

Les secrets d'un skieur à la retraite par Raymond Couture

Un skieur à la retraite, une denrée assez rare ma foi. C'est pourquoi j'aimerais vous livrer en vrac certaines réflexions de personnes intéressées à ce groupe d'âge ainsi que les miennes en tant que sportif.

Marie-Claude, c'est ma fille, me faisait part du commentaire suivant : » Papa, on nous donne la vie, puis après faut la gagner « . Les années ont passé depuis. Maintenant, en toute quiétude, je lui dis ceci : » J'ai repris ma vie « . Un gars à la retraite, c'est celui récupère la vie qui jadis lui a été donnée.

Cocteau disait : » La véritable jeunesse est une qualité qui ne s'acquiert qu'avec l'âge « . Autrefois, un homme à la retraite [autrefois on disait qu'il » tombait » à la retraite] se croyait inutile, plus bon à rien. Aujourd'hui, la situation des retraités s'est beaucoup améliorée. Impossible d'y échapper d'après moi, on en parle tellement que cela peut devenir obsédant.

Soyons conséquents, qui n'entretient pas un hobby ? Nous, c'est le sport et particulièrement le ski de fond. Alors, à la retraite, nous redevenons des enfants avec le goût et la joie de vivre. L'important est de laisser aller le calendrier. Ce qui est mortel pour certains, soit l'addition des années, devient pour nous normal et facilement acceptable. Ici, j'aimerais être brutal et dire ceci : » Dans la vie, tu t'adaptes ou tu crèves « .

Mais attention ! Il faut bien remplir ces années qui s'écoulent en s'appliquant à les occuper joyeusement en goûtant aux bonnes choses qui se présentent. Il faut changer notre conception du loisir et parler plutôt de temps libre ou libéré, d'où la nécessité de se préparer à l'avance. C'est beau de regarder en arrière, mais les projets c'est en avant qu'on les retrouve.

On peut faire du sport à tout âge, même du sport de compétition. Sans compter que ce hobby est bénéfique à deux points de vue : le premier, il nous garde en bonne condition physique et le deuxième, qu'il ne faut surtout pas négliger, est l'aspect social. Mais le danger qui nous guette est celui d'en faire trop. Soyons raisonnables et n'essayons pas de jouer aux jeunes.

Les loisirs, particulièrement le ski, doivent servir à mieux se connaître, se comprendre, s'apprécier et peut-être s'entraider. Chacun ne devrait-il pas se perfectionner à tous les niveaux. Nous, les plus âgés, nous voulons être comme tout le monde. C'est dans le sport que souvent une réelle communication entre les générations s'établit. Ce n'est pas une mode, mais une nécessité pour notre santé mentale, physique et morale.

Il faut admettre que chacun a quelque chose à partager avec autrui. Nul être au monde n'a le droit de se sentir ou de se prétendre inutile et isolé. Il faudrait peut-être en venir à bannir le mot » retraite « , lequel possède un sens d'abandon, de fuite, d'effacement. Quelqu'un disait : » Vous êtes aussi jeunes que vos convictions, aussi vieux que vos doutes, aussi jeunes que votre confiance, aussi vieux que votre abattement « .

Comme le disait Richard Chouinard, sportif et professeur à l'Université Laval : » L'important n'est pas d'ajouter des années à sa vie, mais de la vie à ses années « .

Être heureux, c'est d'abord être sage.

