

Mathias,

J'ai donc rendez-vous le 7 pour faire le bilan de cette aventure Golf Santé ( je préfère ce terme à " vaincre l'obésité par le swing "). Ce mot claque et résonne un peu comme une fin annoncée de cette belle épopée qui a duré 3 mois.

Or, ceci me paraît impossible tant les résultats sont probants. Dois-je me dire que dorénavant, après tant d'efforts, je vais me retrouver seul ( comme mes petits camarades ) pour poursuivre un long et dur chemin que vous avez su, avec toute l'équipe, nous indiquer très justement.

J'ai placé en vous Mathias, ainsi qu'au docteur Jourdan, à Manu, Alex une confiance extrême face aux résultats si positifs, obtenus dans la douleur, mais aussi dans l'acharnement à vouloir mettre en pratique vos méthodes énoncées d'une même voix par vous tous.

Peu avant de rentrer au CHU de Nîmes pour une semaine, j'avais un diabète galopant et un poids de 175 kilos sans parler des petits problèmes cardiaques. Pour un rien j'étais essoufflé et la distance de 20 à 25 mètres était le maximum que je pouvais faire sans m'asseoir. Le docteur Jourdan m'a alors proposé de suivre cette expérience...

Bien sûr j'ai accepté, sans trop réfléchir en me disant que pousser une balle dans un trou ne devait pas être trop difficile et qu'au mieux, cela m'aiderait à me resocialiser.

A 65 ans, quand je suis arrivé pour la première fois sur le practice, je pouvais à peine marcher et me baisser. Dans ma petite tête, j'étais un homme condamné à être un handicapé ( j'ai d'ailleurs une carte ), un gars sur le bord de la route devenu spectateur de la vie. En fait, c'est l'histoire d'un mec qui ne peut plus sortir de chez lui car le monde lui est devenu hostile. Faire la queue dans un magasin, ne pas pouvoir s'asseoir quelque part de peur que la chaise soit trop petite ou pas assez solide, être essoufflé quand on monte dans sa voiture et j'en passe des meilleures car c'est tout ça la vie d'un " gros ".

Puis il y a eu Manu et Alex qui m'ont regardé comme si j'étais un mec normal en me disant que même si je ne pouvais pas bouger, lever un bras c'était déjà bien. De fil en aiguille, petit à petit, avec d'incroyables douleurs, j'ai levé une jambe, tourné les épaules, le bassin, etc ... On m'a expliqué que ces douleurs étaient normales puisque mes muscles ne bougeaient plus depuis si longtemps.

Vaincre ces éternelles douleurs fut un challenge personnel, heure par heure, minute par minute, soutenu et encouragé par toute une équipe.

Puis vint l'éblouissement de ce jeu, plus complexe qu'il n'y paraît. Bien sûr, le golf est avant tout technique avec des postures, des mouvements qui se veulent parfaits, une concentration puissante. Pour y arriver, il faut recommencer encore et encore pour voir enfin un petit progrès.

Bien sûr, la volonté est un atout essentiel dans ce parcours de renouveau. Comme on dit vouloir, c'est pouvoir. Être motivé par un encadrement qui trouve les mots justes, par des camarades dans la même situation que moi, le challenge se met naturellement en place. Certes la psychologie est différente de l'un à l'autre, les parcours de vie et les raisons d'une prise de poids sont différents. Mais une chose est sûre, nous avons tous faits des centaines de régimes pour un résultat minable et aggravé. Nous ne sommes pas contre des plans diététiques. La publicité nous dit bien qu'il faut manger 5 fruits et légumes par jour. Elle nous dit également qu'il faut bouger.

Comment peut-on bouger des corps comme les nôtres, sans violence, sans risque de vouloir tout arrêter par déception, sans douleurs pénibles et récurrentes ?

Je suis prêt aujourd'hui à défendre non seulement la théorie, mais la pratique du golf. Je vois aujourd'hui sur mes camarades le bienfait au bout de trois mois. Non seulement cela joue sur le physique, mais aussi sur le moral. Chacun est arrivé un jour avec ses problèmes, chacun dans son univers. Aujourd'hui, tout le monde rit, s'amuse et échange. Chacun tape sa balle de golf avec plus ou moins de réussite, mais sans souci du regard de l'autre. On pratique le golf pour le plaisir ...

L'obésité vous enferme dans un monde de différence. Diabète, cholestérol, tension vous replient sur vous même, sans parler du regard des autres. Le golf déverrouille tout ceci car je n'ai rencontré sur les parcours que des gens qui nous ont encouragé, compris et aidé.

Aujourd'hui, j'ai perdu 20 kilos en un peu plus de 3 mois, je marche (j'ai même l'impression parfois de voler), je bouge, je revis. J'ai repris plein d'activité, le moral et le mental sont plus fort que jamais. Le golf est devenu une passion car il est bénéfique en tout point de vue pour moi. Suis je capable de faire du vélo, du footing, du jogging ? Certes pas car il est beaucoup trop tôt,

Mon épouse a du mal suivre aujourd'hui et ne comprend pas tout. Elle m'a vu pendant des mois, inerte et incapable du moindre effort. Mes enfants et mes petits enfants (j'en ai 7) sont heureux de voir qu'on inscrit Disneyland dans les agendas, des vacances vers le Puy du Fou (pas trop loin d'un golf), etc... Je me surprend à entraîner et faire bouger les autres.

En 1 mot j'ai retrouver la « pêche ». La route sera longue encore, mais pleine d'espoir.

N'arrêtez jamais un tel programme car vous avez le pouvoir de redonner l'espoir à des gens en exclusion. Vous avez le pouvoir de rendre la confiance en l'avenir, de montrer le chemin jusqu'à la lumière. Montrez leur que le golf est une solution physique et psychologique porteuse de réalités. N'abandonnez pas ces personnes enfermées dans leur corps trop lourd et disgracieux.... C'est aujourd'hui votre devoir... Entourez vous de médecins, de psychologues, de sportifs, de golfeurs, de coachs, de bénévoles. Moi, je suis prêt à en parler partout où on me le demandera. Merci, merci merci....

Confucius a dit "On marche sur un homme couché, on contourne un homme debout"

Merci à toute l'équipe, car aujourd'hui, je suis un homme " debout " .