

Boulisme

pétanque et jeu provençal

N°26 ● Trimestriel octobre/novembre/décembre 2011 ● 5€

www.boulisme.com

BIEN-ÊTRE

La pétanque,
c'est la santé !



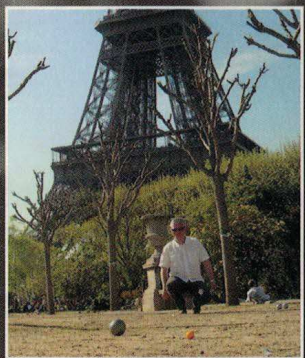
Daniel ELENA
Sébastien LOEB

La pétanque
s'invite en
rallye auto



DÉCOUVERTE

Les plus beaux
terrains de jeu
de Paris



PRATIQUE

Bien choisir ses boules

DOSSIER SPÉCIAL
LE MEILLEUR DE 2011

TOUTES LES IMAGES ET LES RÉSULTATS DES GRANDS ÉVÉNEMENTS DE L'ANNÉE



L 11576 - 26 - F: 5,00 € - RD



La pétanque c'est la Santé !

On pourrait y voir comme un échange de bons procédés. Tandis que les pays asiatiques, la Thaïlande en tête, ont adopté la pétanque, un produit bien estampillé "Made in France", les Français ne font plus mystère de leur attirance pour les pratiques originaires d'Asie. Yoga, qi gong et tai-chi-chuan cartonnent désormais dans les salles de sport et les salons de relaxation de l'Hexagone.

À Toulouse, on a poussé le croisement des genres encore un peu plus, en alliant le tai-chi et la pétanque. La mairie, par une action conjointe de la direction des



Cécile Ramos, l'adjointe au maire de Toulouse, chargée des Seniors, croit en son projet.

Politiques de solidarité et du service des Sports, a créé un boulodrome aux airs de jardin zen, tourné vers une approche toute différente.

Au cœur de la Maison des seniors, située place de la Daurade, elle a ainsi aménagé une arrière-cour, ombragée par deux micocouliers, dans le but d'associer la pétanque aux bienfaits du tai-chi-chuan. Vanté pour ses vertus d'équilibre et de concentration, cet art martial millénaire serait un complément idéal à la pratique des boules. C'est en tout cas le pari de Cécile Ramos, l'adjointe au maire en charge des Seniors, et son collaborateur, Joseph Clemente, tous deux amateurs de pétanque et à l'origine du projet. *"Ces deux activités ont de nombreux points communs, dont celui de pouvoir se pratiquer à tout âge, et ne requièrent pas des capacités physiques hors*

Le doc en dit quoi ?



DR

Responsable du Gérontopôle de Toulouse, le professeur Henri Boccalon, spécialisé dans la prévention du vieillissement

et de la dépendance, a rapidement adhéré au projet de la mairie de Toulouse. Selon lui, la pratique de la pétanque présente de nombreux bienfaits pour les personnes âgées, sur le plan du bien-être, de l'exercice et du social.

Faites-vous plaisir

La pratique de la pétanque en tant que loisir procure du plaisir. C'est un acte recommandé, dont les effets peuvent être bénéfiques pour la santé et notamment dans l'aspect cardiovasculaire. Cela a d'ailleurs été prouvé scientifiquement.

Un bon exercice

Qu'on le veuille ou non, la pétanque constitue un exercice physique. Il faut marcher, on y travaille la coordination, le maintien et l'équilibre. On considère que dans la population âgée, à savoir les plus de 70 ans, 50 % des gens sont en bonne santé, 40 % sont fragiles (instabilité, fatigue) et 10 % sont dépendants. Pour cette catégorie d'âge, la pratique d'une activité est plus difficile. Or la pétanque peut être une solution. Par ailleurs, elle est aussi un exercice cognitif dans la mesure où elle fait travailler le cerveau.

Les vertus du groupe

Cette discipline a aussi des vertus sociales, compte tenu qu'elle permet aux gens de passer du temps ensemble, de discuter et d'échanger. De fait, l'association entre pétanque et tai-chi apparaît d'autant plus opportune qu'elle peut attirer des individus d'horizons très divers.



Mairie de Toulouse

La **Maison des seniors** accueille désormais les boulistes toulousains. Avec toute leur théâtralité...

normes, précise Cécile Ramos. Ici, on prépare le physique et le mental par le tai-chi, avec des assouplissements, des étirements et de la concentration, pour apprendre ensuite les bases de la pétanque en y intégrant les acquis de la première phase.”

Validé par la médecine

Épaulée par Michel Le Bot, le président du comité de pétanque de Haute-Garonne, et le Gérontopôle de Toulouse, cette idée originale propose depuis le 26 septembre des cours de tai-chi et gymnastique d'entretien les lundis, ainsi qu'une initiation à la pétanque les vendredis. Le tout dans un environnement bien étudié, sous le contrôle d'un praticien expérimenté en techniques énergétiques chinoises et d'un éducateur pour la pétanque. “Les maisons de ceci ou de cela, les gens y vont pour des

démarches administratives, sourit-elle. Là, nous voulions un lieu vivant, où les gens se sentent chez eux. C'est aussi pour cela que nous y avons ouvert un petit restaurant pour étudiants, afin que les plus jeunes se sentent aussi concernés par le projet.”

Car, si cet espace dédié à la prévention et à la santé vise prioritairement les seniors, la mairie ne cache pas son envie de créer un cadre intergénérationnel. “On a constaté que les hommes viennent d'abord pour la pétanque, et les femmes un peu plus pour le tai-chi. Mais les jeunes aussi jouent aux boules, et sont donc les bienvenus.” Limitée par la taille de cette Maison des seniors, la mairie n'exclut pas de multiplier les lieux du même type si le projet répond aux attentes. “En tant que politique, on est convaincu de ce qu'on fait, à force de parler avec les gens et de les écouter”, conclut-elle. Ceux-là, en plus, on été entendus.

Marc Pheulpin



Le tai-chi-chuan

Dérivé des arts martiaux, le tai-chi-chuan est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Il met aussi l'accent sur la maîtrise de la respiration. La pratique vise entre autres à améliorer la souplesse, à renforcer le système musculosquelettique et à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle. Selon ses adeptes, grâce à son aspect méditatif et à l'extrême précision des gestes, cet art permettrait d'apaiser le mental et d'améliorer la concentration, la vivacité d'esprit ainsi que la mémoire. Il est d'ailleurs souvent défini comme une “méditation en mouvement” ou une “relaxation active”, et il favoriserait une meilleure prise de conscience de soi et de son environnement.



Le tai-chi augmente la **maîtrise de soi**. Un atout pour la pétanque.