

A l'Abord'Âge



L'Atlantique à la rame des 4 seniors



Un exceptionnel défi de décembre à février 2020 !

Défi A l'Abord'Âge : La Traversée de l'Atlantique à la rame par 4 seniors de + 60 ans

A l'Abord'Âge c'est le nom de l'incroyable défi que ce sont lancés 4 seniors de traverser l'Atlantique à la rame : 5 000 km sans assistance pour rallier les Îles Canaries aux Antilles.

Ils ont entre 60 et 71 ans et partiront en décembre 2019 pour une arrivée estimée 2 mois plus tard, en février 2020.

Un défi immense mais exemplaire pour 4 seniors porteurs de valeurs fortes et d'un message essentiel : le sport est un élément fondamental du bien vieillir !

Peut-être également un record à la clé : le record mondial de l'équipage le plus âgé (65 ans de moyenne d'âge) ayant traversé un océan, qui viendra enrichir le Livre Guinness des records.



LE DÉFI EN CHIFFRES

4 rameurs

260 ans à eux 4

1 million de coups de rame

5 000 km à parcourir

50 à 60 jours

600 H de rame chacun

1,6 Tonne pour le bateau chargé

Pour suivre le Défi A l'Abord'Âge :

<https://defi-alabordage.com/>

<https://defi-alabordage.com/blog/>

<https://defi-alabordage.com/facebook/>

À l'Abord'Âge, pourquoi ce défi ?

« Il y a des hommes âgés chez les sportifs, il n'existe pas de vieillards »

Paul Vialar
Auteur dramatique et romancier français

**celle de Blair sur 100 000 américains suivis pendant 5 ans / celle de Wannanethe, publiée en 1998, où 7735 hommes de 40 à 65 ans ont été suivis sur 15 ans et une autre partie réalisée sur 3041 sujet âgés de 70 à 92 ans, et publiée en 2009*

Promouvoir le bien vieillir

L'objectif de ces quatre seniors est de montrer que tout est possible à 60-70 ans et bien au-delà, pour peu que la santé, l'envie, voire la passion soient entretenues.

Bien vieillir c'est être actif sur les plans physique et mental. La pratique d'une activité sportive engendre une baisse de mortalité de l'ordre de 30 %. Une vaste étude épidémiologique, selon un rapport publié dans la revue britannique *British Journal of Sports Medicine* réalisée en Europe par deux chercheurs norvégiens sur des populations de plus de 70 ans (16 000 personnes), suivies de 1972 à 2011, a montré l'intérêt de la pratique sportive qui réduit de 40% le risque de mortalité et à laquelle est associée une espérance de vie supérieure de 5 ans par rapport à des sédentaires.

D'autres études* ont toutes fait apparaître une mortalité réduite de 10 à 50% selon les panels concernés, et une amélioration très sensible de la qualité de vie pour les personnes ayant pratiqué du sport après 70 ans, quel que soit l'âge auquel elles l'ont débuté.

L'âge d'être senior ne doit pas être synonyme d'arrêt des activités physiques, mentales et des liens sociaux. La volonté de bien vieillir est le préalable à l'envie de faire et au courage de suivre ses envies.

Ce défi vise à montrer que vivre ses envies même à l'âge senior, nécessite de prendre à bras le corps la prévention de sa santé et l'organisation de son meilleur vieillissement.

Participer à une action humaniste

En rapport avec les valeurs de partage et d'entraide véhiculées par le défi, il a paru essentiel aux rameurs de profiter de cette traversée pour soutenir une association reconnue d'intérêt général dans le domaine de la santé et du bien-être, ou du sport. À l'issue de la traversée, le bateau sera donc revendu et l'argent sera intégralement reversé à une association.

L'équipage : « Quatre Seniors dans le vent »

Il est composé d'un sexagénaire en activité professionnelle et de trois retraités très actifs dans diverses associations sociales et/ou sportives. L'envie de la traversée de l'Atlantique est venue à Philippe Schucany, en 2018, qui avait suivi la traversée précédente de Philippe Berquin. Le Suisse a influencé Bernard et tous deux sont allés demander des conseils à celui qui venait de le réaliser quelques mois plus tôt. A leur 3^e rencontre Philippe Berquin a souhaité s'associer au projet pour vivre une nouvelle expérience à 4. Il ne restait plus qu'à trouver le dernier, avec un critère de sélection commun : être animé par des défis sportifs. Ce sont tous des récidivistes !



PHILIPPE BERQUIN

60 ans, Skipper d'aventures - Nantes (44)

Manager à la SNCF, Philippe Berquin a le goût de l'aventure chevillé au corps, depuis le plus jeune âge. Navigateur, il a déjà traversé 4 fois l'Atlantique, 3 fois en course à la voile : une Transat 6.5 qu'il remporte dans sa série, une Transat AG2r 1^{er} équipage amateur, la Transat Anglaise ARC qui le voit vainqueur toutes classes et une 4^e fois à la rame début 2018 (Traversée Canaries Martinique sur le bateau AUDILAB en 52 jours avec Gilles Ponthieux). Pilote moto dans des rallyes africains, parachutiste, coureur de marathons, il détient deux records mondiaux de traversée du Sahara en... char à voile (!).

Continuer à construire des aventures dans une vie professionnelle déjà bien chargée est un challenge de tous les jours (et parfois des nuits), mais c'est le prix à payer pour réaliser ses défis !



BERNARD GERBEAU

71 ans, amuseur de bord - Talence (33)



Retraité depuis 6 ans, très actif dans les associations sportives d'aviron, il a obtenu les diplômes de Moniteur professionnel d'aviron et de Coach Aviron Santé.

Une carrière de navigateur aérien et Commandant de bord dans le Transport Aérien Militaire lui a donné le goût des voyages et une connaissance de l'utilisation des données météo. S'en sont suivies des diplômes en Ecole de Commerce et un Master en commerce international ouvrant sur une deuxième carrière en entreprises et consultant.

Passionné par la pratique de l'aviron, il a initié le plus important programme d'Aviron Santé Bien-Être en France. Il a participé à 6 reprises au Tour du Lac Léman à l'aviron, plus longue course au monde en circuit fermé. Il a envie d'ouvrir plus d'espace à sa pratique, et la traversée d'un océan lui semble une belle opportunité de montrer que l'âge n'est aucunement un frein à vivre ses envies.

PHILIPPE MICHEL

68 ans, pédaleur fou - Mérignac (33)



En retraite (infirmier de formation psychiatrique) mais non en retrait depuis 2012.

Ayant un passif de militant actif associatif et sportif, initiateur de club en canoë-kayak, ski de fond (les 3 premières Transjurassienne), montagne, etc... Il profite maintenant de son temps pour voyager. Il a parcouru l'Amérique du sud en camping car pendant 1 an, puis avec le sac à dos durant 3 ans. Depuis maintenant 3 ans il retrouve la pratique du déplacement à vélo sur de longues distances : Guyane, Surinam, Guyana, Australie, Nouvelle Zélande.

Pourquoi rester sur terre quand l'appel de la mer se fait présent ? Pour lui ce défi est synonyme de nouvelle aventure, de nouvelles pratiques sportives, de nouvelles connaissances en navigation... il rejoint donc cette équipe de 4 seniors qui ne veulent pas rester les pieds dans le même sabot.

PHILIPPE SCHUCANY

61 ans, couteau suisse - Neuchâtel (Suisse)



Quoi de mieux que de se lancer dans une traversée Atlantique à la rame pour fêter son entrée dans la soixantaine ? C'est ce que s'est dit Philippe Schucany, jeune retraité de la fonction publique du canton de Neuchâtel, en Suisse.

Né en 1958, binational Suisse et Français, il est marié et père de 3 enfants adultes. Il a toujours vécu en Suisse romande. Diplômé de l'institut de police scientifique et de criminologie de l'université de Lausanne en 1985, il intègre la police neuchâteloise et dirige, pendant plus de 30 ans, le service forensique, les « experts », de ce canton. Sportif, Filou rame régulièrement depuis 40 ans sur les plans d'eau de Suisse romande et d'Europe.

Épris de liberté et de contacts sociaux – ce n'est pas antinomique – il peut tout autant naviguer seul sur son skiff, qu'en équipe, sur un 8+ bien barré. Écologique, il se déplace, tant que faire se peut à vélo et à moto, pour les trajets plus importants. L'avion ? Le moins souvent possible ! Ou alors, avec les 5 vélos dans la soute, pour parcourir la Finlande avec toute la famille, pendant les vacances. Il a participé à diverses régates, comme le Tour du Lac Léman à 8 reprises, épreuve lors de laquelle il a rencontré Bernard.

Son défi est multiple : humain et social, physique et mental, technique, environnemental, spirituel, etc...



Le bateau : le 5^e partenaire

Construit en fibre de verre et carbone, il fait moins de 1 tonne équipé... soit 1,6 Tonne chargé, ce qui représente le déploiement d'une réelle puissance physique à l'aviron.

3 postes de rame sont disponibles pour les 4 rameurs. Le bateau est équipé de 2 minis habitacles à l'avant et à l'arrière. Durant la longue navigation un repositionnement constant des poids est indispensable à son équilibre. Réalisé en matière composite, le bateau du défi senior mesure 8,64 mètres. Insubmersible, il se redresse en cas de chavirage.

Le modèle choisi : R45 du chantier Rannoch



LE BATEAU EN CHIFFRES

3 postes de rame

4 possibilités succinctes de couchage

8,64 m de long

940 kg à vide

1,56 m de haut

Les soutiens et partenaires



SNCF

Quand le Défi a recherché un partenaire, un rapprochement avec SNCF s'est imposé naturellement pour plusieurs raisons. D'abord le skipper est salarié de l'entreprise et connaît son fort engagement sociétal. Les valeurs implantées dans l'ADN de l'entreprise SNCF rejoignent celles portées par le Défi : l'engagement, la solidarité, l'esprit d'équipe, le partage, la prévention, le goût de l'effort, le service aux autres... ce sont autant de valeurs qui constituent l'alliage de ce projet et le socle de l'entreprise.

Par ailleurs, en France les séniors de plus de 65 ans sont 14 millions, bientôt compte tenu de l'évolution démographique, ils seront 20 millions. Grâce à l'évolution des modes de vie, de la recherche et de la prévention santé les seniors d'aujourd'hui restent en bonne santé et sont actifs plus longtemps. De ce fait, ils sont plus mobiles et représentent un panel important de clients pour SNCF qui leur consacre une carte tarifaire bien sûr mais aussi beaucoup d'autres attentions.

En dernier lieu, SNCF fait beaucoup pour les jeunes en embauchant, en assurant la formation et la promotion interne, elle en fait également une cible dans ses projets sociétaux. Or, avec les différentes réformes, les cheminots partent plus tard à la retraite. SNCF par cette aventure veut donc diffuser en interne ce message sur la prévention santé, le bien vieillir et la préparation à la retraite, et, pour paraphraser un célèbre slogan, montrer que même à la retraite tout reste possible !



Les soutiens et partenaires



SPORTEZ VOUS BIEN SANTÉ VOUS MIEUX

Très vite les 4 « toujours jeunes » ont vu la nécessité de faire vivre ce type d'action en faveur du bien vieillir et de ne pas montrer ce seul 1^{er} défi. Il n'était pas question que ce ne soit qu'un « one shot ».

La possibilité d'agir encore dans ce sens et pour cette cause, devait être organisée et structurée au travers d'une association porteuse des valeurs qui sont mises en oeuvre dans ce type de défi.

Ainsi est née « Sportez vous bien Santé vous mieux », association d'intérêt général dont le principal objet est de promouvoir et rendre possible la réalisation de défis et challenges sportifs par des personnes présentant des aptitudes physiques diminuées, par exemple en raison du vieillissement (quelque soit l'âge de la personne concernée), de la maladie ou d'un handicap.

Par la réalisation d'un défi sportif respectueux de la nature et de l'environnement, les personnes concernées concourent à démontrer les bienfaits de l'exercice physique sur la santé et sur l'amélioration de la qualité de vie. Les défis sportifs doivent répondre à des conditions de difficulté suffisante, au regard des caractéristiques des personnes concernées et doivent avoir une certaine envergure et porter au niveau régional, national ou international.

Nous espérons ainsi faire des émules....

