

« Le sport ne fait pas vivre plus vieux, il fait vivre plus jeune »*

Louis-Philippe Font ne fait pas son âge. Ce baroudeur s'est baladé un peu partout en Afrique comme directeur de travaux, puis en Océanie la retraite venue. À 71 ans, il affiche une telle forme qu'il s'est mis à la pratique du kyokushinkai !

Passez-moi l'expression, mais « *le vieux est solide* ». Le sourire est franc, la poignée de main ferme, la voix est forte... Non, en effet, Louis-Philippe ne fait pas son âge. C'est dû sans doute à une irréprochable hygiène de vie, mais aussi au fait de s'être entretenu pendant très longtemps et d'avoir passé des années au grand air. De toute évidence, Louis-Philippe Font ne concevait pas de ne rien faire de sa retraite, « *dire que j'ai des copains qui passent leur temps devant la télé* », déplore-t-il. En Calédonie, il donne un peu la main à son fils qui a ouvert une société d'outillage mécanique. Louis-Philippe sillonne donc le territoire du Nord

au Sud. Cela lui laisse cependant du temps pour des activités sportives. Car le sport a toujours tenu une place importante dans sa vie, il a pratiqué le tennis, mais aussi la plongée (il est BE2) et fait de la chute libre, avec son fils ancien chuteur opérationnel au 17^e régiment de génie parachutiste. Aussi un jour, après avoir lu une publicité, il s'est mis au karaté.

LE PREMIER PAS

Depuis un an, Louis-Philippe pratique le karaté kyokushinkai sous la houlette de Laurent Couturier au Club de la Jeune Scène. Et tout commence par un quiproquo : Louis-Philippe ignore tout du caractère rugueux du kyokushin et son professeur ne sait pas que l'homme qui vient faire un cours d'essai est âgé de 70 ans. Or, le kyokushin est un style de karaté particulièrement physique et exigeant qui laisserait anéanti plus d'un junior ! Mais Louis-Philippe a tenu bon, ce dont il n'est pas peu fier, d'autant que ses camarades d'entraînement, ignorant son âge, se sont un peu lâchés et n'ont pas retenu leurs coups. « *Je ne fais pas tout ce que font les jeunes, confie Louis-Philippe, notamment pour ce qui est des jambes. J'arrive à faire tout ce qui a trait aux poings, mais je ne peux plus faire tous les coups de pied, mon dos ne répond plus.* » Qu'im-

porte ! Louis-Philippe Font fait l'admiration de tous au sein de son club, il est devenu un modèle, un exemple : si lui le fait, tout le monde le fait, y compris les interminables séances d'abdos ! « *On mouille le kimono, explique Louis-Philippe, il y a une vraie bonne ambiance au sein du club et nous sommes encadrés par un professeur compétent.* »

ÇA ME MANQUE

Louis-Philippe qui ne s'était jamais essayé aux arts martiaux auparavant est aujourd'hui conquis. « *Je ne sais pas si j'ai gagné en souplesse, reconnaît-il, mais cela devient un besoin. Cela fait dix jours maintenant que je ne suis pas monté sur le tatami et ça me manque.* » Aujourd'hui, Louis-Philippe assure que la pratique du karaté lui fait du bien, il se sent ainsi moins ankylosé le matin au réveil. « *Cela m'apporte un vrai bien-être, une condition physique et c'est ce que je recherchais.* » Il n'hésiterait sans doute pas à conseiller cette activité à ces homologues, s'ils se sentent en vraie bonne forme à la fois physique et mentale. Alors si les arts martiaux vous ont toujours tenté, n'hésitez plus !

* Proverbe japonais.



OUTILLAGE

COFFRET PRO



Qu'est-ce que c'est ?

Le kyokushin est un des styles du karaté. Il met l'accent sur la réalité, aussi en compétition les combats se disputent-ils au KO ! Les combattants ne portent aucune protection, ni gant, ni plastron, ni casque. Les entraînements sont particulièrement sélectifs, car l'on joue autant sur le physique que le mental : être fort dans son corps et dans sa tête. La devise du kyokushin est « un coup, une victoire ». Ce style a été créé par le maître coréen Masutatsu Oyama, à la fin des années 50, il est aujourd'hui le style de karaté le plus pratiqué au monde.

perte d'autonomie

Vous habitez Nouméa ? Vous avez une personne de votre famille ou un membre de l'entourage en perte d'autonomie (physique ou intellectuelle) ? Vous lui apportez une aide importante et indispensable au quotidien ? Votre vie est rythmée par celle de la personne aidée et bien préparé au rôle que vous assumez ?



Pour vous préserver sans abandonner le centre communal d'action sociale de votre quartier gratuitement :

- 3 consultations avec un psychologue ;
- une participation à des groupes de parole une fois par mois (durée : 1 h30) ;
- une information par des professionnels sur la dépendance ou au handicap ;
- des interventions de professionnels sur la personne aidée : transferts, aménagement ;
- une présence de l'auxiliaire de vie sociale quelques heures en attendant la mise en place d'un service.



**Renseignements
d'action sociale
Tél. 27 07 80**