



# PARIS info seniors

- ACTUALITÉS  
Complément santé Paris
- CULTURE & LOISIRS  
Les expos du printemps
- VIVRE ENSEMBLE  
Le Club Flandre

• DOSSIER

le SPORT  
en capitale



## • sommaire

• ACTUALITÉS | 2 > 3

• CULTURE & LOISIRS | 4 > 5

• DOSSIER | 6 > 9 Le sport en capitale

• VIVRE ENSEMBLE | 10 > 11

Le club seniors Flandre | Les petits frères des pauvres

| Vélos électriques

## AGENDA

→ 21 et 22 mai

Le festival Le Printemps des rues propose des spectacles gratuits pour tous (programmation en cours) + infos : [www.leprintempsdesrues.com](http://www.leprintempsdesrues.com)

→ Mi-juin 2016

Début des inscriptions à la session estivale de l'Université permanente de Paris (UPP) + infos : [www.paris.fr/actualites/universite-permanente-de-paris](http://www.paris.fr/actualites/universite-permanente-de-paris)

→ Jusqu'au 17 juillet

Exposition Le douanier Rousseau, l'innocence archaïque au musée d'Orsay + infos : [www.musee-orsay.fr](http://www.musee-orsay.fr)



## UPP, la promotion 2015

**C**OMME CHAQUE ANNÉE, le 26 février dernier, les plus assidus des inscrits à l'université permanente de Paris (UPP) ont été accueillis dans la salle des fêtes de l'Hôtel de ville pour recevoir leur diplôme honorifique. Les 130 invités ont eu le plaisir de se retrouver entre « étudiants » pour clôturer une année riche en découvertes. La directrice générale du

Centre d'action sociale de la Ville de Paris, Florence Pouyol, et l'adjointe à la maire de Paris chargée de l'enseignement supérieur, de la recherche et de la vie étudiante, Marie-Christine Lemardeley, ont présidé la cérémonie, en présence de Mathias Leboeuf, docteur en philosophie, et David Christoffel, docteur en musicologie. L'élue a souligné le rôle notable de l'UPP dans le rayonnement culturel et universitaire de Paris. Forte de ses 35 000 inscrits, elle contribue à pérenniser une université populaire et ouverte à tous.

© Nicolae Stanciu / CASVP



## Alice Prin une nouvelle maison au cœur de la Ville

**L**E CENTRE D'ACTION SOCIALE de la Ville de Paris (CASVP) poursuit la modernisation de son parc d'établissements d'hébergement pour personnes âgées (Ehpad), avec l'ouverture d'une nouvelle maison dans le sud de Paris. Niché au cœur du nouveau quartier Broussais (Paris, 14<sup>e</sup>), l'Ehpad Alice Prin a accueilli ses premiers résidents en décembre. Bâtie en lieu et place d'une aile d'un ancien hôpital, la maison de retraite allie classicisme et modernité dans une architecture axée sur le confort, avec 112 chambres individuelles équipées de leurs propres douches et sanitaires, réparties sur deux niveaux. Pas moins de 90 professionnels du secteur médico-social assurent les soins et l'accompagnement des résidents, dans un environnement des plus agréables. Le jardin paysager et le patio lumineux agrémentent les extérieurs de cet Ehpad ouvert sur la ville et qui s'inscrit pleinement dans la politique de réhabilitation du quartier, grâce à un projet basé sur une mixité sociale, fonctionnelle et générationnelle.

+ Infos : pour en savoir plus sur les Ehpad du CASVP, contactez votre centre d'action sociale d'arrondissement

## Crue : une page dédiée sur Paris.fr



**A**LORS QUE LA VILLE de Paris a pris part à un vaste exercice européen de simulation d'une crue centennale, baptisé EU Sequana 2016, du 7 au 18 mars dernier, le site Paris.fr consacre une page à ce risque bien présent dans le quotidien des Parisiens. Accessible à l'adresse [www.paris.fr/crue](http://www.paris.fr/crue), cette dernière explique comment la Ville de Paris anticipe cet évènement quasi certain, dont seule la date précise échappe à nos calculs, ainsi que les précautions à prendre individuellement en cas d'alerte, dans un article très complet : *Que faire en cas de crue ?* Alors pour savoir comment vous préparer à ce moment et comment réagir face à la montée des eaux, n'hésitez pas à vous connecter !

+ Infos : rendez-vous sur [www.paris.fr/crue](http://www.paris.fr/crue)

## Salon des seniors 2016

• du 7 au 10 avril

**P**OUR LA 18<sup>e</sup> ÉDITION DU SALON, ce sont près de 50 000 visiteurs qui devraient se presser, à la découverte des 70 conférences et 40 animations programmées pour eux.

Comme toujours, ce rendez-vous de référence pour les plus de 50 ans sera l'occasion de traiter de tous les sujets possibles, avec dix thématiques phares, formant chacune un « village » distinct et pas moins de 250 stands. Le salon fait aussi la part belle aux nouvelles technologies pour cette édition 2016, avec, pour la première fois, un « living lab » des innovations, où les visiteurs pourront tester une quinzaine de projets de start-ups françaises, dédiées au bien-être et au confort quotidiens. Le sport sera évidemment de la partie avec des démonstrations nombreuses et variées et la consultation d'experts en tout genre – spécialistes des retraites et autres notaires – sera possible tout au long de la manifestation.

À noter que la traditionnelle randonnée du salon partira le dimanche 10 avril au matin.

**Stand du Centre d'action sociale et de la Mairie de Paris : Hall 5-2 + 5-3 / Stand n° 67F8**

Comme chaque année, ce stand présentera les aides et services de la Ville (logement, loisirs, vie quotidienne...) et des animations seront proposées pour découvrir les clubs seniors. Par ailleurs, Saveurs et vie, le prestataire du port de repas à domicile du CASVP, proposera une dégustation de verrines.



## Cancer du col de l'utérus Attention !

**L'**INSTITUT NATIONAL DU CANCER et le ministère des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des femmes ont tiré la sonnette d'alarme en ce début d'année, à l'occasion de la semaine européenne de prévention et de dépistage du cancer du col de l'utérus, qui se tenait fin janvier. En effet, une enquête récente montre que les femmes âgées de 45 à 65 ans ne réalisent pas ou pas assez fréquemment de frottis, pourtant seul moyen connu à ce jour pour dépister efficacement la maladie. Une réalité d'autant plus remarquable en Île-de-France, qui compte deux des cinq départements où l'on se fait le moins dépister et se situe en deçà de la moyenne nationale.

### Un risque encore présent après la ménopause

L'étude confirme l'hypothèse selon laquelle les femmes ont tendance à ne plus faire de frottis après la ménopause, puisqu'une femme sur deux ne pratique plus cet examen après 55 ans. Or, le risque est toujours présent et l'évolution des lésions potentiellement cancéreuses, extrêmement lente, rend le frottis incontournable jusqu'à l'âge de 65 ans. La vigilance est donc de mise, d'autant qu'il s'agit d'un examen simple et rapide pouvant être effectué par un gynécologue ou dans un centre de santé, dans un laboratoire d'analyse, un centre d'examens de santé ou encore un centre de planification (avec une prescription médicale).

+ Infos :

[www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Se-faire-depister/Depistage-du-cancer-du-col-de-l-uterus](http://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Se-faire-depister/Depistage-du-cancer-du-col-de-l-uterus)

## Le complément santé Paris se réforme (CSP)

**L**E CSP EST UNE AIDE versée par le Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP) aux personnes âgées et/ou handicapées, pour couvrir partiellement leurs frais d'adhésion à une mutuelle ou à un organisme analogue. Or, des aides similaires existent, délivrées au niveau national par la Caisse primaire d'assurance maladie et sont souvent plus avantageuses : la couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C) et l'aide à la complémentaire santé (ACS). Désormais, l'ensemble des demandeurs du CSP devront, en premier lieu, faire valoir leurs droits à la CMU-C ou à l'ACS. Les usagers qui ne pourront pas bénéficier des aides de l'assurance maladie pourront toujours toucher le CSP s'ils remplissent les conditions préalables. Pour ceux qui auraient une aide de l'assurance maladie moins intéressante que le CSP, le CASVP versera la différence. Cette réforme n'entraînera donc aucune perte pour l'utilisateur et pourra au mieux aboutir à une offre de service plus intéressante.

Concrètement, trois situations possibles sont à distinguer :

### • Vous avez déjà le CSP

Le CASVP vous aide à remplir un dossier de demande auprès de l'assurance maladie. Si vous avez le droit à la CMU-C ou à l'ACS, vous ne perdez rien financièrement et conservez les avantages annexes du CSP (carte de transport gratuite, tarifs avantageux sur la restauration et les prestations de soutien à domicile, boîte de chocolat en fin d'année). Si vous n'avez pas le droit à la CMU-C ou à l'ACS, vous continuez de recevoir le CSP, dans les mêmes conditions.

### • Vous n'avez pas le CSP

Vous demandez d'abord les aides de l'assurance maladie. Puis, vous déposez une demande de CSP auprès du Centre d'action sociale.

### • Vous avez déjà les aides de l'assurance maladie

Le Centre d'action sociale étudie votre demande de CSP en fonction des aides déjà perçues.

+ Infos : pour en savoir plus, contactez le 01 44 90 76 50, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h. Sur place à la permanence CSP de votre Centre d'action sociale d'arrondissement  
Sur le site internet de l'assurance maladie : [www.ameli.fr/simulateur-droits](http://www.ameli.fr/simulateur-droits)

## • EXPOSITIONS •

Pour ces expositions, des invitations au nom de la maire de Paris sont à retirer, en fonction des places disponibles, au service loisirs du Centre d'action sociale de votre arrondissement.

### Lore Krüger une photographe en exil, 1934-1944 • du 30 mars au 17 juillet

En 2008, quand deux jeunes berlinoises tombent sur une valise remplie de vieilles photos, elles ne savent pas qu'elles vont réhabiliter une artiste oubliée. Les clichés sont ceux de Lore Krüger, juive allemande née en 1914 à Magdebourg, traductrice devenue photographe. C'est l'exil qui fait naître cette éphémère carrière pour la jeune femme, poussée sur les routes après l'arrivée au pouvoir d'Hitler, en 1933, alors qu'elle n'a que 19 ans.

De l'Angleterre à la France, elle développe son sens artistique, parfois au contact d'artistes célèbres, comme Florence Henri. En 1940, elle fuit à New-York avant de revenir à Berlin, dès 1946.

Malade, elle renonce définitivement à la photographie et reprend son premier métier. Décédée en 2009, Lore Krüger n'a jamais vu ses œuvres exposées. Il ne reste d'elle qu'une centaine de photos, qui retracent une parenthèse dans sa vie, dédiée à la résistance, à la survie et à l'art.



Florence Henri —  
Portrait de Lore Krüger — Paris, 1937  
© Galleria Martini & Ronchetti

### Édouard Moïse peintre de la vie juive au XIX<sup>e</sup> siècle • du 30 mars au 15 août

Considéré comme le plus important peintre juif français de son siècle, Édouard Moïse (1827-1908) a développé une œuvre influencée par son amour pour sa Lorraine natale et son attachement aux valeurs du judaïsme. Mêlant scènes de la vie juive et reproductions des grands moments de l'histoire des juifs de France, son travail est qualifié de « genre israélite » et il est surnommé, non sans ironie, « le peintre des rabbins ».

Le tableau qui marque le plus évidemment cette orientation est sans doute *Le grand Sanhédrin*, qui évoque l'assemblée de rabbins convoquée par Napoléon en 1806. Il est également reconnu pour sa série de pastels sur les juifs d'Algérie, qui lui font prendre conscience de l'universalité du judaïsme. L'exposition proposée ici, co-organisée avec le musée des Beaux-Arts de Nancy, constitue une représentation inédite des œuvres d'un peintre incontournable dans son genre et permet d'appréhender une expression artistique méconnue du judaïsme.



Autoportrait, 1853  
© RMN-Grand Palais - photo Franck Raux

• MUSÉE D'ART ET D'HISTOIRE DU JUDAÏSME • Hôtel de Saint-Aignan — 71 rue du Temple • Paris, 3<sup>e</sup>  
Exposition accessible lundi, mardi, jeudi et vendredi, de 11 h à 18 h • le mercredi, de 11 h à 21 h et le dimanche, de 10 h à 19 h + Infos : [www.mahj.org](http://www.mahj.org)

### Musée multimédia et interactif Un nouveau film pour Paris-Story

RÉALISÉ PAR la société de production de l'émission *Secrets d'Histoire*, le nouveau film de Paris-Story, du Musée multimédia et interactif de la capitale, propose une immersion de 51 minutes à travers les lieux insolites de la ville, avec la voix de Jean Réno et des images inédites de Yann Arthus-Bertrand. Les classiques parisiens sont au rendez-vous, mais sous un angle original, des toits du Sacré Cœur au lac souterrain de l'Opéra, en passant par la « forêt » de Notre-Dame. Le musée abrite également une maquette interactive de la ville, Paris-Miniature, avec ses plus beaux monuments en 3D et 155 sites incontournables reconstitués. Enfin, pour clore la visite, Paris-Expérience permet de tester ses connaissances sur la ville lumière, grâce à des quizz sur écrans tactiles, mis à disposition du public.

• PARIS-STORY • 11 bis rue Scribe • Paris, 9<sup>e</sup> Ouvert tous les jours  
+ Infos : [www.paris-story.com](http://www.paris-story.com)

### L'art et le chat • du 11 février au 31 août

LE CHAT DE GELUCK nous l'avait bien caché mais c'est un féru d'art ! Pendant plus de six mois, le félin, personnage fétiche de son maître belge, nous fait découvrir sa passion. À travers trente chefs-d'œuvres, prêtés par des musées du monde entier, il rend hommage à ses artistes préférés, de Basquiat à Warhol et détourne, avec humour et élégance, quelques-unes de leurs plus belles pièces. Dans cette histoire de l'art revisitée, le visiteur s'amuse devant les pitreries du matou, non sans apprendre au passage quelques vérités plus sérieuses sur des œuvres mythiques. Alors que vous soyez, vous aussi, un amateur d'art ou un aficionado du Chat, cette exposition est faite pour vous !

**Attention : le Musée en Herbe a changé d'adresse.**

Ses locaux, plus spacieux et mieux adaptés à la réception du public ont été mis à disposition par la Mairie de Paris.

• MUSÉE EN HERBE • 23 rue de l'Arbre-Sec • Paris, 1<sup>er</sup>  
Ouvert du lundi au dimanche, de 10 h à 19 h, nocturne le jeudi jusqu'à 21 h  
+ Infos : [museeenherbe.com](http://museeenherbe.com)

## Baden Baden

un film de Rachel Lang • en salles le 6 mai

**A**NNA A 26 ANS et tous les problèmes qui vont avec. Une vie professionnelle précaire, des amours difficiles et une mère qui attend désespérément qu'elle trouve enfin sa voie. Après un énième petit boulot qui se solde par un échec cuisant, la jeune femme revient à Strasbourg, sa ville natale, auprès de sa grand-mère adorée. Désœuvrée, elle entreprend de rénover la salle de bains de son aïeule et de remplacer sa baignoire en fonte par une douche, plus adaptée. Une véritable aventure pour cette bricoleuse du dimanche qui va tout mettre en œuvre pour arriver à ses fins, au milieu des fantômes de son passé : un amant obsédant et nocif, un meilleur ami qui l'attire inexorablement et des grandes personnes qui ne lui font pas confiance...

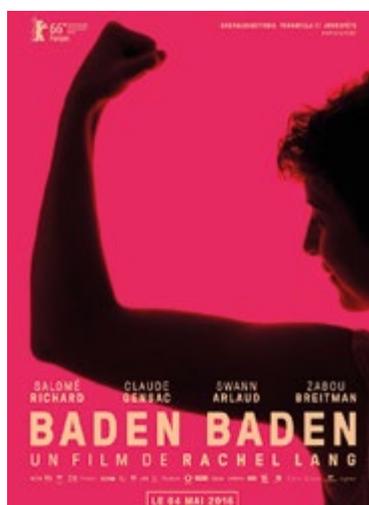


Très actuel, ce premier long métrage achève une trilogie sur le passage entre l'adolescence et l'âge adulte, avec *Pour toi je ferai bataille*

(2010) et *Les navets blancs empêchent de dormir* (2011), deux court-métrages qui l'ont précédé. On y reconnaît une certaine jeunesse, bercée d'ennui et tiraillée entre les exigences d'un monde social qui glorifie la performance et une immense envie de liberté.

La très belle et néanmoins talentueuse Salomé Richard incarne parfaitement cette dichotomie et – c'est assez rare pour être signalé – son personnage l'assume souvent totalement. Il est en effet rafraîchissant de voir enfin au cinéma une héroïne qui ne va nulle part, qui ne réussit rien, qui doute perpétuellement et qui semble tout de même vivre de vrais bons moments. Bien que les seconds rôles soient très réussis et montrent à quel point on peut se sentir complètement hors du monde à 26 ans, c'est Salomé Richard qui porte ce film, tant on voudrait être elle.

Rachel Lang nous offre ici une bouffée de bien-être qui donne envie de tout envoyer balader pour vivre enfin !



## La sociologue et l'ourson

un film d'Étienne Chaillou et Mathias Théry

• en salles le 6 avril

**E**NTRE SEPTEMBRE 2012 et mai 2013, les Français ont débattu âprement autour du projet de loi du mariage pour tous. De nombreux chercheurs, dont la sociologue Irène Théry, ont participé à ces discussions et tenté d'expliquer ce qui se jouait alors : une redéfinition de la notion de famille, que chacun d'entre nous pense connaître parfaitement. Grâce à de longues conversations téléphoniques avec sa mère, Mathias Théry, réalisateur et fils d'Irène, s'est attaché à comprendre les évolutions structurelles qui ont modifié le sens du mariage, la composition familiale et la procréation à travers le temps. En prenant comme exemple son histoire et celle de ses aïeux, Irène Théry montre à son fils comment la famille a toujours été polymorphe, même quand les mœurs imposaient, et imposent encore parfois, que cette diversité soit camouflée.

Désireux de réaliser un film sur ces neuf mois de gestation du mariage pour tous et l'engagement scientifique d'Irène Théry, Mathias Théry et son complice Étienne Chaillou, ont choisi l'animation pour contourner les réticences de sa génitrice. Grâce à des oursons en peluche, qu'ils font se mouvoir au son des exposés téléphoniques de la chercheuse, ils livrent une leçon de sociohistoire de la famille captivante et ludique.

Malgré une prise de position assumée de la scientifique pour le mariage pour tous, le documentaire n'est pas militant et se veut avant tout informatif. En interrogeant l'institution familiale, Irène Théry nous donne à voir pourquoi le sujet du mariage pour tous a fait autant parler de lui en France, en s'intéressant aux sujets lourds de sens qui gravitent autour de la question : le rôle social du mariage, la condition féminine, la filiation et les techniques de procréation artificielle.



# LE SPORT en capitale

**L**E COMPTE À REBOURS EST LANCÉ. Le 11 septembre 2017, à Lima, capitale du Pérou, le comité international olympique (CIO) désignera le pays et la ville hôtes des Jeux olympiques d'été de 2024. Paris rêve de l'emporter face à Rome, Los Angeles et Budapest et déploie ses nombreux atouts pour s'imposer. Au-delà de ses infrastructures et de son histoire olympique (Paris a été ville hôte des JO en 1900 et en 1924), la ville lumière peut s'appuyer sur une véritable culture sportive, à laquelle les seniors parisiens participent amplement.

# Du sport pour tous et chacun son sport



© Julien Pierre / CASVP

L'activité sportive après 60 ans est conseillée par le corps médical afin d'entretenir ses capacités physiques et éviter à long terme une situation de dépendance. Mais comme nous le rappelle le docteur **Geoffroy Berthelot**, spécialiste des frontières des systèmes vivants à l'IRMES<sup>1</sup>, nous ne sommes pas tous égaux devant l'effort. Entretien.

**L'IRMES fait partie de l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (INSEP). Quel est votre champ de recherche ?**

Il s'agit de recherches interdisciplinaires. Je me concentre sur des méthodes utilisées dans différents domaines, comme les algorithmes. Cette approche permet d'étudier des phénomènes issus de systèmes complexes et multifactoriels. C'est exactement le cas pour la performance sportive qui peut être influencée par l'âge, le sexe, la psychologie, la génétique, l'altitude, la température... Nos recherches portent aussi bien sur la population spécifique des athlètes de haut niveau que sur la population globale.

**Pouvez-vous nous confirmer que le sport est bénéfique à tout âge ?**

Toutes nos études le montrent. Sauf cas de pathologies lourdes, où le sport peut être contre-indiqué, il n'y a pas de limite d'âge ou de conditions préalables, hormis celles prescrites par un médecin généraliste avant le démarrage ou la reprise d'une activité physique. On a même constaté que des exercices spécifiques et encadrés pouvaient être bénéfiques pour les malades du cancer.

**Faut-il tout de même consulter son médecin avant de reprendre le sport ou de commencer ?**

C'est obligatoire. Nous ne sommes pas tous les mêmes ! Pour certain(e)s, il faudra éviter les activités traumatiques, comme le footing, si les articulations présentent une certaine fragilité. Et surtout, dans le cas d'une reprise, il faut commencer progressivement et choisir un sport adapté. Quoi qu'il arrive, il est indispensable d'en parler à son généraliste. La natation, le vélo d'appartement ou sur route sont souvent recommandés, car il s'agit de sport où l'on se trouve porté(e) par l'eau ou la machine, le corps ne subissant que peu de chocs en milieu maîtrisé (piscine, piste de vélo lisse).

**Si nous sommes tous différents face à l'effort, les seniors qui réalisent des performances extraordinaires ont-ils des caractéristiques uniques ?**

Nous avons des centenaires, comme l'indien Fauja Singh, qui courent des marathons. Ce sont de grands athlètes. Ils s'entraînent toute l'année et se nourrissent comme des professionnels. Mais nombre d'entre eux bénéficient d'un patrimoine génétique favorable. Certains ont hérité d'une morphologie parfaitement adaptée à leur sport, d'autres ont un gène favorisant une sudation supérieure à la normale, permettant de faciliter la régulation de la température corporelle pendant l'effort.



© Marcel Mooij / Shutterstock

**La pratique du sport peut-elle allonger l'espérance de vie ?**

Le sport est un facteur déterminant, comme la génétique et l'environnement. Cela dit, les athlètes de haut niveau ayant participé au moins une fois aux Jeux Olympiques ont une durée de vie moyenne équivalente à celle des personnes âgées de 100 ans et plus. Le sport et la mémoire que le corps se fait de sa pratique peuvent donc être le facteur d'une espérance de vie plus longue.

**Avec les nouvelles techniques liées à la récupération et une espérance de vie en bonne santé qui augmente, verrons-nous un jour apparaître des athlètes quinquagénaires de haut niveau ?**

On atteint son pic de performance entre 20 et 30 ans. Après cela, nos capacités déclinent. Certain(e)s connaissent ce pic un peu plus tôt ou un peu plus tard mais rien ne peut empêcher ce phénomène. C'est pour cette raison que nous n'aurons pas d'athlètes de très haut niveau âgés de 50 ans ou plus. Pour ce qui concerne la population générale, nous n'avons pas d'étude sur l'évolution de la forme physique des personnes âgées. Mais Tomkinson<sup>2</sup>, qui a étudié des populations très jeunes dans des pays industrialisés, a montré que les adolescents d'aujourd'hui étaient plus sédentaires et de fait plus obèses. Il a prouvé que leurs capacités physiques déclinent. Il paraît donc plus que probable que la majorité de ces jeunes gens feront des seniors moins performants physiquement.

<sup>1</sup> Institut de recherche bio-médicale et d'épidémiologie du sport

<sup>2</sup> Grant Tomkinson, docteur à l'université d'Australie méridionale

# Pierre Trentin

Pour soutenir la candidature de Paris à l'organisation des JO 2024, la rédaction est partie à la rencontre des champions d'hier. Premier volet avec Pierre Trentin, ancien pistard, champion olympique du kilomètre et du tandem (avec Daniel Morelon) en 1968.

**Comment vous est venue votre passion pour le cyclisme et pour la piste en particulier ?**

Mon père était cycliste amateur. J'ai baigné là-dedans dès l'enfance, j'ai eu mon premier vélo vers quatre ans. Avec, j'allais voir le Tour de France, près de chez moi. J'ai commencé la compétition à 13 ou 14 ans sur route. Mais c'est la piste qui a lancé ma carrière. J'aimais la vitesse, j'allais à la Cipale à Vincennes (renommée vélodrome Jacques Anquetil en 1987). Des entraîneurs nationaux m'ont repéré et j'ai pris la deuxième place des championnats de France de vitesse 1962 et la troisième des mondiaux la même année, à Milan. J'avais 18 ans. À la même époque, Daniel Morelon débutait, il a explosé quelques temps après.

**La suite pour vous et Daniel Morelon, ce sont les Jeux olympiques, d'abord à Tokyo (1964), puis à Mexico (1968), où vous atteignez l'apogée de votre carrière. Les JO, c'était l'objectif ultime pour vous ?**

C'est le summum. C'est tous les quatre ans, des jeunes ont le temps de monter, il faut rester compétitif. Quand j'ai été champion du monde de vitesse en 1964 à Paris et du kilomètre en 1966 à Francfort, j'ai compris que je pouvais rêver de plus grand. À 16 ans, je regardais l'italien Sante Gaiardoni qui dominait la discipline aux JO de Rome (champion olympique de vitesse et du kilomètre). Je n'imaginai pas pouvoir être à sa place. Mais en 1967, je l'ai battu dans une course de professionnels. J'ai su alors que j'avais les moyens d'être champion olympique. Je me suis concentré sur le kilomètre, une épreuve pour laquelle j'avais plus de qualités. Et j'ai décroché le titre en 1968, en battant le record olympique et le record du monde (en 1 minute, 3 secondes et 91 centièmes). Nous avons aussi remporté le tandem avec Daniel. Notre rivalité sportive nous a emmenés au maximum de nos potentiels respectifs.

**Vous avez participé à quatre olympiades (Tokyo 1964, Mexico 1968, Munich 1972 et Montréal 1976) pour deux titres et deux médailles de bronze. Quels souvenirs gardez-vous de ces moments ?**

Nous sommes tombés sur une époque troublée. À Mexico, il y avait eu des morts lors de manifestations (massacre de Tlatelolco) avant la compétition, à Munich,



© Julien Pierre / CASVP

la prise d'otages parmi les athlètes israéliens (11 victimes) et à Montréal, le dispositif de sécurité était étouffant. Mais j'ai de bons souvenirs du village olympique. J'ai connu Christine Caron (nageuse médaillée d'argent en 1964), Daniel Robin (lutteur, double médaille d'argent en 1968) ou Colette Besson (sprinteuse, médaillée d'or sur 400 m en 1968) qui avait gagné sa médaille un jour avant moi à Mexico. C'était une bonne ambiance, on suivait les performances de chacun, on assistait aux finales. Mais dans la victoire, nous étions très sages.

**Après la gloire olympique, vous accédez au vedettariat avec Morelon. Votre vie a-t-elle changé ?**

Non. Ce n'était pas comme aujourd'hui. D'abord, nous n'étions pas professionnels. Nous avons eu les honneurs, les décorations (médaille du mérite national et légion d'honneur), j'ai été reçu par le Général de Gaulle avec les autres médaillés de 1968. Mais nous étions des amateurs. Notre vie, c'était de faire des courses, dans toutes les disciplines, sur piste, sur route et de réaliser les meilleures performances. Il n'y avait pas de

*Je n'imaginai pas devenir champion olympique*

sponsors et la fédération nous versait une bourse d'État qui correspondait à un petit salaire. J'ai été maroquinier comme mon père, on ne vivait pas de notre sport. Aujourd'hui, un champion olympique de vitesse ou du kilomètre peut se faire construire une jolie maison, rien qu'avec les retombées publicitaires.

**À la fin de votre carrière, avez-vous poursuivi dans le cyclisme ? Avez-vous continué le sport ?**

J'ai poursuivi ma vie professionnelle dans la police. J'ai passé des diplômes pour encadrer des pistards de haut niveau mais je ne suis pas devenu entraîneur comme Daniel. Je ne voulais pas être sur les routes la moitié de l'année, j'avais fait ça toute ma carrière ! Je fais encore douze heures de sport par semaine, de la musculation et du tapis. Je sors en vélo aux beaux jours. Je suis presque plus en forme aujourd'hui qu'à l'époque de mes titres olympiques. Je suis plus musclé et j'ai pris seulement trois kilos par rapport à mon poids de champion !

# Tatane invente le papy-foot

Il est 14 h 30, le 9 mars dernier. L'excitation monte dans la résidence services Madeleine Béjart (Paris 3<sup>e</sup>), qui accueille la première édition de papy-foot, un tournoi de baby-foot intergénérationnel, créé par l'association Tatane à l'occasion de l'Euro 2016.



Vikash Dhorasoo teste le baby-foot avec une résidente  
© Julien Pierre / CASVP

**L'**IDÉE EST SIMPLE: faire s'affronter des équipes mixtes – un(e) jeune avec un(e) senior – autour d'un baby-foot fabriqué en carton, adapté à tous les publics. C'est dans les esprits des membres de l'association Tatane qu'est né ce projet intergénérationnel soutenu par la Mairie de Paris. L'Euro 2016 en juin, dont une dizaine de matchs se disputent à Paris, en est à l'origine: «*Les grandes compétitions de football s'adressent toujours aux mêmes. Nous voulions impliquer des gens que personne ne va chercher d'habitude*» explique Vikash Dhorasoo, ancien footballeur international et co-fondateur de l'association.

## L'ambiance des grands soirs

Tatane a mis les petits plats dans les grands pour lancer le tournoi comme s'il s'agissait d'une grande compétition: Bruno Bellone, champion d'Europe 1984, Luc Sonor, ancien défenseur de l'AS Monaco et appelé en sélection à neuf reprises ainsi que Sophie Mourousi, comédienne, sont présents pour parer le lancement de l'opération Papy-foot. Le site So Foot et un autre média internet ont même fait le déplacement. Les enfants du centre de loisirs CAS 75, voisin de la résidence, sont les premiers à se lancer dans l'aventure. Ils hésitent un peu, avancent timidement vers leurs aînés. Puis, très vite, les doublettes, désignées au tirage au sort, se rapprochent et se découvrent. Vikash Dhorasoo donne le coup d'envoi. Première oblige, l'organisation n'est

pas très rôdée et une joyeuse cacophonie s'installe. Mais la magie opère. Chacun se prend au jeu, dans une ambiance bon enfant, sans pour autant oublier la compétition.

## Jean-Marc la gagne

Jean-Marc, résident de Madeleine Béjart, n'a pas son pareil pour motiver sa partenaire, Audrey, dix ans, dont la patience force l'admiration. À la fin de l'après-midi, après une finale tendue, le duo remporte le tournoi. Et Jean-Marc n'est pas peu fier: «*Dans ma jeunesse, j'étais gardien de but. J'aime ce genre d'évènement, je participe toujours. J'ai eu une coéquipière parfaite aujourd'hui!*» Et quand on lui demande si l'important c'est de participer, il n'est pas forcément d'accord: «*On fait ça pour le plaisir, mais c'est toujours bien de gagner!*» Après d'intenses efforts, tous les participants se retrouvent autour d'un goûter. Jean-Marc et Audrey auront la chance de poursuivre le tournoi au tour suivant, peut-être jusqu'à la finale, qui se tiendra début juin. Satisfait du moment passé, Vikash Dhorasoo savoure cette belle réussite: «*Nous sommes bénévoles chez Tatane. Notre récompense c'est de voir du bonheur sur les visages. Nous n'avons pas d'autres ambitions que de réunir les gens.*» Pari gagné!

Retrouvez le film du tournoi, Papy-foot en résidence, sur [Paris.fr](http://Paris.fr) (rubrique actualités)

## Où faire du sport gratuitement à Paris?

La Mairie de Paris propose à ses administrés de plus de 55 ans la carte gratuite Senior +, qui permet d'accéder à des activités sportives variées, ouvertes aux novices comme aux athlètes confirmés.

Pas moins de 17 activités différentes, réparties sur 14 arrondissements, du taekwondo à la gym douce, en passant par le tennis, étaient au programme pour la saison 2015-2016. La carte est valable un an (hors vacances scolaires) et donne accès à des cours gratuits, d'une durée de 45 minutes à une heure.

Les inscriptions ont lieu tous les ans, début octobre. Ne les ratez pas!

La pratique du sport peut aussi passer par l'adhésion gratuite à un club seniors (pour les 55 ans et plus) du Centre d'action sociale de la Ville de Paris, où il est possible, entre autres activités, de s'adonner à certaines disciplines, comme le tennis de table ou la gymnastique.

Les adhésions peuvent se faire tout au long de l'année, directement auprès d'un club de votre arrondissement ou auprès de votre centre d'action sociale.

+ Infos : [www.paris.fr/services-et-infos-pratiques/social-et-solidarites/seniors-a-paris/loisirs-et-citoyennete](http://www.paris.fr/services-et-infos-pratiques/social-et-solidarites/seniors-a-paris/loisirs-et-citoyennete)

## VIDÉOS À découvrir sur Paris.fr

En page d'accueil, cliquer sur toutes nos vidéos

- Paris 2024 : paroles d'athlètes
- Ils font tourner Paris : Le sport

## LE CLUB FLANDRE *Courez-y!*



Monique nous présente ses créations en peinture sur soie © Julien Pierre / CASVP

Derrière la lourde porte cochère du 142 bis avenue de Flandre se trouve un charmant village au cœur de la ville, qui abrite le club seniors Flandre. La rédaction s'est invitée, le temps d'un après-midi, parmi les adhérents pour vous faire découvrir ce havre de paix.

**A** U REZ-DE-CHAUSSÉE, de paisibles retraités jouent aux cartes ou au Scrabble®. En bas, plus studieux, d'autres s'adonnent à la poterie et à la peinture sur soie dans la bonne humeur.

Monique, adhérente depuis huit ans, guide les novices: «J'ai découvert le club en cherchant un endroit pour pratiquer la peinture sur soie. Tout était trop cher et quand j'ai vu que les clubs le proposaient, je me suis inscrite immédiatement à Flandre, près de chez moi!» Deux fois par semaine, elle se rend donc dans son club préféré, où elle s'est trouvée bien d'autres passe-temps: «Je me suis mise à la pein-

ture sur verre, au dessin, à la porcelaine et même aux jeux vidéo!»

Une frénésie d'activités appréciables mais pas obligatoires comme le souligne Monique: «Beaucoup viennent simplement pour lire ou discuter. Il n'y a pas de règles!» Entre eux, les adhérents se montrent solidaires et partagent les bons tuyaux: «Des liens se tissent. Avec certains, on se retrouve en dehors du club, dans d'autres contextes.»

### Pourquoi pas vous ?

Monique sait que beaucoup hésitent à l'idée de s'inscrire, souvent par crainte de se voir imposer un cadre trop contraignant: «Je conseillerai vraiment à n'im-

## PERSONNES ÂGÉES ISOLÉES

# Les petits frères des Pauvres mobilisés

On estime qu'1,5 million de seniors souffrent d'isolement en France.

Un chiffre qui recouvre des réalités diverses et parfois dramatiques.

En effet, selon un rapport récent (février 2016) de l'observatoire national du suicide (ONS), les 75 ans et plus représentent la catégorie la plus à risque.



**F** ACE À CE CONSTAT, l'association des petits frères des Pauvres a créé, en 2007, la ligne téléphonique **Solitud'écoute**, qui s'adresse au plus de 50 ans en situation de détresse. Grâce à un numéro gratuit, confidentiel et anonyme, des bénévoles assurent une permanence quotidienne et offrent une écoute précieuse aux plus fragiles. En 2014, ils

ont reçu 20 000 appels, dont près de la moitié émanaient de personnes témoignant d'un grand sentiment de solitude. Au-delà de ce soutien moral, les bénévoles poursuivent leur mission d'accompagnement sur le terrain, par des visites régulières auprès de personnes socialement isolées, à leur domicile ou en institution (maisons de retraite, foyers, résidences). Ils parti-

cipent également à l'organisation d'activités collectives (sorties, ateliers, festivités) et reçoivent chaque année des centaines de personnes pour les fêtes de fin d'année. Au total, les petits frères des Pauvres apportent leur aide à 36 400 personnes âgées, dont 11 400 sont suivis régulièrement, grâce à l'action de 11 000 bénévoles soutenus par les 558 salariés de l'association.

**La ligne Solitud'écoute**  
**0 800 47 47 88**  
**est ouverte tous les jours,**  
**de 15 h à 18 h,**  
**y compris les week-ends**  
**et les jours fériés.**

+ Infos : rendez-vous sur  
[www.petitsfreresdespauvres.fr](http://www.petitsfreresdespauvres.fr)



Les habitués de l'atelier sculpture en plein travail  
© Julien Pierre / CASVP

porte qui de venir, on choisit ce qu'on veut faire et l'atmosphère est chaleureuse!» Élise John, l'agent social du club, qui travaille en binôme avec l'animatrice, Adeline Guillemont-Aucorider, confirme : « Nous proposons beaucoup de choses : du sport, des sorties culturelles... Chacun y trouve son compte ! » Et les responsables s'attachent à renouveler leur offre, en étendant leur réseau ou en s'appuyant sur les suggestions des adhérents : « Nous faisons venir des troupes de danse ou de théâtre. Il y a quelques mois nous avons organisé une rencontre de football avec le club Saint-Éloi du 12<sup>e</sup> arrondissement. C'était très sympathique ! »

Le sourire d'Élise lorsqu'elle parle de son club nous invite à rester. Mais il se fait tard et il faut déjà quitter ce nid douillet, repartir dans le bruit de la rue. Si vous passez par là, n'hésitez surtout pas à passer la porte du 142 bis, avenue de Flandre.

**+ Infos :**

Pour plus de renseignements sur les clubs seniors près de chez vous et—ou pour vous inscrire, adressez-vous au centre d'action sociale de votre arrondissement ou directement auprès des clubs seniors de votre arrondissement.  
**CLUB FLANDRE**  
142 bis, avenue de Flandre 75019 Paris



## VÉLOS ÉLECTRIQUES Paris participe à votre achat !

Tout le monde n'a pas les cuisses d'Alberto Contador ! Pour ceux qui aiment le vélo mais qui doutent de leurs jambes, le vélo électrique est la solution. Et bonne nouvelle, la Ville de Paris propose à toute personne résidant dans la capitale de financer l'achat de son deux-roues électrique, jusqu'à 400 euros. Pour cela, il suffit d'acheter son véhicule, dans un premier temps, puis de télécharger la convention et le formulaire de subvention et de les renvoyer, remplis, avec les pièces justificatives demandées. Pour faciliter l'acquisition, l'**Espace Mobilités Électriques**, au 112 quater rue Mercadet (Paris, 18<sup>e</sup>), présente une large gamme de cyclomoteurs et de vélos à assistance électrique, qu'il est possible d'essayer sur place. Ce moyen de transport conjugue tous les avantages possibles : il est performant et réduit les efforts physiques, il ne dégage aucune émission de CO<sup>2</sup> et il se recharge facilement, sur une prise domestique ou sur les bornes de recharge Autolib', accessibles aux particuliers.

**+ Infos :** pour tout renseignement et pour accéder au formulaire de subvention, rendez-vous sur [www.paris.fr/services-et-infos-pratiques/deplacements-et-stationnement/deplacements/vehicules-electriques](http://www.paris.fr/services-et-infos-pratiques/deplacements-et-stationnement/deplacements/vehicules-electriques)

### TÉMOIGNAGE

Plusieurs fois bénévole auprès de l'association, Émeline Renard nous raconte ses missions au service des personnes âgées isolées.

**Comment avez-vous commencé à faire du bénévolat auprès des petits frères des Pauvres ?**

J'ai été interpellée par une de leur campagne de recrutement quand j'étais étudiante. J'ai débuté à ce moment-là. J'allais chez les gens, passer quelques heures avec eux, une fois par semaine. C'est une expérience très enrichissante !

**Vous continuez aujourd'hui ?**

Oui, mais sur des missions plus spécifiques, pendant les vacances. J'accompagne des groupes de personnes âgées sur 15 jours. On reste avec eux tout le temps. Nous partageons les activités, les sorties et les tâches quotidiennes aussi. Ce sont de très belles rencontres même si faut savoir garder une certaine distance.

**Il y a donc plusieurs façons de s'engager ?**

Bien sûr. Il y a les visites à domicile, les accompagnements en vacances mais aussi le bénévolat lors des festivités. Les petits frères des Pauvres organisent des réveillons pour les personnes isolées par exemple. Et il existe encore bien d'autres façons d'agir.



# L'indispensable

## TOUT SUR VOS PRESTATIONS

- Santé
- Logement
- Loisirs
- Bien-être
- Transports
- Restauration
- Sécurité

Dépliant disponible dans les mairies, les centres d'action sociale d'arrondissement et sur **paris.fr**

**TOUTE L'INFO**  
au **3975\*** et  
sur **PARIS.FR**

\*Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe sauf tarif propre à votre opérateur