

A l'Abord'Âge



L'Atlantique à la rame des 4 seniors

REVUE DE PRESSE

30/09/19



Vie Publique

www.agenceviepublique.com

A l'Abord'Âge



L'Atlantique à la rame des 4 seniors

TV & RADIOS



DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

LA MATINALE WEEK-END

Direct 7H54

Les rameurs à l'assaut de la Seine

Dans le cadre de la Traversée de Paris,
reportage à bord du bateau du Défi À l'Abord'Âge

Interview de Bernard Gerbeau,
rameur du défi et coach Aviron-Santé

Durée : 4 min

Audience de la chaine : 2,7 millions de téléspectateurs / jour





DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

LA MATINALE WEEK-END

Direct 8H09

Les rameurs à l'assaut de la Seine

Dans le cadre de la Traversée de Paris,
reportage à bord du bateau du Défi À l'Abord'Âge

Interview de Philippe Schucany, rameur du défi

Durée : 2 min

Audience de la chaine : 2,7 millions de téléspectateurs / jour





DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

LA MATINALE WEEK-END

Direct 8H40

Les rameurs à l'assaut de la Seine

Dans le cadre de la Traversée de Paris,
reportage à bord du bateau du Défi À l'Abord'Âge

Interview de Philippe Michel, rameur du défi

Durée : 2 min

Audience de la chaine : 2,7 millions de téléspectateurs / jour





DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

LA MATINALE WEEK-END

Direct 9H29

Les rameurs à l'assaut de la Seine

Dans le cadre de la Traversée de Paris,
reportage à bord du bateau du Défi À l'Abord'Âge

Interview de Philippe Michel, rameur du défi

Durée : 2 min

Audience de la chaine : 2,7 millions de téléspectateurs / jour





LE MAG DE LA SANTÉ

MERCREDI 13 NOVEMBRE

13H40

LE MAGAZINE DE LA SANTÉ

Rubrique Défi : Des seniors qui rament !

Rencontre avec les 4 rameurs du Défi À l'Abord'Âge à la Rochelle

Portraits et interviews des rameurs qui présentent leur défi

Durée : 5 min

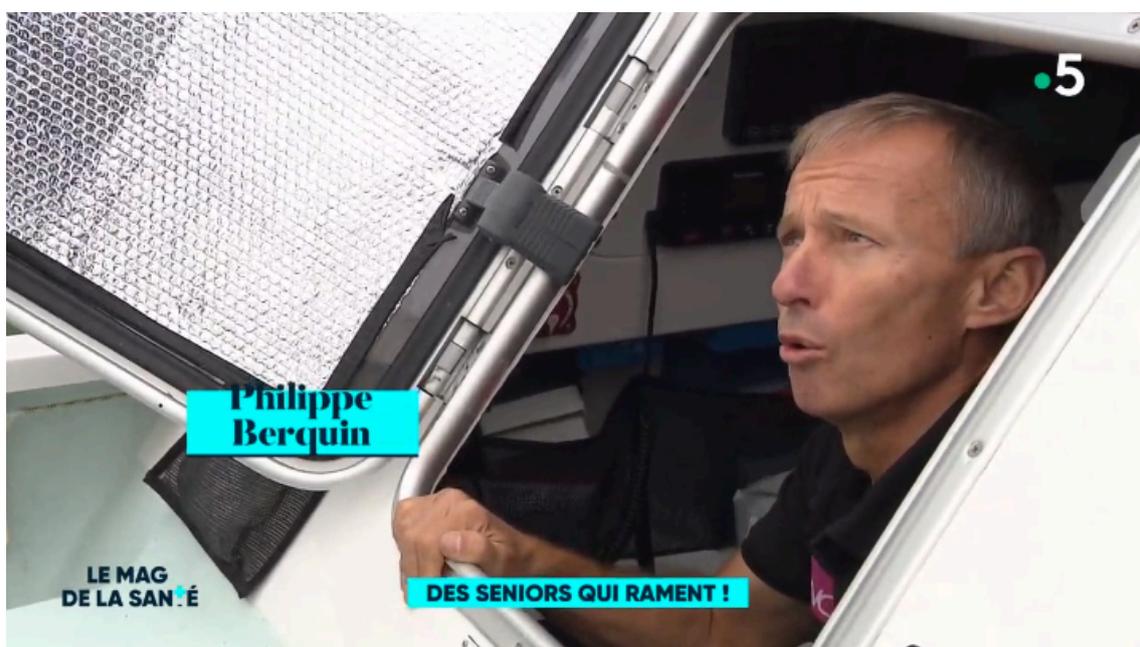
Audience de l'émission : 800 000 téléspectateurs / jour





LE MAG
DE LA SAN T É

DES SENIORS QUI RAMENT !



Philippe
Berquin

LE MAG
DE LA SAN T É

DES SENIORS QUI RAMENT !

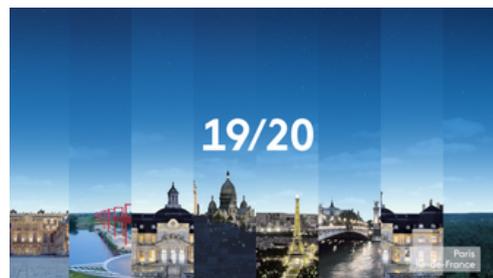


Bernard Gerbeau

LE MAG
DE LA SAN T É

DES SENIORS QUI RAMENT !





SAMEDI 14 SEPTEMBRE

LE 19/20

19H

Défi : Paris à la rame

À la veille de la Traversée de Paris à la rame,
rencontre avec 4 seniors qui se préparent à traverser l'Atlantique

Interviews des rameurs et présentation du Défi À l'Abord'Âge

Durée : 3 min







MARDI 10 SEPTEMBRE

10H45

ENSEMBLE C'EST MIEUX

Pas d'âge pour se lancer un défi !

Invité : Philippe Berquin, participant au défi A l'Abord'Âge

Durée : 8 min







JEUDI 19 SEPTEMBRE

18H

LA GRANDE ÉDITION

Reportage au Grand Pavois

Interviews de Bernard Gerbeau et Philippe Schucany, 2 des rameurs
Ils présentent le Défi à l'Abord'Âge et leur objectif

Durée : 2 min 30

Audience de la chaine : 246 200 téléspectateurs / jour





GRAND PAVOIS | A L'ABORD'ÂGE : TRAVERSER L'ATLANTIQUE À LA RAME APRÈS 60 ANS



GRAND PAVOIS | PHILIPPE SCHUCANY UN DES QUATRE RAMEURS DE LA BANNE



GRAND PAVOIS | A L'ABORD'ÂGE : TRAVERSER L'ATLANTIQUE À LA RAME APRÈS 60 ANS



DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

JOURNAL DE 8H

Rencontre avec les rameurs du Défi A l'Abord'Âge

Présentation des rameurs et du défi

Durée : 1 min 30

Audience radio : 6 millions d'auditeurs/jour





DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

JOURNAL DE 9H

Rencontre avec les 4 rameurs du Défi A l'Abord'Âge

Présentation des rameurs et du défi

Durée : 2 min

Audience radio : 6 millions d'auditeurs/jour





DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

FLASH INFO

6H

Dans le cadre de la Traversée de Paris,
rencontre avec 4 seniors qui préparent une traversée de
l'Atlantique à la rame

Interview de Philippe Berquin qui présente
le Défi À l'Abord'Âge et leur objectif :
mettre en avant le bien vieillir

Durée : 1 min 30

Audience de la radio : 3 millions d'auditeurs/jour



DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

FLASH INFO

7H30

Dans le cadre de la Traversée de Paris, rencontre avec 4 seniors qui préparent une traversée de l'Atlantique à la rame

Interview de Philippe Schucany qui présente le défi A l'Abord'Âge et ses objectifs

Durée : 1 min

Audience de la radio : 3 millions d'auditeurs/jour



DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

FLASH INFO

9H

Dans le cadre de la Traversée de Paris,
rencontre avec 4 seniors qui préparent une traversée de
l'Atlantique à la rame

Interview de Philippe Berquin et Philippe Schucany
qui parle de leurs parcours

Durée : 1 min 30

Audience de la radio : 3 millions d'auditeurs/jour



LUNDI 4 NOVEMBRE

12H30

ÇA FAIT DU BIEN

Quatre seniors vont traverser l'Atlantique à la rame

Invité : Philippe Berquin, rameur du Défi À L'Abord'Âge
qui présente le défi et leurs objectifs

Durée : 10 minutes

Audience de la radio : 2 millions d'auditeurs / semaine



SAMEDI 21 SEPTEMBRE

10H10

LES SORTIES DU WEEK-END

En direct du Grand Pavois, interview de Philippe Berquin

Il présente le Défi à l'Abord'Âge et leur objectif

Durée : 6 min

Audience de la radio : 100 000 auditeurs / jour



VENDREDI 13 SEPTEMBRE

7H40

QU'EST-CE QUI FAIT COURIR LA VILLE

Invité : Philippe Berquin, rameur nantais

Présentation du Défi À l'Abord'Âge

Durée : 4 min

Audience radio : 113 400 auditeurs/jour

Société

QU'EST-CE QUI FAIT COURIR LA VILLE

Du lundi au vendredi à 7h40



Qu'est-ce qui fait courir la ville © Getty - Stuart Kinlough

Qu'est-ce qui fait courir la ville



Diffusion du vendredi 13 septembre 2019

Durée : 4min



MERCREDI 2 OCTOBRE

7H

INFORMATIONS LOCALES

Interview de Philippe Michel, un des rameurs seniors
du Défi À L'Abord'Âge
qui prépare une traversée de l'Atlantique à la rame

Durée : 2 min 30

Audience de la radio : 40 400 auditeurs / jour



MARDI 12 NOVEMBRE

FLASH INFOS

6H15

Rediffusé à 7H45

Rencontre avec les 4 seniors du Défi A l'Abord'Âge

Ils présentent leur traversée de l'Atlantique à la rame

Durée : 2 min

Audiences de la radio : 95 700 auditeurs / jour



MERCREDI 30 OCTOBRE

18H30

ÉMISSION SANTÉ ET SOCIÉTÉ

"À l'Abord'Âge"! Les seniors traversent l'Atlantique à la rame !

Invités : Philippe Michel et Bernard Gerbeau, 2 rameurs
pour présenter le défi

Durée : 30 min



SANTÉ ET SOCIÉTÉ DU 30 OCTOBRE

"à l'Abord'Âge"! Les seniors traversent l'Atlantique à la rame!

"à 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. Deux d'entre-eux sont girondins, ils nous parlent dans cette émission de leur projet: " [Défi A l'Abord'Âge](#) ". L'occasion de faire passer un message essentiel: le sport est un élément fondamental du bien vieillir !



JEUDI 19 SEPTEMBRE

16H

Emission spéciale en direct du Grand Pavois

Interview de Bernard Gerbeau, rameur du défi À l'Abord'Âge

Il présente le défi et leurs objectifs

Durée : 14 min

A l'Abord'Âge



L'Atlantique à la rame des 4 seniors

PRESSE ÉCRITE



gibernas.com

Quatre seniors à l'Abord'Âge

« **D**éfi À l'Abord'Âge » c'est le nom de l'incroyable challenge que se sont lancé quatre seniors. Traverser l'Atlantique à la rame : 5000 km sans assistance pour rallier les Îles Canaries aux Antilles. Ils ont entre soixante et soixante et onze ans et partiront en décembre 2019 pour une arrivée estimée deux mois plus tard, en février 2020. Avec 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*.



Santé

Des seniors à l'Abord'âge !

Quatre seniors, âgés de 60 à 71 ans, vont s'élancer des îles Canaries pour traverser l'Atlantique à la rame sans assistance, direction la Martinique. Ce défi baptisé « À l'Abord'âge » entend promouvoir le sport pour bien vieillir !

Philippe Michel lance son idée dans la conversation, comme un discret hameçon. « *Je veux pêcher, mais les autres ne veulent pas. J'amènerai tout de même une ligne de traîne, pour le plaisir...* » À quelques mètres de lui, une voix qui claqué comme un hauban, celle de Bernard Gerbeau, l'un de ses compagnons de galère, que l'on croyait inattentif, embarqué dans une autre discussion, retentit avec force : « *La pêche, non !* » Pas plus démonté que le lac Léman sous la bise, Philippe Michel ne renonce pas à son appât. Il n'en démord pas. « *J'utiliserai ma ligne quand on aura un vent arrière... C'est vrai que la moindre algue offre une résistance à l'avancée du bateau, et qu'elle nous freinera. On a quand même 5000 km à faire !* » C'est un bout de chemin : 5000 km à la rame, sans assistance, à empoigner l'océan Atlantique à la force des bras. Près de deux mois à se laisser balloter l'estomac sur un bateau en fibre de verre et carbone, de 8 mètres de long à peine. Entre 50 et 60 jours à se frayer, à la paluche, une route à travers les vagues jusqu'à la Martinique – arrivée en février. Les baroudeurs des mers ont fait le calcul : au moins un million de coups de rame seront nécessaires pour rallier les Antilles depuis les îles Canaries !

Début décembre, ils seront quatre à demeurer en alerte, à quai. Les rames à portée de la main, prêts à s'en aller creuser la mer. « *On attendra qu'une fenêtre météo s'ouvre pour nous laisser passer* », explique Philippe Michel. « *C'est la bonne période pour partir, il n'y a plus de cyclones, les alizés qui vont sur les Caraïbes commencent à se lever et à se renforcer. On subira sans doute des orages, du côté des Canaries, mais après trois semaines difficiles, on devrait bénéficier de vents portants.* » Ils sont quatre, comme les mousquetaires et les points cardinaux. Un quartette de fortes têtes que l'on aborde, ce jour-là, dans le port des Minimes de La Rochelle, à quelques semaines du départ. « *Au départ du projet, nous ne nous connaissons pas. À l'arrivée, il faudrait que l'on soit devenus amis !* » Il y a là Philippe Michel, de Mérignac (Gironde), infirmier psy en retraite, 68 ans, surnommé « le pédaleur fou », et donc pêcheur contrarié ; Bernard Gerbeau, de

Talence (Gironde), 71 ans, ancien navigateur aérien et commandant de bord dans le transport aérien militaire, dit « l'amuseur public » ; Philippe Schucany, 61 ans, ancien membre de la police scientifique dans le canton de Neuchâtel (Suisse), surnommé « le coupeur suisse » ; et enfin Philippe Berquin, le « skipper d'aventures », un Nantais (Loire-Atlantique) de 60 ans, manager à la SNCF : toujours en activité professionnelle, il a déjà traversé quatre fois l'Atlantique – à la voile et à la rame – et deux fois le Sahara... en char à voile. Ces gars-là, aux caractères bien trempés, complices et complémentaires, n'ont rien de moussaillons. Hissons le mot : ce sont des « seniors ».

L'ÂGE N'EST PAS UN LEST QUI PLOMBE

C'est précisément l'enjeu de ce défi : montrer que l'âge n'est pas un lest qui plombe l'existence. « *Les gens qui sont classés comme "seniors" sont presque considérés comme des êtres finissants !* », se rebiffe Bernard Gerbeau. « *La vieillesse est bien sûr inéluctable, mais nous voulons montrer que l'on peut repousser certaines limites et bien vieillir : être intellectuellement vigoureux, actif, avoir une hygiène de vie, monter des projets et surtout faire du sport !* » Eux-mêmes s'accordent à reconnaître qu'ils sont des « *récidivistes des défis sportifs* » : le skipper Philippe Berquin est parachutiste et coureur de marathons, Philippe Michel pratique le canoë-kayak, le ski de fond et a parcouru à vélo la Guyane, le Surinam ou l'Australie... De leurs côtés, Bernard Gerbeau et Philippe Schucany, spécialistes de l'aviron, rament comme les Shadoks pompent : ils ont participé plusieurs fois au Tour du lac Léman. C'est d'ailleurs lors de cette régates de 160 km, qui use les bras comme des bielles, que le projet est né, en 2018. « *Tout le monde ne peut pas*

« *Tout le monde ne peut pas traverser l'Atlantique à la rame ou gravir l'Everest à cloche-pied, mais pratiquer une activité, c'est sortir de l'isolement.* » PHILIPPE MICHEL, SKIPPEUR

traverser l'Atlantique à la rame ou gravir l'Everest à cloche-pied, nous sommes bien d'accord ! Évidemment, il est déconseillé de se mettre brusquement au squash à 50 ans si l'on n'a jamais fait de sport. Pourtant, après avoir consulté un médecin, tout le monde peut faire de la marche, du jogging ou de l'aviron. Pratiquer une activité, c'est aussi sortir de l'isolement, et renouer des relations sociales », insiste Philippe Berquin.



EMILIE TILBURG

À L'ENTRAÎNEMENT.
La traversée de l'Atlantique à la rame devrait durer entre 50 et 60 jours !



Il y a deux ans, ce navigateur émérite a traversé l'Atlantique à la rame, en compagnie de Gilles Ponthieux, un dentiste, atteint de la maladie de Parkinson. Lors de ce défi, sur une embarcation de 7 mètres de long, les deux acolytes ont effectué les 2600 miles en 52 jours de navigation. « *Nous voulions montrer que le sport pouvait aider non seulement à mieux vieillir, mais aussi à ralentir certaines maladies. Lorsque Gilles est revenu de notre périple, sa neurologue a réduit son traitement et les soins médicaux de 30 %.* » En Suède, un septuagénaire, Åke Jonson, qui pouvait à peine marcher il y a 15 ans, souffrant d'ostéoporose, est devenu célèbre en se métamorphosant en sportif accompli : aujourd'hui, à 77 ans, après avoir commencé le sport par le vélo, il participe à des championnats d'athlétisme avec les vétérans. Des études l'ont prouvé : la pratique d'une activité sportive est bénéfique et peut engendrer une baisse de la mortalité (voir encadré).

Au-delà de l'exploit sportif – le quatuor, avec une moyenne d'âge de 65 ans, pourrait décrocher le record du monde de l'équipage le plus âgé à traverser un

océan –, les sexagénaires du défi « À l'Abord'âge » ne dévient pas de leur cap : promouvoir la pratique du sport chez les seniors. Ils ont même créé une structure, baptisée « Sportez-vous bien, santé vous mieux ». À l'issue du périple, le bateau sera vendu, et la somme recueillie sera reversée en intégralité à une association. « *Notre souhait, à travers cette structure, est d'aider tous les projets et challenges sportifs développés soit par des seniors, soit par des personnes qui présentent des aptitudes physiques diminuées, à cause du vieillissement ou du handicap. Nous voulons faire des émules !* », explique Bernard Gerbeau. Moniteur d'aviron, il est également coach dans le cadre du programme « Aviron Santé Bien-Être » (ASBE) à Marmande, dans le Lot-et-Garonne. Une initiative qui vise à faire découvrir et à développer des activités physiques et sportives régulières, à travers des entraînements spécifiques, aux personnes en situation de sédentarité, vieillissantes ou fragilisées. « *Même si l'on commence à 70 ou 80 ans, voire davantage, le sport aidera toujours à développer ou*



À LIRE 

La Révolution de la longévité, de Carl Honoré, éditions Marabout, 17,90 €. À travers cette enquête, le journaliste canadien s'inscrit en faux contre les préjugés et invite à l'optimisme : pourquoi ne se réjouirait-on pas de vieillir ?



QUINER BLANCHET POUR LA VIE

POUR EN SAVOIR PLUS

« Sportez-vous bien, santé vous mieux ».

Association de promotion d'aide aux défis sportifs seniors. Site : sportezvousbien-santevousmieux.com/
Durant la traversée, il sera possible de suivre l'équipage sur Facebook ([defi-alabordage.com/facebook](https://www.facebook.com/defi-alabordage)) ou sur le site : defi-alabordage.com.

L'ÉQUIPE DU DÉFI.

Philippe Berquin, 60 ans, dit « skippeur d'aventure », Philippe Schucany, 61 ans, le « couteau suisse », Bernard Gerbeau, 71 ans, « l'amuseur public », Philippe Michel, 68 ans, « le pédaleur fou ».

Une activité physique est bonne à tout âge

De nombreuses études épidémiologiques démontrent les bienfaits d'une pratique sportive, modérée ou intense, sur la santé des seniors. L'une d'elles, réalisée en Europe par deux chercheurs norvégiens auprès de 16000 individus de plus de 70 ans, et publiée en 2015 dans la revue britannique *British Journal of Sports Medicine*, a montré l'intérêt des exercices physiques : 30 minutes d'activité, même légère, six jours par semaine, permettent de réduire de 40 % le risque de mortalité. Une « espérance de vie prolongée de cinq ans » est également associée à cette pratique régulière. Début 2019, la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV) a dévoilé, de son côté, une enquête encourageante sur la pratique sportive des plus de 60 ans : plus de 6 seniors sur 10 se réservent au moins une heure de sport par semaine. Attention tout de même : selon la Fédération française de cardiologie, un retraité qui veut reprendre une activité physique doit « impérativement le faire progressivement et après une visite chez son médecin traitant ».

préserver les capacités physiques, l'autonomie et la qualité de vie. Et commencer tard, c'est toujours mieux que de ne pas commencer du tout... J'ai appris à ramer à des dames qui avaient 82 ans ! »

Pour Bernard Gerbeau, c'est une évidence, l'aviron, accessible et convivial, est le sport idéal. « C'est un sport dit "porté" : il se pratique dans l'axe et n'abîme pas les articulations et le squelette. Il n'y a pas de torsions. C'est aussi un sport bénéfique pour prévenir les risques cardio-vasculaires et soigner l'asthme », rappelle-t-il. Son coéquipier, Philippe Michel, originaire de La Rochelle, approuve. Versé dans le cyclisme, il n'a découvert que récemment que le plaisir de souquer ferme. « Je ne savais pas ramer, ni même nager. À peine flotter... » Depuis janvier, il a appris l'aviron, l'apnée, la nage avec palmes. « Bon, évidemment, durant notre traversée, c'est le dos qui va prendre ! Nos genoux pourraient tripler de taille, nos mains, nos fesses... » Il désigne l'intérieur de l'embarcation, comme une nacelle flottante, judicieusement aménagée pour les escapades transatlantiques...

DE LA FORCE MENTALE EN RÉSERVE

Ce bateau, construit en Angleterre et acheté d'occasion, a déjà traversé deux fois l'Atlantique. La première fois, l'équipage était constitué de quatre rameuses chinoises. La seconde, d'un équipage de jeunes Sud-Africains, âgés d'une vingtaine d'années. Trois postes de rame sont disponibles. À l'avant et à l'arrière, des minihabitacles abritent les couchages – pas de couchettes, mais des matelas en mousse épaisse –, l'équipement électronique, des outils de géolocalisation, des appareils de communication... Un réchaud est installé, mais difficile d'imaginer pouvoir mitonner des délices quand les vagues frappent à la porte. Les vivres, pour les deux tiers de la nourriture lyophilisée (à l'exception du confit de canard, meilleur sous vide...), seront enfournés, par des capots sur le côté, dans le ventre de cet étroit vaisseau. Une nutritionniste a participé à la préparation des menus, individualisés. « Nous consommons entre 5000 et 7000 calories par jour, alors qu'un individu en dépense entre 2000 et 2400 quand il reste tranquille, ou 3000 quand il fait un peu de sport », énonce Philippe Berquin. « Toutes les demi-heures, nous devons nous astreindre à boire 20 cl d'eau et à grignoter pour éviter l'hypoglycémie. »

Deux panneaux solaires, deux appareils pour désaliniser l'eau de mer, l'un électrique et l'autre à main, des jeux de rames, des gilets de sauvetage, un compas, un canot de sauvetage, une dérive... Arraisonnée ce jour-là à La Rochelle, dans les allées du Grand Pavois, le Salon nautique international, l'embarcation semble prête à s'élancer vers l'horizon. L'envie nous saisirait presque de grimper à bord. Philippe Berquin refroidit les ardeurs. « Pendant une traversée, il y a de l'exaltation, mais il y a aussi ces moments



où vous encaissez des tempêtes, où vous avez froid, puis chaud... Vous êtes trempés sans arrêt ! » L'aventure, qui exige une force mentale, permet aussi de défricher des chemins plus profonds. « À travers ce défi, nous voulons aussi transmettre des valeurs comme l'humilité, le goût de l'effort, l'idée que l'on peut trouver du plaisir dans la souffrance, sans être masochiste », assure Philippe Schucany. « J'ai dormi déjà deux fois en mer dans ce bateau... C'est une jolie expérience que je n'avais jamais vécue, presque spirituelle. Vous êtes là, allongé sur le matelas, bercé par les mouvements du bateau, vous avez l'impression de faire corps avec les éléments. »

COMMENT TENIR DEUX MOIS DANS 6 M² ?

Durant la traversée, les marins rameront deux par deux, par quart de deux heures. « Nous serons présents sur le banc de nage environ 12 heures par jour », précise Philippe Berquin. « Lors des essais, nous avançons à une vitesse de 3 à 3,5 nœuds dans une mer calme. Dans les alizés, nous pourrions facilement gagner 2 nœuds, si ce n'est plus. » Le vent sera primordial. Le vent portant. « Par vent de face, au-dessus de 15 nœuds, soit environ 20 km/h, vous n'avancez plus en ramant... À 20 ou 25 nœuds, vous reculez ! » Les risques existent, forcément, et les amis et les proches s'avouent un peu soucieux. « Le bateau, en déséquilibre à l'envers, est conçu pour se redresser en cas de chavirage. Mais bon, quand vous êtes dans des creux de 7 mètres, vous faites surtout comme vous pouvez ! »

Pour préparer l'expédition, les quatre seniors ont enchaîné séances d'aviron, de voile, de musculation, de méditation, parfois d'autohypnose. Sans oublier les entraînements en mer (tous ont été soumis au mal de mer, vaincu après quelques heures ou une journée !), un stage de survie à Quiberon... « On n'aura pas d'assistance. Et en cas de pépin, on ne pourra pas descendre à la prochaine gare ! Et puis il y a la promesse. Comment quatre individus vont-ils faire pour se supporter durant deux mois dans un espace d'à peine 6 m² ? », interroge Bernard Gerbeau. Leurs parcours professionnels respectifs – c'est le privilège des seniors –, un usage ininterrompu de l'humour pour désamorcer les tensions contribueront à maintenir la cohésion. Et le moral à flot. **PASCAL PAILLARDET**

PROLONGEZ CES PAGES



Sur RCF,
le jeudi 24 octobre,
à 12h30.

Avec Véronique Durand, en direct,
au micro de Melchior Gormand dans
Ça fait du bien. Fréquences RCF
au 0472386210 ou sur www.rcf.fr



Pays de la Loire

Quatre seniors vont ramer 50 jours et 5 000 km

Le Nantais Philippe Berquin s'élance pour une transatlantique à la rame, avec quatre autres seniors. En cas de succès, son équipage sera le plus âgé à y parvenir

Rencontre

Il le sait, ce sera dur. « On s'apprête à faire un truc de chien », lâche même Philippe Berquin. Avec quatre autres partenaires, ils se préparent à traverser l'Atlantique à la rame. « Ce n'est pas sûr qu'on aille au bout, relativise-t-il. Mais si on y arrive, on sera l'équipage le plus âgé à y parvenir. » Les rameurs peuvent en tout cas compter sur l'expérience de ce skipper de 60 ans, par ailleurs cadre à la SNCF. Car il a pas mal bourlingué.

Aventurier de bureau

« Je suis un aventurier de bureau », s'amuse-t-il. Pour autant, entre les réunions interminables et les voyages au long cours, son cœur semble balancer pour la deuxième option. « J'ai ça dans le sang. Toute ma famille était dans la marine marchande. J'ai moi-même commencé par ça... J'ai toujours fait du bateau et les compétitions de voile me passionnaient. »

Entré en 1997 dans l'entreprise ferroviaire, après avoir vendu sa voilerie à La Rochelle, il découvre un métier d'opérationnel « passionnant ». De 2006 à 2013, il sera même directeur délégué des TER en Pays de la Loire, à Nantes.

Et puis, il y a trois ans, il se lance le défi de traverser l'Atlantique à la rame. « avec Gilles Ponthieux, atteint de la maladie de Parkinson ». Ils boucleront leur périple en cinquante-deux jours de mer. « Ça a été dur, on s'est retournés deux fois, j'ai perdu 8 kg, mais je me suis toujours senti à ma place », se souvient-il.

Déjà, ce projet voulait montrer que « malade ou âgé, on peut faire des choses. Que le sport peut être bénéfique. » À l'arrivée, son comparse avait ainsi réduit ses traitements de 30 %.

Philippe, toujours pas vacciné, lui, a donc décidé de retenter la traversée. Avec Bernard Gerbeau (71 ans), Philippe Michel (68 ans) et Philippe



Le Défi A l'Abord'Âge s'élancera des Canaries en fin d'année, pour une traversée de l'Atlantique à la rame. Les sexagénaires espèrent boucler les 5 000 km, sans assistance, en moins de 50 jours.

PHOTO : ÉMILIE DUELL

Schucany (61 ans), ils se préparent actuellement à La Rochelle. Malgré l'habitude et l'entraînement, l'appréhension reste la même : « Je redoute bien sûr l'entente à bord, parce qu'on sera quatre sur 8 m 64 de long. » Une intimité limitée, avec un seau pour faire ses besoins, un autre pour se laver...

Et puis la crainte, aussi, « qu'un homme tombe à la mer. Car ce sera impossible d'aller le rechercher. » Alors, il essaye de leur inculquer la rigueur et la discipline, nécessaires à bord. Il leur a aussi montré le film de sa précédente traversée à la rame et partagé ses lectures, sur Maud Fontenoy ou Gérard D'Aboville. Surtout, lui garde en tête que « c'est la mer la plus forte ».

Une philosophie qui a suivi le marin jusque dans le Sahara, lors d'une traversée en char à voile. « Une tempête de sable s'est levée. C'était l'apocalypse. Je pense que le bateau m'a sauvé la vie », se souvient l'aventurier. Pendant huit heures, par 50 degrés, il se cache sous sa voile et fait le dos

rond. « On ne quitte pas le bateau. Tant qu'il flotte, il faut y rester. »

À quelques mètres de lui, l'un de ses amis n'en réchappera pas. « Il n'avait pas cette notion, se souvient-il, ému. Il est mort d'une crise cardiaque », en tentant de poursuivre à pied dans les rafales. Malgré les risques qui l'attendent, difficile pour lui de ne pas repartir. « Bien sûr, j'ai une femme et deux enfants et c'est parfois difficile de les convaincre. » Mais son

envie de montrer « que c'est possible » est la plus forte. « Peut-être que c'est la santé qui me fera arrêter », analyse Philippe Berquin. En attendant, il fait tout pour que ce soit « le plus tard possible ».

Mathieu GRUEL.

Suivez le défi des quatre rameurs sur <https://defi-alabordage.com>. Vous pouvez aussi les soutenir financièrement sur KissKissBankBank.

Un colloque autour du sport chez les seniors

Un colloque abordera, ce mercredi, différents thèmes autour du vieillissement, tels que ses enjeux dans notre société, mais aussi le fléau de la sédentarité ou la médecine prédictive et les objets connectés. D'éminents spécialistes du sport santé, comme Jean-François Toussaint ou Martine Duclos viendront partager leurs connaissances sur ces questions. Ils s'appuieront sur différentes études de recherche pour les illustrer. Deux

grandes championnes de judo et de cyclisme, François Dufresne et Marie-Françoise Potreau, apporteront également leurs témoignages.

Mercredi 13 novembre, de 9 h à 17 h, colloque « Sport senior santé : demain tous connectés ? » au Westotel Nantes Atlantique, 34, rue de la Vrière à La Chapelle-sur-Erdre. Tarif : 20 €. Inscription sur www.federatrisportive.fr





Papys rameurs à dos d'Océan

AVENTURE Deux Girondins font partie d'une équipe de seniors ayant relevé le défi de traverser l'océan Atlantique à la rame. Le départ est prévu courant décembre des Îles Canaries

Olivier Delhoumeau
o.delhoumeau@sudouest.fr

Ces gars-là ne passeront pas Noël au chaud, les chaussons en éventail au coin du feu. Si les cieux sont avec eux, Philippe Schucany, Bernard Gerbeau, Philippe Michel et Philippe Berquin seront au cœur de l'hiver quelque part sur l'océan, à ramer comme de bienheureux galériens. Leur objectif : traverser l'Atlantique et rallier les Antilles au terme d'une odyssée de 5 000 kilomètres.

Les membres d'équipage ont pour particularité de totaliser 260 ans à eux quatre. En clair, tous ont basculé vers la « senioritude ». Toutefois, la santé reste de fer. « On veut montrer à travers ce défi que le bien vieillir, ça se prépare. Cela passe par le sport, l'alimentation, la récupération et la curiosité intellectuelle qui stimule les projets et la vie au contact des autres. Chacun peut y arriver à la mesure de ses moyens », tempère néanmoins Bernard Gerbeau, doyen du groupe âgé de 71 ans.

La SNCF est partenaire

Le quatuor a des arguments physiques à faire valoir en la matière. Philippe Schucany, l'Helvète de la bande, a ramé sur tous les plans d'eau de Suisse romande et d'Europe, participant à diverses régates, comme le Tour du lac Léman à l'aviron, plus longue course au

monde en circuit fermé. C'est là qu'il a rencontré le Girondin Bernard Gerbeau. Ancien commandant de bord dans l'armée de l'air puis consultant en marketing, cet habitant de Talence est aussi moniteur professionnel d'aviron. Il a su y faire pour embarquer Philippe Michel, 68 ans, dans l'aventure. Méridional de fraîche date, ce dernier

avait jusqu'alors plutôt l'habitude de parcourir le monde (Amérique du Sud, Australie, Nouvelle-Zélande, etc.), les sacoches accrochées à son vélo. « Quand on m'a fait la proposition, je n'ai pas hésité une seconde », confie-t-il. Même s'il ne savait pas très bien nager et encore moins ramer à l'époque. Le quatrième larron, Philippe Berquin, est un navigateur émérite ayant déjà sillonné l'Atlantique : trois fois en course à la voile et une fois à la rame (en 2018).

Pour que leur rêve devienne réalité, les seniors du défi À l'Abord'Âge ont dû trouver de l'argent. « Au départ, les copains pensaient démarcher plusieurs sociétés. Je leur ai dit non, on va chercher auprès d'une seule entreprise pour faciliter la communication. » Le parti pris de

À PARIS CE WEEK-END

Avant de ramer sur l'Atlantique, les quatre seniors de À l'Abord'Âge participeront dimanche à la Traversée de Paris et des Hauts-de-Seine. À l'issue, « nous prendrons la direction de La Rochelle où nous serons les invités d'honneur du Grand Pavois, du 18 au 23 septembre », indique Bernard Gerbeau.

Après la traversée, leur bateau sera revendu et l'argent entièrement reversé à une association. En outre, les quatre seniors s'investiront via l'association « Sportez vous bien, santé vous mieux » dans l'accompagnement de projets hors normes portés par des seniors.

Bernard Gerbeau s'est avéré payant. La SNCF, par la voix de son PDG Guillaume Pepy, a dit banco.

Le budget s'échelonne entre 100 000 et 200 000 euros. Le bateau en fibre de verre et carbone a été acheté d'occasion en Angleterre. Long de 8,65 mètres, il comporte trois postes de rame et deux cabines situées à l'avant et à l'arrière. On n'y tient pas debout et à peine assis. Pourtant, l'embarcation « Jasmine 2 » (rebaptisée « Défi À l'Abord'Âge SNCF » pour l'occasion) pèsera 1,6 tonne une fois chargée contre 135 kilos pour un esquif d'aviron classique. De par sa conception, le bateau est insubmersible.



ble. Il peut chavirer mais il se remet en place.

Stage de survie à Quiberon

L'équipage l'a déjà testé au large de La Rochelle. En octobre, les baroudeurs suivront un stage de survie à Quiberon. Ils y apprendront toutes les problématiques liées à une traversée en haute mer, notamment la réparation des instruments de navigation et du désalinisateur. « Un élément crucial, insiste Bernard Gerbeau. S'il tombe en panne, on perd notre réserve d'eau et c'est le SOS assuré. »

D'après le calendrier fixé, l'équipage larguera les amarres des îles Canaries entre le 8 et le 15 décembre. « On attendra la fenêtre météo la plus favorable. Sachant qu'à cette période, les cyclones sont passés et les Alizés sont plutôt favorables à l'arrivée en Martinique », souligne le Talençais. La traversée devrait durer entre 50 et 60 jours selon les caprices du vent.

Leur périple se déroulera sans bateau d'assistance. Seul un routeur, à terre, les conseillera sur les meilleures options météorologiques à suivre. L' AIS (Automatic identification system) permettra de localiser en temps réel les navires croisant leur route. Pour les

mammifères marins, Bernard Gerbeau fait confiance à la méthode popularisée par le navigateur Olivier de Kersauson : « Quand un cachalot vient de tribord, il est prioritaire. Mais à bien y réfléchir, quand il vient de bâbord aussi. »

Sur l'Océan, les athlètes rameront par deux tandis que l'autre binôme se reposera en cabine. Des rotations s'opéreront environ toutes les deux heures. Les menus ont été conçus avec le soutien d'une nutritionniste. Les aliments seront forcément lyophilisés pour limiter le poids à bord. Infirmier en psychiatrie à la retraite, Philippe Michel sera chargé de constituer la trousse à pharmacie pour les petits bobos (ampoules, inflammations). « Le problème, c'est qu'on sera toujours en milieu humide. Les plaies ont du mal à cicatriser. Il faut donc prévoir du matériel qui résiste à l'eau. » Comme les autres navigateurs français, l'équipage pourra se mettre en lien avec le Centre de consultation médicale maritime de Toulouse en cas de coup dur.

S'ils réussissent leur défi, ces vieux loups de mer détiendront le record mondial de l'équipage le plus âgé ayant traversé un océan. Leurs patronymes rejoindront le « Livre Guinness des records ».



Philippe Michel sur le rameur sous l'œil attentif de son camarade Bernard Gerbeau. PHOTO FABIEN COTTREAU/« SUD OUEST »



L'Atlantique à la rame à plus de 60 ans

AVENTURE. A l'Abord'Âge, c'est le nom du défi de la traversée de l'Atlantique à la rame des Canaries aux Antilles lancé par quatre seniors, dont le Nantais Philippe Berquin, qui veulent démontrer que le sport permet de bien vieillir.

Is partiront en décembre et, s'ils réussissent, ils inscriront leur nom au Livre Guinness des records comme étant l'équipage le plus âgé à avoir accompli cet exploit. Interview.

Presse Océan : vous vous définissez comme un sportif ?

Philippe Berquin : « Je suis le seul qui ne soit par retraité de la bande. J'habite à Nantes, je travaille à Paris à la direction nationale de la SNCF. En fait, je me définirais comme un sédentaire aventurier. Mais je ne suis pas Mike Horn. Un petit aventurier qui a fait quelques trucs hors du commun. Je suis un ancien sportif de haut niveau en voile, j'ai fait la Mini Transat il y a trente ans, en 1989, je l'ai gagnée sur un bateau de série en double sur un Coco. À l'époque, c'était la navigation au sextant. Puis j'ai fait la Transat AG2R en Figaro en 1996, la transatlantique ARC, j'ai traversé le désert du Sahara en char à voile et en speedsail, et participé à des rallyes motos africains. Je fais aussi de la chute libre en parachute et suis marathonnier ».

Pourquoi se lancer dans cette transat à la rame ?

« J'ai lu le livre de Gérard d'Aboville et les récits de Maud Fontenoy. Dans la course, les transats, on est à fond tout le temps, avec une tension permanente. Avec la rame, j'ai choisi de prendre mon temps. L'engagement physique, la lenteur, le côté un peu contemplatif me plaisent. Je me suis lancé en décembre 2017 dans une première transatlantique à la rame. Et pour ne pas la faire pour rien je suis parti avec



Philippe Berquin (à gauche) a embarqué trois autres seniors dans l'aventure.

Photo Emilie Dubru

une personne souffrant de la maladie de Parkinson. C'était pour montrer qu'à 60 ans, même si on est malade, on peut faire quelque chose en dehors du commun. Mon message, c'est le bien vieillir, se préparer à la retraite. Si à partir de 50 ans on se met à faire un peu de sport en développant des projets, on a des chances de vivre mieux sa retraite et de vivre plus longtemps dans de meilleures conditions. »

Mais là, vous êtes quatre !

« J'avais envie de partager cette expérience extraordinaire que j'ai vécue. Je suis le marin, j'ai 60 ans, les trois autres sont des rameurs, 71 ans, 68 ans et 62 ans. Notre bateau est baptisé A l'Abord d'âge. Nous avons un partenaire, mon entreprise la SNCF, qui trouve dans le projet des valeurs fortes et s'intéresse aux 20 millions de seniors de plus de 60 ans. »

Vous êtes le seul à avoir l'expérience d'une navigation en mer ?

« Oui, ce sont des très bons rameurs amateurs mais ils n'ont jamais été en mer. Je leur ai demandé d'aller faire un stage de voile. Ce qu'ils ont fait et ils sont revenus enchantés. Nous ne sommes pas des amis mais des connaissances. Notre grand questionnement, c'est le comportement de chacun à bord. »

Comment se passera la journée ?

« On rame en se relayant à deux toutes les deux heures, entrecoupées de repos, et ce 24 heures sur 24. »

Quelles qualités faut-il ?

« Il y a la condition physique mais il y a aussi le mental. Quelqu'un qui s'est bien entretenu, qui pratique six à sept heures de rame par semaine, peut accéder en un an à une condition physique qui lui permet d'encaisser. Être au vent portant sera essentiel, il faudra accrocher les Alizés. En 2018, avec un bateau plus petit et moins moderne, à deux on a mis 52 jours, j'aimerais à quatre que l'on mette moins de 50 jours, si les Alizés ne sont pas perturbés. Nous partirons des Canaries à partir du 7 décembre. Ce ne sont pas des vacances. L'année dernière on s'est retourné deux fois, le jour et la nuit. C'est violent, ces bateaux légers et sans quille sont à la merci de n'importe quelle vague. Il faut être humble est bien préparé. »

Propos recueillis par
Eric Cabanas

BIOEXPRESS

Philippe Berquin, 60 ans, vit à Nantes, où il a été directeur régional TER de la SNCF de 2008 à 2013.

ENCHIFFRES

4 rameurs totalisant 260 ans ;
1 million de coups de rame ;
5 000 km à parcourir ; 50 à 60 jours ; 600 heures de rame chacun sur un bateau de 1,6 tonne chargé.



AVIRON CNC

Traverser l'Atlantique à la rame : le défi des seniors

Des seniors de Claouey se sont lancé un défi : être l'équipage le plus ancien à traverser l'Atlantique à la rame. Départ en décembre ?

Il n'y a pas d'âge pour « vivre ses envies » et se lancer des défis. Bernard Gerbeau, 71 ans, a en projet de traverser l'Atlantique à l'aviron. Ils sont 4 à s'être lancés dans l'aventure, dont 2 du Cnc, Club nautique de Claouey. Philippe Michel, de Haute-Savoie, a connu Bernard Gerbeau en l'hébergeant lors du dernier Tour du Lac Léman. Installé depuis peu à Mérignac pour se rapprocher de sa fille, jeune retraité, il rame à Claouey ! Les autres sont de Nantes et de Neuchâtel en Suisse. C'est d'ailleurs du nantais Philippe Berquin que vient l'idée. Il a déjà fait 4 fois la traversée de l'Atlantique, 3 à la voile, 1 à la rame il y a 1 an, en double, avec un rameur atteint de la maladie de Parkinson. La traversée à la rame dure en moyenne 50 à 60 jours... si les conditions météo et en particulier les Alizés sont favorables. Le départ est prévu des îles Canaries, à la mi-décembre, et l'arrivée aux Antilles. Le projet a 4 objectifs.

Militer pour bien vieillir

D'abord, « on milite pour le "bien-vieillir", expliquent les deux comparses. Quel que soit son âge, il ne faut pas hésiter à se lancer des défis ! On va montrer qu'on



Philippe Michel et Bernard Gerbeau font partie de la section aviron du Club nautique de Claouey.

peut exister. » C'est d'ailleurs l'une des marottes de Bernard Gerbeau, coach aviron-santé, qui a toujours « l'envie de montrer que par le sport, on peut améliorer son vieillissement ». D'autant plus que ce défi fait appel aussi bien à l'aspect sportif que mental... Le second objectif est de « financer une association du domaine santé ou sport par la vente du bateau à l'issue du défi ». Le 3e est de « battre le record du Guinness book de l'équipage le plus ancien ayant traversé un océan ». Aujourd'hui, il est établi par un équipage d'une moyenne d'âge de presque 62 ans. Qui monterait à 65 ans, puisque l'équipage prévu est formé de rameurs âgés de 60, 61, 68 et 71 ans. Enfin, le dernier point est de « faire profiter une entreprise de tout

ce que peut apporter ce défi. On a beaucoup de valeurs, rajoutent les deux hommes : courage, esprit d'équipe, entraide... »

Stages de survie et entraînement spécial

« Le projet est aujourd'hui plus dans la tête que matériel », reconnaît Bernard Gerbeau. Il recherche des financeurs et doit trouver 150.000 €, dont un « un bon tiers » pour le bateau. Il rappelle que passer par leur association loi 1901 permet de défiscaliser l'apport de 60 %... « Quand nous aurons réuni la somme nécessaire, la 1ère étape sera la construction ou l'achat d'un bateau d'occasion, assez spécifique », continue-t-il. Le fabricant le plus proche est en Angleterre. Il sera temps alors de

faire des essais et de se mesurer à une mer forte, de voir comment fonctionne l'équipage, mais aussi de faire des stages de survie...

Les deux rameurs du Cnc suivent déjà un entraînement spécial, concocté par Bernard Gerbeau, spécialiste dans ce domaine, au sol, en salle et sur l'eau ! Prochains rendez-vous : des salons pour se faire connaître et trouver un ou des partenaires. Et en attendant, le coach se prépare à partir samedi 16 mars à La Rochelle, pour disputer des régates « labellisées pour les championnats de France », à la barre et avec un équipage de 4 filles qu'il a entraînés en catégorie Master. 20 participants pour 6 bateaux de Claouey sont engagés.



Il n'y pas d'âge pour partir à l'Abord'Âge

Le « défi À l'Abord'Âge », c'est le nom de l'incroyable challenge que se sont lancés quatre seniors. Traverser l'Atlantique à la rame : 5 000 km sans assistance pour rallier les Îles Canaries aux Antilles. Ils ont entre soixante et soixante et onze ans (260 ans à eux quatre) et partiront en décembre 2019 pour une arrivée estimée deux mois plus tard, en février 2020.

Le défi est immense pour ces quatre seniors (Philippe Berquin, Bertrand Gerbeau, Philippe Michel et Philippe Schucany) porteurs d'un message essentiel : le sport est un élément fondamental du bien vieillir. 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.

Pour lancer officiellement leur défi, ils participeront à la Traversée de Paris et des Hauts-de-Seine le dimanche 15 septembre. Plus de 1.000 rameurs réunis

pour une randonnée à la rame. Le parcours de 28 km sur la Seine relie la base nautique de l'Île-De-Monsieur à Sèvres (Hauts-de-Seine) au quai Saint-Bernard, près du Jardin des Plantes, à Paris. Le bateau du défi rejoindra ensuite son port d'attache, La Rochelle (Charente-Maritime), où il sera exposé du 18 au 23 septembre dans le cadre du Grand Pavois. Construit en fibre de verre et carbone, il mesure 8,64 mètres et pèse moins de 1 tonne. Soit 1,6 tonne une fois chargé. Insubmersible, il se redresse en cas de chavirage.



Trois postes de rame sont disponibles pour les 4 rameurs. Le bateau est équipé de deux mini-habitacles à l'avant et à l'arrière. Durant la navigation un repositionnement constant des poids est indispensable à son équilibre.

Au bout du voyage il y aura peut-être un record à la clé : le record mondial de l'équipage le plus âgé (65 ans de moyenne d'âge) ayant traversé un océan.



À L'ABORD'ÂGE : 4 SENIORS À L'ASSAUT DE L'ATLANTIQUE

L'aventure ne fait pas peur à Bernard Gerbeau et ses coéquipiers. Ensemble, ils se préparent pour un défi fou : traverser l'Atlantique à la rame. Pas anodin pour cet équipage dont la moyenne d'âge est de 65 ans ! À l'Abord'Âge, c'est leur mot d'ordre. À quelques semaines de leur départ, embarquons avec ces seniors que rien n'arrête.

Texte MariKo Cailleteau Photo Émilie Dubrul

Ils sont quatre : trois Philippe et un Bernard. « Un skipper d'aventures, un couteau suisse, un pédaleur fou et un amuseur de bord », comme ils aiment se décrire. Depuis près d'un an, ils forment la belle équipe À l'Abord'Âge. Leur objectif : traverser l'océan Atlantique à la rame à bord de leur bateau. Le départ est fixé à la mi-décembre 2019 depuis les îles Canaries pour rejoindre la Martinique. Deux mois de traversée, quatre hommes sur un bateau de 8,45 m de long et 2 m

de large, 3 postes de rame, moyenne d'âge : 65 ans. C'est l'équipage le plus âgé à tenter l'expérience. S'ils réussissent leur exploit, ils pourraient entrer dans *Le Livre Guinness des records*. Mais le but n'est pas là. « Nous voulons montrer qu'il n'y a pas d'âge pour vivre ses envies et qu'on peut bien vieillir », explique Bernard Gerbeau, coach d'aviron installé en Gironde et doyen de la bande. « Tout le monde peut faire de l'aviron. » Pour relever le défi, les aventuriers au grand cœur ne lésinent

pas sur les préparatifs. Entraînements, stage de survie, méditation... Au-delà de l'exploit sportif, c'est aussi une aventure fondée sur des valeurs de courage et d'entraide. « Après la course, nous souhaitons vendre notre bateau et reverser la somme à une association que nous allons choisir ensemble. » Prêt à partir À l'Abord'Âge ? Rendez-vous en décembre !

—
defi-alabordage.com

A l'Abord'Âge



L'Atlantique à la rame des 4 seniors

SITES WEB

Accueil > Santé Forme > Activités physiques > Traversée de l'Atlantique à la rame: 4 seniors se lancent un défi!

Imprimer Partager Agrandir Réduire 0 commentaire

Traversée de l'Atlantique à la rame: 4 seniors se lancent un défi!

Par Stéphanie Letellier le 10 septembre 2019



Ils ont entre 60 et 71 ans et s'apprêtent à rallier les Canaries aux Antilles à la rame. L'un d'eux, Philippe Michel, partage avec nous les dessous de ce défi sportif et humain.

Montrer que tout est possible, à tout âge. C'est l'objectif des "trois Phillippe" et Bernard, qui **partiront en décembre 2019 des Canaries pour rejoindre les Antilles, cinquante jours plus tard**. Comment se prépare-t-on à ramer 5000 km sans assistance? Philippe Michel, 68 ans, l'un de ces rameurs fous, nous répond.

• Comment se retrouve-t-on dans une telle aventure?

P.M.: " En septembre 2018, j'ai sympathisé, par l'intermédiaire de ma fille, avec un groupe de rameurs que j'ai hébergé le temps de leur compétition. J'ai toujours aimé le sport, j'ai fait pas mal de compétitions (ski de fond, canoë, kayak...), mais **je ne savais pas du tout ramer**. Durant une semaine, nous avons partagé nos performances sportives. Ils avaient ce projet en tête mais il leur manquait un équipier. Bernard, formateur en aviron, m'a convaincu et a convaincu les autres.

• **Comment vous préparez-vous, physiquement et mentalement, à ce défi?**

P.M: Nous allons ramer deux par deux, durant deux heures, puis alterner avec deux heures de pause. Pour m'entraîner, je fais **des sorties d'aviron d'une heure et demi à deux heures au moins deux fois par semaine**, sur la Garonne mais aussi en mer. Je vais aussi à la salle de sports minimum une à deux fois par semaine où je fais deux heures de musculation et du rameur. Je fais également du vélo, environ 50 km chaque jour. Pour le mental, je vis l'action sans me poser de question. En tant qu'ancien infirmier spécialisé dans la psychiatrie, je sais que j'ai les ressources psychiques face à une problématique. **S'arrêter pour faire marche arrière, cela n'existe pas** pour moi.

• **Quel message souhaitez-vous porter à travers ce défi?**

P.M: **Le sport permet de rester jeune dans sa tête.** Pratiquer une activité sportive nous amène à nous dépasser, à **repousser un peu les limites du vieillissement. Cela maintient un dynamisme.** J'ai 67 ans mais je n'ai pas l'âge de mes artères, **je me sens comme ayant vingt ans de moins.** Être considéré comme senior à partir de 50 ans, notamment dans le monde de l'entreprise, nous oblige à penser qu'à partir de cet âge, nous sommes vieux. Cela nous conditionne mentalement. Avec le sport, nous ne ressentons pas cela.

• **Appréhendez-vous la vie de groupe durant cinquante jours?**

P.M: Pour moi qui part plutôt seul, c'est un test. Nous allons être dans un espace très réduit, à devoir tout partager, rien ne va être simple. Mais nous avons appris à nous connaître, **nous savons que nous pouvons compter les uns sur les autres.** L'humour aide beaucoup à faire passer des messages. Nous avons tous une personnalité qui fait que nous allons être complémentaires. Philippe a l'habitude de diriger des équipes, c'est l'homme d'expérience. Philippe, notre ami suisse, est un excellent rameur. Bernard, notre coach de rame, est le bout-en-train. Quant à moi, je serai plus à l'aise sans doute dans l'analyse des situations.

• **Que redoutez-vous le plus durant cette traversée?**

P.M: La météo ne m'inquiète pas plus que cela, nous savons que nous aurons des grains. Nous nous attendons à tout, y compris à être trempés de la tête aux pieds ou que le bateau se retourne. Nous allons suivre un stage de survie et je prépare un stage de soins d'urgence pour que deux d'entre nous sachent au moins recoudre des plaies ou faire face à une urgence physique.

• **Quel conseil donneriez-vous à un senior qui aimerait se lancer dans un défi sportif?**

P.M: Mettre tout en place pour essayer de se donner toutes les possibilités de réussir le défi. Tout tenter pour y arriver. Les personnes souffrant d'un handicap nous donnent souvent de grandes leçons en montrant ce qu'elles sont capables de faire alors qu'on se dit, nous, que nous n'en serions pas capables.

Pour suivre le défi "À l'abordage", rendez-vous: defi-alabordage.com



Des seniors à l'Abord'âge !



© EMILIE DUBRUL

Quatre seniors, âgés de 60 à 71 ans, vont s'élancer des îles Canaries pour traverser l'Atlantique à la rame sans assistance, direction la Martinique. Ce défi baptisé « À l'Abord'âge » entend promouvoir le sport pour bien vieillir !

Philippe Michel lance son idée dans la conversation, comme un discret hameçon. « *Je veux pêcher, mais les autres ne veulent pas. J'amènerai tout de même une ligne de traîne, pour le plaisir...* » À quelques mètres de lui, une voix qui claque comme un hauban, celle de Bernard Gerbeau, l'un de ses compagnons de galère, que l'on croyait inattentif, embarqué dans une autre discussion, retentit avec force : « *La pêche, non !* » Pas plus démonté que le lac Léman sous la bise, Philippe Michel ne renonce pas à son appât. Il n'en démord pas. « *J'utiliserai ma ligne quand on aura un vent arrière... C'est vrai que la moindre algue offre une résistance à l'avancée du bateau, et qu'elle nous freinera. On a quand même 5000 km à faire !* » C'est un bout de chemin : 5000 km à la rame, sans assistance, à empoigner l'océan Atlantique à la force des bras. Près de deux mois à se laisser balloter l'estomac sur un bateau en fibre de verre et carbone, de 8 mètres de long à peine. Entre 50 et 60 jours à se frayer, à la paluche, une route à travers les vagues jusqu'à la Martinique – arrivée en février. Les baroudeurs des mers ont fait le calcul : au moins un million de coups de rame seront nécessaires pour rallier les Antilles depuis les îles Canaries !



[Visualiser l'article](#)

Début décembre, ils seront quatre à demeurer en alerte, à quai. Les rames à portée de la main, prêts à s'en aller creuser la mer. « *On attendra qu'une fenêtre météo s'ouvre pour nous laisser passer* », explique Philippe Michel. « *C'est la bonne période pour partir, il n'y a plus de cyclones, les alizés qui vont sur les Caraïbes commencent à se lever et à se renforcer. On subira sans doute des orages, du côté des Canaries, mais après trois semaines difficiles, on devrait bénéficier de vents portants.* » Ils sont quatre, comme les mousquetaires et les points cardinaux. Un quartette de fortes têtes que l'on aborde, ce jour-là, dans le port des Minimes de La Rochelle, à quelques semaines du départ. « *Au départ du projet, nous ne nous connaissons pas. À l'arrivée, il faudrait que l'on soit devenus amis !* »

Il y a là Philippe Michel, de Mérignac (Gironde), infirmier psy en retraite, 68 ans, surnommé « le pédaleur fou », et donc pêcheur contrarié ; **Bernard Gerbeau**, de Talence (Gironde), 71 ans, ancien navigateur aérien et commandant de bord dans le transport aérien militaire, dit « l'amuseur public » ; Philippe **Schucany**, 61 ans, ancien membre de la police scientifique dans le canton de Neuchâtel (Suisse), surnommé « le couteau suisse » ; et enfin **Philippe Berquin**, le « skipper d'aventures », un Nantais (Loire-Atlantique) de 60 ans, manager à la SNCF : toujours en activité professionnelle, il a déjà traversé quatre fois l'**Atlantique** – à la voile et à la **rame** – et deux fois le Sahara... en char à voile. Ces gars-là, aux caractères bien trempés, complices et complémentaires, n'ont rien de moussaillons. Hissons le mot : ce sont des « seniors ».

L'âge n'est pas un lest qui plombe

C'est précisément l'enjeu de ce défi : montrer que l'âge n'est pas un lest qui plombe l'existence. « *Les gens qui sont classés comme "seniors" sont presque considérés comme des êtres finissants !* », se rebiffe **Bernard Gerbeau**. « *La vieillesse est bien sûr inéluctable, mais nous voulons montrer que l'on peut repousser certaines limites et bien vieillir : être intellectuellement vigoureux, actif, avoir une hygiène de vie, monter des projets et surtout faire du sport !* » Eux-mêmes s'accordent à reconnaître qu'ils sont des « *récidivistes des défis sportifs* » : le skipper **Philippe Berquin** est parachutiste et coureur de marathons, **Philippe Michel** pratique le canoë-kayak, le ski de fond et a parcouru à vélo la Guyane, le Surinam ou l'Australie...

De leurs côtés, Bernard Gerbeau et Philippe Schucany, spécialistes de l'aviron, rament comme les Shadoks pompent : ils ont participé plusieurs fois au Tour du lac Léman. C'est d'ailleurs lors de cette régata de 160 km, qui use les bras comme des bielles, que le projet est né, en 2018. « *Tout le monde ne peut pas traverser l'Atlantique à la rame ou gravir l'Everest à cloche-pied, nous sommes bien d'accord ! Évidemment, il est déconseillé de se mettre brusquement au squash à 50 ans si l'on n'a jamais fait de sport. Pourtant, après avoir consulté un médecin, tout le monde peut faire de la marche, du jogging ou de l'aviron. Pratiquer une activité, c'est aussi sortir de l'isolement, et renouer des relations sociales* », insiste **Philippe Berquin**.



www.lavie.fr
Pays : France
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

Nous voulions montrer que le sport pouvait aider non seulement à mieux vieillir, mais aussi à ralentir certaines maladies.

- Philippe Berquin

Il y a deux ans, ce navigateur émérite a traversé l'Atlantique à la rame, en compagnie de Gilles Ponthieux, un dentiste, atteint de la maladie de Parkinson. Lors de ce défi, sur une embarcation de 7 mètres de long, les deux acolytes ont effectué les 2600 miles en 52 jours de navigation. « *Nous voulions montrer que le sport pouvait aider non seulement à mieux vieillir, mais aussi à ralentir certaines maladies. Lorsque Gilles est revenu de notre périple, sa neurologue a réduit son traitement et les soins médicaux de 30%.* » En Suède, un septuagénaire, Åke Jonson, qui pouvait à peine marcher il y a 15 ans, souffrant d'ostéoporose, est devenu célèbre en se métamorphosant en sportif accompli : aujourd'hui, à 77 ans, après avoir commencé le sport par le vélo, il participe à des championnats d'athlétisme avec les vétérans. Des études l'ont prouvé : la pratique d'une activité sportive est bénéfique et peut engendrer une baisse de la mortalité (voir encadré).

Article avec accès abonnés : http://www.lavie.fr/famille/seniors/des-seniors-a-l-abord-age-22-10-2019-101233_601.php

[Accueil](#) > [Émissions](#) > [La bague que les nazis lui avaient prise à Ravensbruck est de retour au doigt de Ludmila, l'Express](#)

LA REVUE DE PRESSE

mercredi 13 novembre 2019

La bague que les nazis lui avaient prise à Ravensbruck est de retour au doigt de Ludmila, l'Express

5 minutes



RÉÉCOUTER



PODCASTS



RÉAGIR

Un parachute anglais fournit le tissus de la robe de mariée de Suzanne en 1944, le Progrès. Sonia qui empêcha des attentats vit un enfer administratif, le Parisien. L'avenir est au vieux racontent et analysent la Croix, Sud-Ouest, Ouest-France, Usbek et Rica et Books! La vie à Kaboul est en photos dans Polka.

On parle d'une bague....

Un petit grenat enchâssé dans une monture de métal que sa maman avait offerte à Ludmila Labojka, les nazis lui avaient prise quand elle était arrivée au camp de Ravensbruck, arrêtée et déportée à 20 ans pour faits de résistance, mais depuis le 12 octobre la bague brille à nouveau au doigt de Ludmila, qui a 95 ans, elle est revenue après trois quart de siècle dans un courrier posté en Allemagne... Ludmila est dans l'Express, fille et femme de mineurs de l'allier, qui avait survécu aux fusillades, au typhus, qui avait gardé toute sa vie ses papiers de déportation, "Mes papiers, c'est sacré !" mais la bague, elle n'y croyait pas. L'Express est allé à Bad Arolsen, dans le Nord de l'Allemagne, au Centre international des persécutions nazies, qui conserve des millions de de documents et d'objets que les déportés avaient abandonné aux portes de l'enfer, infimes trésors que les archivistes, essaient de restituer. Dans ces miracles un médecin parisien découvre les broches qui avaient appartenues à sa maman, qu'il avait toujours connue hantée par cette déportation dont elle n'avait presque rien dit, et Ludmila, 95 ans porte sa bague au doigt.

Dans le Progrès, a robe de mariée de Suzanne 98 ans, qu'elle offre au musée de la résistance de Nantua dans l'Ain, elle avait été cousue à l'été 1944 dans la toile de nylon d'un parachute anglais qui amenait des armes à la résistance, "c'était un monsieur de Bourg que l'on cachait" se souvient-elle qui avait donné le parachute à sa maman, le monsieur de Bourg, un maquisard, fut pris par la milice et fusillé avant la révolution, il reste Suzanne et sa robe, elle était jolie en mariée...

Ces histoires dans l'Express et le Progrès nous parlent d'autant plus aujourd'hui quatre ans après les tueries de Paris, qui seront une mémoire, pour l'instant des cicatrices recouvertes d'une fine pellicule de vie. La nuit du 13 novembre 2015, Gaétan honoré survécut parce qu'un homme était tombé mort sur lui, dans la fosse du bataclan, son sang avait imprégné ses vêtements, Gaétan a souvent regardé les photos des victimes sans retrouver le nom de cet homme charpenté dont la mort fut sa deuxième naissance, dit-il à la Montagne... Dans la Montagne encore je lis qu'à Ceyrat près de Clermont Ferrand le stade du village porte le nom d'Olivier Vernadal qui fut fauché à 44 ans.. Dans la croix Jean Camille qui sortit du bataclan avec une balle dans le dos sourit, il a eu une fille Juliette qui a 9 mois et une bronchiolite et si l'hôpital de sa fille lui a rappelé des souvenirs, la fatigue des jeunes pères emporte tout, parfois son corps le pique, il ne joue plus au rugby...

Il est une autre histoire venue des attentats dans le Parisien, l'histoire de Sonia qui permit à la police de retrouver à Saint-Denis Abdelhamid Abaaoud, l'organisateur du commando djihadiste; Sonia bénéficie d'un programme de protection des témoins, elle a changé de nom, officiellement elle est morte avec sa famille, mais sa vie est infernale, sa nouvelle identité colle mal, elle butte contre l'administration, elle ne peut pas fournir aux écoles de ses enfants les anciens bulletins de notes qui portent le nom interdit, elle recevrait 2 680 € par mois pour avoir empêché d'autres attentats, le prix de combien de vies, la sienne est en morceaux.

On parle des personnes âgées...

Que nous serons et qui se trouvent belles à la une de la Croix, en sondage en tous cas, les seniors se vivent non pas comme une charge mais comme une ressource, utile, pour toute la société, les plus de 75 ans se préoccupent de leur forme physique, seule la vie sentimentale s'estompée et c'est la tristesse des veuves que l'on devine derrière les chiffres pourtant revigorants de la Croix qui publie une étude réalisée pour le groupe Bayard sur les plus de 55 ans, mince, j'en suis? .

Pendant ce temps sud Ouest me dit l'avenir du marché des seniors, la silver economy, qui va décoller quand les baby boomers, ces enfants de la prolifique après guerre seront pleinement octogénaires. Cette vague d'anciens fait des clapotis dans l'ouest-france, quatre sexagénaires vont traverser l'atlantique à la rame...

Et un journal dévoué au futur; Usbek et Rica, constate que le futur c'est les vieux. en 2050 la terre comptera 2.1 milliards de plus de 60 ans contre 2 milliards de 10-24 ans, qui fera la loi, et Usbek et Rica joue les anthropologues de demain, comment fera-t-on travailler les vieillards, soignera-t-on le vieillissement comme une maladie, faudra-t-il moins manger pour bien durer tel le ver *Caenorhabditis elegans* qui dans les restrictions vit 300 jours et non plus 3 semaines, pourra-t-on génétiquement renouveler nos cellules en imprimantes 3D pour être non pas éternels, mais pimpants jusqu'au bout, aura-t-on une vie sexuelle passée 90 ans? Aïe. 0.07% des vidéos disponibles sur le géant de la pornographie Pornhub concernent des vieillards. Ca sera un souci.

france3-regions.francetvinfo.fr

Pays : France

Dynamisme : 188



Page 1/2

[Visualiser l'article](#)

A l'Abord'âge : quatre seniors s'apprêtent à traverser l'Atlantique à la rame



4 seniors à la rame. Ici en démonstration sur la Seine le 14 septembre 2019. / © France 3 IDF

Ils ont 60 ans et plus. Aujourd'hui, ils naviguent en eau douce. Demain, les quatre sexagénères vont traverser l'Océan Atlantique à la rame. Un défi que se sont lancés quatre copains pour montrer que vieillir n'est pas une fatalité.

Rallier les Canaries à la Martinique, 5000 km à la rame sans assistance... Voici ce qui attend quatre seniors : Philippe Berquin, Bernard Gerbeau, Philippe Michel et Philippe Schucany. Le plus jeune à 60 ans, le plus vieux 71 ans.

L'envie de la traversée de l'Atlantique est venue à Philippe Schucany, en 2018, qui avait suivi la traversée à la rame de cet océan par Philippe Berquin. Avec Bernard Gerbeau, ils vont demander conseils à ce dernier. A leur 3e rencontre, Philippe Berquin s'associe à ce pari un peu fou. Il ne reste plus qu'à trouver un dernier rameur. Un critère de sélection : être animé par des défis sportifs. Ce sera un troisième Philippe, Philippe Michel.

L'âge n'est pas un frein à la pratique sportive Leur défi : montrer que prendre de l'âge n'est pas une fatalité et que le sport aide à bien vieillir. Selon une étude, l'activité sportive engendre une baisse de la mortalité de l'ordre de 30%.

france3-regions.francetvinfo.fr

Pays : France

Dynamisme : 188



Page 2/2

[Visualiser l'article](#)

Leur embarcation , un bateau insubmersible de 8 mètres de long est en fibre de verre et carbone et pèse près de 1,6 tonne. Il est équipé de 3 postes de rame et de 2 mini habitacles. La vie a bord promet de ne pas être des plus simple pour affronter les vagues de l'Atlantique.

Le départ est prévu en décembre et leur arrivée en février 2020.

Floriane Olivier et Louise Klethi ont rencontré les quatres rameurs. En démonstration sur la Seine.

Vous pouvez suivre le Défi A l' Abord' Âge sur les sites suivants:

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

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

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

Insolite

La Rochelle : ils ont plus de 60 ans et ils se préparent à traverser l'Atlantique !

Lundi 11 novembre 2019 à 19:22 - Par [Pierre Marsat](#), [France Bleu La Rochelle](#), [France Bleu](#)



C'est un équipage hors du commun qui s'est entraîné, tout ce weekend, au Port des Minimes à La Rochelle : quatre sexagénaires en pleine forme, qui s'apprentent à traverser l'Atlantique à la rame à partir du 10 décembre.



Le bateau "À l'abord'âge" amarré au Port des Minimes © Radio France - Pierre MARSAT

[La Rochelle](#)

Ils ont plus de 60 ans, et ils s'apprentent à traverser l'Atlantique. Ils se sont entraînés, pendant tout le weekend, au Port des Minimes à La Rochelle. Les quatre "seniors" (dont deux Rochelais) partiront autour du 10 décembre des Canaries, direction Le Robert à la Martinique, après 50 jours de mer. Parmi eux, seul Philippe Berquin, qui a eu l'idée de ce "Grand défi" (il l'a déjà réussi en 2017-2018), est un navigateur expérimenté. Les trois autres sont des novices.

Le bateau mesure 8 mètres 60. Ni moteur ni voiles, juste des panneaux photovoltaïques pour assurer la navigation. Pendant le weekend du 11 novembre, ils se sont retrouvés à La Rochelle pour se préparer. Ils ont même provoqué, avec une grue, un retournement du bateau pour voir comment il se comporte par gros temps. Le bateau à rames a été baptisé "À l'abord'âge", comme un pied de nez à la vieillesse. À l'arrivée en Martinique, il sera vendu au profit d'une association médicale.



Deux des quatre "seniors" qui vont traverser l'Atlantique à la rame © Radio France - Pierre MARSAT

260 ans à eux quatre... Ces papys rameurs s'apprêtent à traverser l'Océan

A LA UNE / AUTRES SPORTS / NAUTISME / Publié le 11/09/2019 à 6h09 par Olivier Delhoumeau.



▲ Philippe Michel sur le rameur sous l'œil attentif de son camarade Bernard Gerbeau. ©FABIEN COTTEREAU

AVANT-PREMIÈRE Deux Girondins font partie d'une équipe de seniors ayant relevé le défi de traverser l'océan Atlantique à la rame. Le départ est prévu courant décembre des Îles Canaries

Ces gars-là ne passeront pas Noël au chaud, les chaussons en éventail au coin du feu. Si les ciex sont avec eux, Philippe Schucany, Bernard Gerbeau, Philippe Michel et Philippe Berquin seront au cœur de l'hiver quelque part sur l'océan, à ramer comme de bienheureux galériens. Leur objectif : **traverser l'Atlantique et rallier les Antilles au terme d'une odysée de 5 000 kilomètres**. Les membres d'équipage ont pour particularité de totaliser 260 ans à eux quatre. En clair, tous ont basculé vers la « senioritude ».



L'AVIRON S'INVITE DANS PARIS

10/09/2019

La 34^e édition de la Traversée de Paris et des Hauts-de-Seine se déroulera le dimanche 15 septembre. Intégré au circuit Randon'Aviron, cet événement représente l'unique opportunité de ramer dans Paris !

Plus de 1 000 rameurs sont attendus au départ du parcours, à Sèvres, dans les Hauts-de-Seine. Après un petit-déjeuner convivial, les rameuses et rameurs s'élanceront à l'assaut des 28 km. Plus de 200 bateaux partiront aux aurores sur la Seine afin de rallier le cœur de la capitale française. Tout au long de la randonnée, les participants pourront se délecter d'un cadre exceptionnel. Au programme, la Tour Eiffel, l'esplanade des Invalides, l'Assemblée Nationale, l'Île de la Cité ... rien que ça ! Sans compter les 33 ponts qui jalonnent le parcours.

Cette randonnée s'inscrit dans une démarche plus large de promotion de l'aviron. En effet, après l'arrivée des derniers participants, le Comité départemental d'Aviron des Hauts-de-Seine invite les habitants de la région à venir découvrir l'aviron sur la base nautique de l'île de Monsieur.

Un équipage un peu particulier

Durant cette randonnée, les curieux pourront observer un équipage qui s'apprête à relever un très beau défi : traverser l'Atlantique à la rame. Les quatre rameurs du défi « A l'Abord'Âge » rallieront les Antilles depuis les Îles Canaries, soit 5 000 km sans assistance.

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.

Pour lancer « officiellement » leur défi, ils participeront symboliquement à la Traversée de Paris et des Hauts-de-Seine le dimanche 15 septembre.



Vincent Girard | 5 septembre 2019

UNE TRAVERSÉE DE L'ATLANTIQUE À LA RAME POUR QUATRE SENIORS

AUTRES WATER

EN DÉCEMBRE PROCHAIN, QUATRE FRANÇAIS ÂGÉS DE PLUS DE 60 ANS S'ÉLANCERONT DES ÎLES CANARIES POUR RALLIER LES ANTILLES À BORD D'UN BATEAU PROPULSÉ À LA SEULE FORCE DES BRAS.

Il n'y a pas d'âge pour se lancer des défis. Ces quatre rameurs français tous âgés de plus de 60 ans vont s'élanter en décembre prochain des Îles Canaries pour rallier les Antilles environ deux mois plus tard. En tout, ce sont un million de coups de rame qu'ils devront donner sur 5 000 km pour réussir leur défi. Soit 600 heures de rame chacun. Baptisé « **À l'Abord'Âge** », cette aventure vise également à faire passer le message que « *le sport est un élément fondamental du bien vieillir* ».

Le bateau dans lequel prendront place Philippe Berquin, Bernard Gerbeau, Philippe Michel et Philippe Schucany, pèse moins d'une tonne et mesure 8,64 mètres de long. Insubmersible, il se redresse en cas de chavirage. Il est construit en fibre de verre et en carbone. Trois postes de rame sont disponibles pour les quatre rameurs alors que deux petits habitacles sont situés à l'avant et à l'arrière.



Défi A l'AbordÂge

il y a environ une semaine



Il faisait beau ce jour là... à La Rochelle.



👍 17 💬 2 ➦ 2



VOUS ÊTES SUR : RCF

CHANGER

VOUS ÉCOUTEZ

6H00 : 6H25 | LES PETITS MATINS | La Saga de la Bible



Sylvie

LES ÉMISSIONS LA MATINALE ACTUALITÉ SPIRITUALITÉ CULTURE VIE QUOTIDIENNE PODCASTS DOSSIERS BOUTIQUE NOUS SOUTENIR

Quatre seniors vont traverser l'Atlantique à la rame



Présentée par **Melchior Gormand**

S'ABONNER À L'ÉMISSION

ÇA FAIT DU BIEN | LUNDI 4 NOVEMBRE À 12H30 | DURÉE ÉMISSION : 25 MIN



© Emilie Dubrul / Photo de l'équipage

5000 kilomètres, c'est la distance que vont parcourir quatre jeunes seniors de décembre à février 2020, entre les îles Canaries et La Martinique à la rame. À l'Abord'âge, moussaillons !



0:49



28:56



INTÉGRER À MON SITE

PARTAGER



COMMANDER SUR CD

L'INTERVIEW / RAME, RAMEURS, RAMEZ !

Pendant 60 jours, quatre "seniors" âgés entre 60 et 71 ans vont parcourir en mer plus de 5000 km et sans assistance entre les îles Canaries et la Martinique. **À l'Abord'âge**, c'est le nom de ce défi qui commencera en décembre 2019 pour une arrivée estimée 2 mois plus tard, en février 2020. **Bernard Gerbeau** (71 ans), **Philippe Michel** (68 ans), **Philippe Schucany** (61 ans) et **Philippe Berquin** (60 ans) souhaitent à travers cette aventure transmettre des valeurs fortes et un message essentiel : le sport est un élément fondamental du bien vieillir et reste accessible même en étant senior.

Philippe Berquin, membre de l'équipage et participant au défi "À l'Abord'âge", est l'invité de Melchior Gormand.

Pour aller plus loin : <https://defi-alabordage.com/>

www.actualites-du-jour.eu

Pays : France

Dynamisme : 4354



[Visualiser l'article](#)

Ces cinq givrés du Sud-Ouest qui ont osé des traversées folles de l'Atlantique

Deux Girondins, [Bernard Gerbeau](#) et [Philippe Michel](#), ont relevé le défi de traverser l'[Atlantique](#) à la rame avec [Philippe Berquin](#), un rochelais navigateur émérite qui a déjà traversé l'Atlantique à la rame, en 2018, et [Philippe Schucany](#), un Suisse. Le quatuor de seniors rameurs devrait s'élancer le décembre prochain des îles Canaries.

source: Sud Ouest

[ACCUEIL](#)[DÉCOUVRIR](#)[VISITER](#)[PARTENAIRES](#)[PRESSE](#)[EXPOSER](#)[ESPACE EXPOSANT](#)

QUAND LA PASSION VOUS TIENT / EPISODE 6

16/09/2019 à 14h04



Le Grand Pavois La Rochelle, le salon Référence des passionnés, propose aux visiteurs de rencontrer des marins partants ou revenants de périples exotiques, de découvrir des bateaux atypiques utilisant de nouveaux process de fabrication, de toucher du doigt des projets extraordinaires menés par des passionnés de la mer...

Aujourd'hui nous sommes fiers de vous présenter ...

A L'ABORD'AGE, 4 hommes sur un rameur !

Encore un pari un peu fou de quatre seniors hyper motivés. L'Atlantique à la rame, c'est quoi ? c'est 5 000 km sans assistance entre les Iles Canaries et les Antilles, 50 à 60 jours de rame, 1 million de coups de rame chacun, 12 heures

par jour pour chacun de ces hommes de 60 à 71 ans. L'objectif étant de remporter le record mondial de l'équipage le plus âgé enrichissant le Livre Guinness des records. Le bateau venu d'un chantier anglais Rannok est un rameur de 8.50 mètres de long par 2.5 mètres de large... autant oublier toutes idées de confort et d'intimité pour nos marins.

L'objectif de ces quatre seniors, tous des sportifs aguerris, 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. Cette aventure solidaire capitalise sur des valeurs nobles de liberté, de courage, de partage, de respect, de dépassement de soi, de solidarité d'esprit d'équipe.

Plus d'infos : <https://defi-alabordage.com/a-labordage-pourquoi/>