'avance dans le temps, peut-être dans les illusions d'une jeunesse éternelle...

Je suis un survivant. Ravi de contrarier les normes. De jouer par exemple avec deux joueurs, deux frères, que dans un autre temps, au XX^e siècle, je retrouvais le soir, à la crèche, avec mes fils aînés. C'est leur mère, dirigeante au club, qui un soir me l'a remémoré. Elle-même étant plus jeune que moi, puisque j'ai eu mes deux fils aînés tardivement, à 37 ans¹¹. Je m'étais alors arrêté de jouer en nationale, à l'âge de 40 ans, pour profiter à plein de leur petite enfance. Et là, j'avais éprouvé cette sorte de sevrage que l'on éprouve lors d'un arrêt (volontaire ou contraint) de l'exercice physique¹².

Je savoure ce décalage. Discuter avec des parents de joueurs ou des arbitres qui sont plus jeunes que moi, échanger après les matchs avec certains

joueurs qui de plaignent de leur âge « canonique » de 35-40 ans, et qui découvrent stupéfaits mon âge lorsque je finis par leur annoncer après les avoir laissés s'épancher.

Je suis fier. De tenir le rythme. De gagner des concours d'adresse contre mes jeunes coéquipiers. D'apporter ma pierre à l'édifice d'une équipe, en championnat, mais aussi d'une association sportive. De distiller mes conseils à des partenaires. Mais d'en recevoir aussi. Je me rassure dans des gestes, des rituels maintes fois répétés. Routiniers. Mais jamais vraiment tout à fait les mêmes. Jamais vraiment acquis. Et je déniche toujours de nouvelles sensations, des petits détails qui, j'ai l'impression, me font me perfectionner encore, dans ma pratique de basketteur, mais aussi dans ma vie d'adulte, de jeune vieux. Mais jusqu'à quand ?

Et j'ai fait définitivement mienne cette phrase de Pablo Picasso : « Il faut du temps pour devenir jeune. »