

PARIS | XV^e Le club de rugby RCP 15 vient d'ouvrir une section réservée aux plus de 55 ans, avec le soutien de la Ville et de l'organisation des JO Paris 2024.

Le rugby, c'est aussi pour les seniors

Dossier réalisé par
Jean-Gabriel Bontinck

« À FOND, À FOND, allez les gars ! » Vianney, 62 ans, s'empare d'un ballon ovale et accélère sur quelques mètres avant de poser le cuir derrière une ligne. Nous sommes sur la pelouse synthétique toute neuve du stade Suzanne-Lenglen à Paris (XV^e arrondissement), en bordure d'Issy-les-Moulineaux (Hauts-de-Seine). Sur ce haut lieu du sport parisien, des athlètes enchaînent les tours de piste sous l'œil de coaches concentrés, chrono autour du cou.

Des jeunes filles commencent à se plaquer sur une moitié de terrain de rugby. Des sportifs parisiens en pleine force de l'âge en somme, en quête de performance, parfois au bord de la souffrance. Et, derrière l'en-but, sur ce bout de gazon artificiel, Vianney et une petite dizaine d'autres seniors, comme lui.

Licences offertes

L'ambiance y apparaît plus détendue. Mais le petit groupe ne dépareille pas avec les autres sportifs présents ce jeudi soir là sous le soleil de mai. Bienvenue dans la section réservée aux plus de 55 ans du club de rugby RCP 15. L'antenne a ouvert au printemps. Patrice, 61 ans, est l'un des dirigeants du club à l'origine du projet. Et l'un des adeptes de ces séances du jeudi ou du dimanche. « J'ai arrêté le rugby il y a vingt ans. Je continuais à courir tous les dimanches, mais ça me manquait de toucher le ballon », raconte-t-il, en tenue jaune et noir et en sueur, sur la pelouse.

Le club a répondu à un appel à projet de la mairie du XV^e arrondissement, dans le cadre de Paris 2024, pour aider à promouvoir le sport pour les seniors, comme un héritage des Jeux à Paris. Le RCP 15 a décroché 7 500 € de subvention pour financer ce projet, ce qui permet d'of-

“
Je prends du plaisir. L'objectif, c'est se remettre au sport sans se prendre au sérieux.”

Renan, 57 ans



frir la licence aux seniors intéressés, qui peuvent donc venir jouer gratuitement, sous les conseils de Taf, leur entraîneur cette année.

Ce rugby-là est sans contact. La règle est celle du rugby à 5, ou à toucher : les plaquages sont interdits, il suffit de toucher son adversaire pour que le jeu s'arrête. « Toucher, pas pousser ! » prévient le coach, Taf, quand les seniors sont un peu trop emportés par leur fougue. Mais le reste des fondamentaux du rugby est le même : le ballon ovale, la passe en arrière, les courses (même si elles peuvent se faire au petit trot)… « Et là 3^e mi-temps ! », sourit Renan, 57 ans, dirigeant également au RCP 15 et ravi de pouvoir se remettre au rugby dans le club où joue son fils de 13 ans.

« Je prends vraiment du plaisir, poursuit-il. L'objectif, c'est se remettre au sport, sans se prendre au sérieux. On n'est pas l'équipe de France ! » Le RCP 15 et la Ville cherchent désormais à faire

Paris (XV^e), jeudi dernier. Grâce à cette activité sans contact et ludique, Patrick (à dr.), 67 ans, retrouve le goût de jouer au rugby, après de quarante ans après avoir arrêté.

connaître leur création. « La difficulté, c'est d'expliquer qu'il n'y a pas de collision, que ce n'est pas exactement le vrai rugby, estime Renan. Nous avons tenu un stand au Salon des seniors (à Paris, porte de Versailles, fin mars). Les gens se sont arrêtés, ils ont essayé, ils se sont marrés. Quand on leur fait la démonstration, ils se disent : Pourquoi pas ? »

« On se rééduque, le corps mais aussi le cerveau »

Job, 74 ans, a ainsi découvert le rugby senior lors de ce salon. « Mon dernier match, c'était il y a quarante ans ! Et je retrouve le sport. On s'amuse, on touche la balle, explique cet ancien numéro 8 globe-trotter, d'origine néerlandaise, qui a joué au

CASG à Paris il y a bien longtemps. Praticé comme ça, ça devient un loisir. Avant, quand on faisait tomber la balle, on se faisait massacrer. Là, on se fait applaudir et encourager ! »

Patrick, 67 ans et crinière blanche au vent, est lui aussi un ancien joueur qui retrouve ses premières amours, trente ans après. « C'est l'occasion de faire une activité physique, à l'extérieur, et de se socialiser, de rencontrer d'autres personnes, explique-t-il. On se rééduque, le corps mais aussi le cerveau. Il faut être attentif tout le temps, regarder d'où vient la balle. On travaille bien les neurones ! »

Patrick avait l'habitude faire de la natation pour entretenir sa condition physique. « Mais depuis le Covid, je ne faisais plus rien, avoue-t-il. Depuis que je suis à la retraite, j'ai plus de temps, j'ai senti le besoin de reprendre le sport. » Il ne s'imaginait pas sans doute que ce serait à nouveau du rugby.

ENTHOUSIASME | « Ça nous fait un bien fou »

Alexandra, pratiquante de 57 ans

LE RCP 15 a lancé sa section de rugby senior au printemps, et compte avant tout d'anciens quinzistes qui y ont joué il y a longtemps. « Ils ne sont pas obligés de se mettre tous au golf », sourit Christophe Lepaër, le vice-président du club. Mais cette nouvelle pratique loisir s'adresse aussi aux novices et aux femmes.

Alexandra, 57 ans, s'y est mise avec son mari Vianney, 62 ans. « Notre fils joue au rugby, on l'encourage depuis des années, explique-t-elle. Quand il nous a dit que le club ouvrait une section vétérans à 5, sans plaquage, on était super heureux. Sans ça, on n'aurait pas fait de sport à Paris. » Être débutante ne l'a pas effrayée. Et le coach, Taf, l'a mise en confiance. « L'entraînement est

extrêmement pédagogique, poursuit Alexandra. On sent que certains sont d'anciens rugbymans, ils ont de la technique. Mais moi, j'ai plus de souffle ! »

Alexandra ne voit que des avantages à ce rugby senior. « Ça nous fait un bien fou ! On fait du sport, on apprend un jeu pas très répandu, avec des valeurs, on peut le partager avec notre fils, et on fait une activité en couple, énumère-t-elle. Et cela dans un stade très bien, avec la mairie qui offre les licences ! C'est peut-être pour aider les Parisiens à accepter toutes les contraintes des JO... En tout cas, c'est une bonne initiative. Franchement, si cette section rugby n'avait pas ouvert ici, on n'aurait pas eu l'idée d'aller la chercher. »