

A



| Camille

A tout âge



| Camille Huguenot

Mathias Zwück



**Pour in
Zwick
simulé
entrevi
situati**

Mathias
avec les p
tania, pô
Strasbourg
du sport
pas hésit
le faire av
moment -
texte pour

L'idée a
Givors, oi
jeu : « Ils
en fonctio
dema
de retraite

**« Tou
des p**



Pour interroger la fin de vie et la place des seniors dans la société, Mathias Zwick a photographié des résidents d'EHPAD lors d'activités sportives simulées. Colorées et joyeuses au premier regard, ses images laissent entrevoir en arrière-plan la réalité plus austère de la vie des personnes en situation de dépendance.

Mathias Zwick a à cœur de passer du temps avec les personnes âgées. Alors, quand Stimul-tania, pôle de photographie basé à Givors et Strasbourg, l'a contacté pour un projet autour du sport en écho aux Jeux olympiques, il n'a pas hésité : « Si je réalise un projet, j'ai envie de le faire avec des personnes âgées, de passer un bon moment – finalement, ce projet était aussi un prétexte pour partager du temps avec eux. »

L'idée a été bien accueillie à l'EHPAD de Givors, où plusieurs résidents se sont prêtés au jeu : « Ils choisissaient leur sport, les accessoires en fonction de ce qu'on leur proposait. Puis je leur demandais de sélectionner un lieu dans la maison de retraite, pour la photo. »

« Touché par la solitude des personnes âgées »

« Mes photos, c'est coloré, c'est joyeux mais on voit quand même en arrière-plan l'EHPAD qui n'est pas forcément un lieu très agréable, je trouve. Cela fonctionne donc un peu par opposition. Si l'on s'arrête à la première lecture de ces images, on peut se dire que c'est cool, ils sont joyeux, tout est beau. En fait, c'est pour dire l'inverse. Ces gens sont un peu seuls, délaissés, dans des conditions difficiles. » Le photographe se demande au passage « pourquoi on ne tente pas des choses un peu plus sympathiques en termes de décoration », au lieu d'une ambiance qu'il juge proche du milieu hospitalier.

Le rapport à la vieillesse est un thème particulier pour Mathias Zwick : « Mon papa est assez âgé, nous avons 50 ans d'écart, il vit en maison de retraite. J'ai toujours été très touché par la solitude des personnes âgées et par la manière dont la fin de vie est envisagée en France. »

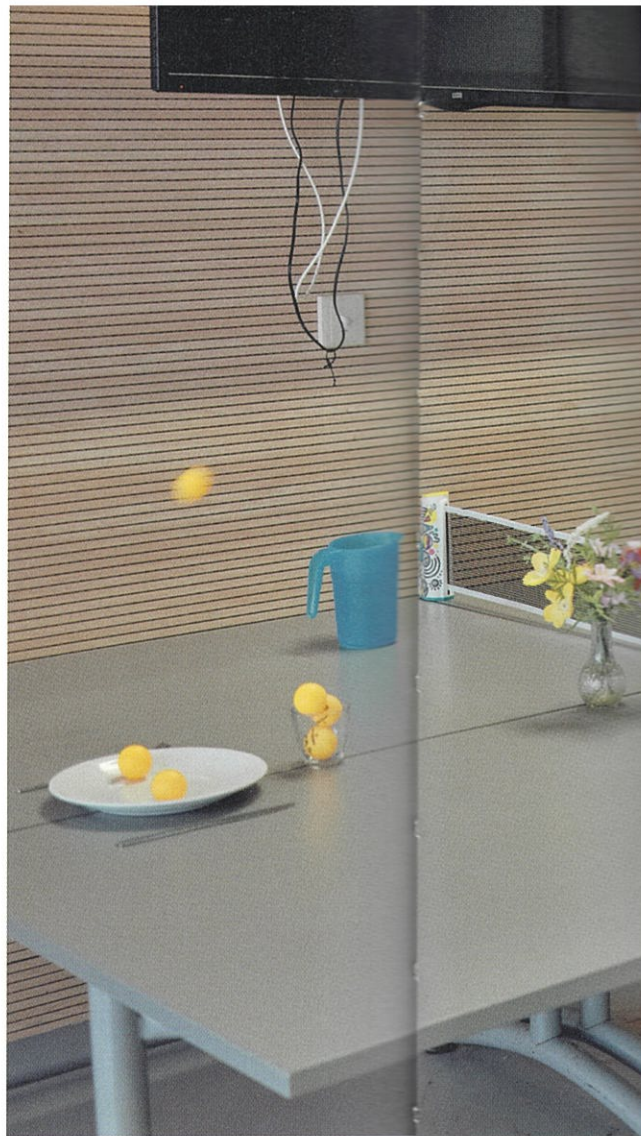
Lorsqu'un certain âge est atteint, la mobilité se réduit peu à peu, et avec elle l'autonomie. Une façon de la préserver est le sport, devenu pour beaucoup de seniors un outil essentiel pour « bien vieillir ». Selon l'Organisation mondiale de la santé, l'activité physique chez les personnes âgées réduit la perte osseuse et diminue de 28 % le risque de mortalité (toutes causes confondues). Elle permet aussi de lutter contre les effets délétères de la sédentarité. D'après les données 2023 de l'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP), 62 % des 70 ans et plus déclarent pratiquer une activité sportive.

Une solution contre l'isolement

Alors qu'environ deux millions de personnes de plus de 60 ans souffrent d'isolement social – selon le baromètre Solitude et isolement 2021 des Petits Frères des Pauvres, qui signale une hausse par rapport à 2017 –, la création de lien social demeure l'une des principales raisons motivant la pratique sportive chez les seniors.

« Pour ne pas être assis sur son canapé devant sa télévision, mais plutôt voir du monde, bouger, sortir... bref, avoir un lien avec d'autres personnes », raconte Gaby, 71 ans, qui apprécie ces moments au club de tennis de l'ASPTT Lyon. « Quand on arrête de travailler et qu'on n'a plus de contacts, c'est un vrai manque », acquiesce Marie-Pierre, septuagénaire pour qui le vélo favorise « une proximité avec les gens. Ce sont ces liens qui donnent envie de continuer à vivre. Il faut avoir envie, sinon... »

Au Cercle bouliste du Point-du-Jour, dans le 5e arrondissement de Lyon, le lien social est lui aussi au centre de la pratique. « Voir des gens, rester en contact plutôt que rester chez soi, c'est essentiel pour ne pas broyer du noir », souligne Jean-Marc, 74 ans, en sirotant son verre.



Les

« La
fait p
coac
le sp
s'est
physi
ce s
sur u
cer a

Selon
çaise
volon

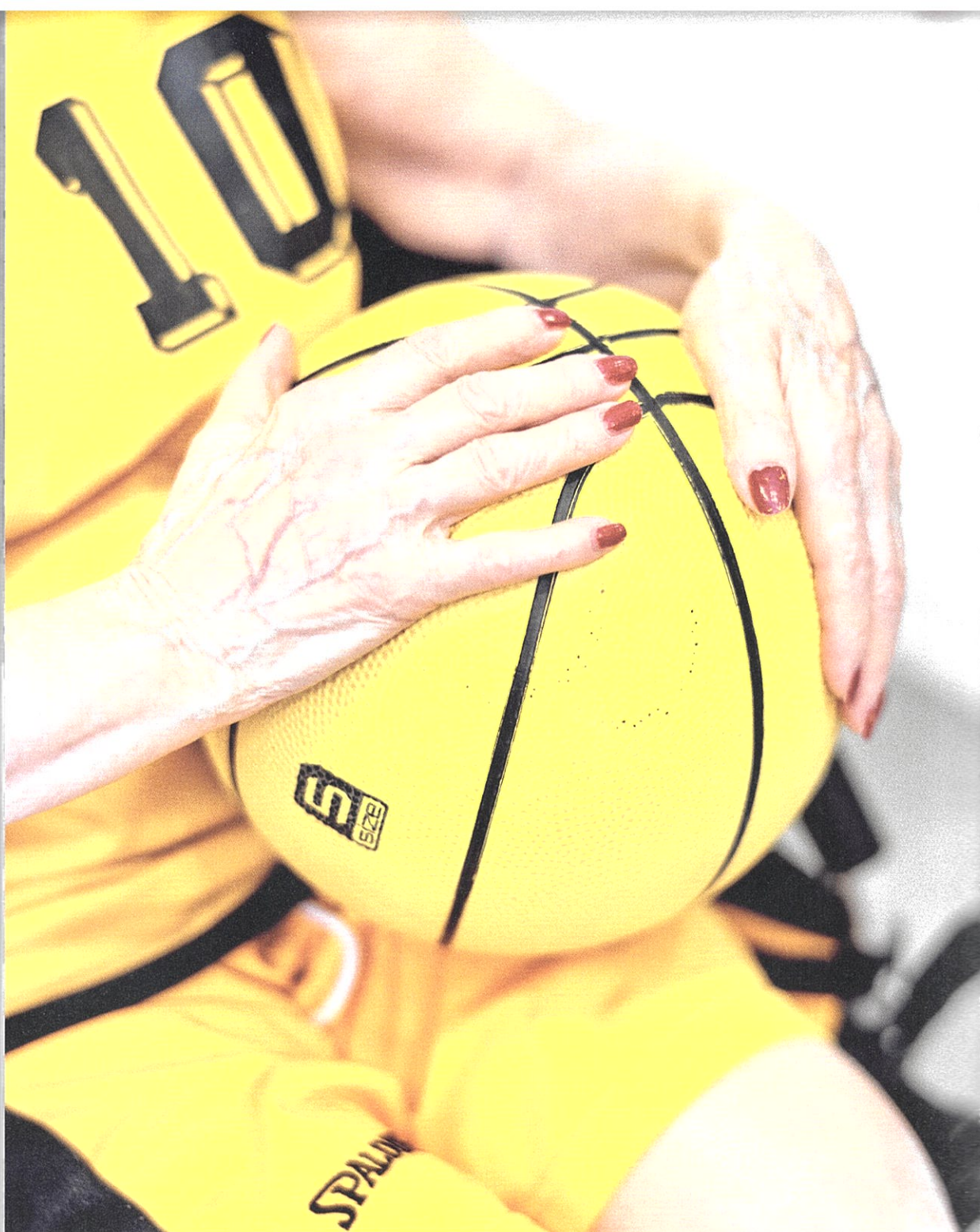


Les restes d'une vie sportive

« La plupart des seniors qui font du sport en ont fait plus jeunes », remarque cet ancien joueur, coach et président de club. Le handball a été le sport de sa vie ; pourtant, depuis cinq ans, il s'est tourné vers la boule lyonnaise. « Bien plus physique » que la pétanque qu'il pratique aussi, ce sport se joue avec des boules plus lourdes, sur un terrain plus long, et demande de s'élan- cer avant de tirer.

Selon une étude de 2024 de la Fédération fran- çaise d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV), 52,2 % de ses adhérents

déclarent une activité physique régulière et constante tout au long de leur vie. C'est le cas de Marie-Pierre. Elle qui a commencé le vélo par manque d'argent, lorsqu'elle était étudiante, continue aujourd'hui pour son bien-être. « Dans la mesure où c'est une activi- té quasiment quotidienne, cela permet de rester en forme », estime la cycliste, tout en recon- naissant les aléas : « Sauf avec les accidents... J'en ai eu un début juin, mais je vais reprendre bientôt. » Pour d'autres, le sport revient avec la retraite, comme Gaby : « J'en ai fait beau- coup lorsque j'étais plus jeune, puis je me suis arrêtée... J'ai recommencé en 2012, quand j'ai arrêté de travailler. »





« Une exception positive »

« Mon conjoint est parti faire un footing, par exemple : ça donne envie à certaines personnes, car cela montre que c'est possible », souffle Marie-Pierre. Parfois, l'exemple vient de plus âgé encore : elle se souvient d'un ami cycliste « qui avait 96 ans. Il a arrêté de venir à vélo l'an dernier seulement ! » Elle sourit en racontant cette anecdote : « On peut dire que c'est une exception positive. »

Cette force de contagion, Annie-Claude Comte l'incarne pleinement. À 78 ans, elle organise et guide toujours des randonnées avec l'ASPTT Lyon. Celle qui a gravi le Cho Oyu au Tibet, le mont Cook en Nouvelle-Zélande ou encore les Grandes Jorasses dans les Alpes, n'a rien perdu de son énergie. « Je continue et je pense qu'il ne faut jamais arrêter, simplement essayer de faire des choses moins difficiles, et, de temps en temps, s'offrir un petit sommet. » Autour d'elle, on lui demande souvent : « Comment tu fais ? » Sa réponse est simple : « C'est vous qui me donnez de l'énergie. Là, tant que je peux, je pratique. Et je pousse les gens à faire de même, et à tout niveau. »

Donner envie, c'est aussi montrer que chacun peut trouver son rythme. « Il faut faire du sport à son niveau », rappelle Gaby, consciente que ses genoux et ses épaules limiteront un jour ses efforts, mais pour qui l'essentiel n'est pas la performance.

Derrière la transpiration, ce qui se joue dépasse l'exercice physique : le sport n'empêche pas de vieillir, mais il change la manière dont on traverse l'âge, actif et entouré. Selon Mathias Zwick, le passage intergénérationnel se fait rare dans les EHPAD. C'est pour cette raison qu'il a voulu y insuffler activité et interaction humaine.

Camille Huguenot

