



ARISTIDE LE VIEUX CHENE ET LUCIEN LE HERON

Une Fable Sportive Contemporaine

Par Théophile Pérégrin

*Un récit proposé par le **CODERS 35***

Préface

C'est un privilège pour l'Académie des Cimes de saluer l'éclosion de cet ouvrage inspirant. En nous offrant Aristide le vieux chêne et Lucien le Héron, Théophile Pérégrin nous convie à une audience solennelle avec ce que la nature a de plus vital pour notre équilibre et notre santé.

La figure d'Aristide s'élève comme un rempart contre l'agitation, nous rappelant que la vigueur de l'esprit s'enracine durablement dans la stabilité. Face à lui, Lucien incarne l'élan sportif, la noble discipline du geste et cette liberté qui anime les corps sains. Leur rencontre célèbre une convivialité authentique et nécessaire, celle des âmes partageant le même horizon malgré leurs natures contraires.

Il appartient aux poètes de nous enseigner que la noblesse réside dans l'harmonie entre force tranquille et dynamisme.

Théophile Pérégrin possède le talent de donner une voix aux silencieux de la forêt. Sous sa plume, le craquement d'une branche ou le reflet d'une plume deviennent de hautes leçons de vie. Que ce récit soit pour vous un abri : un instant de paix régénérateur à l'ombre d'Aristide, pour mieux retrouver votre souffle et reprendre votre envol avec Lucien.

Élie de l'Aubier

Secrétaire perpétuel de l'Académie des Cimes

Avant-propos

Le temps n'est pas un ennemi que l'on fuit, mais une terre que l'on cultive avec une patience renouvelée et une profonde gratitude. En traçant les dialogues entre Aristide le vieux chêne et Lucien le Héron, j'ai voulu rendre hommage à cette étape de la vie où l'agitation du monde fait place à la clarté de l'observation et à la douceur du partage. Aristide, par ses racines profondes qui tutoient les secrets de la terre, incarne la mémoire et la stabilité ; Lucien, par son vol élégant au-dessus des étangs, représente la curiosité et l'élan vers l'inconnu. Ensemble, ils illustrent le merveilleux paradoxe de la retraite : être enfin solidement ancré dans son propre vécu tout en restant libre de s'envoler vers de nouveaux horizons de savoir.

Cette philosophie de vie, je la puise au quotidien dans le dynamisme de la Fédération Française de la Retraite Sportive. Elle nous enseigne que le mouvement est le secret de la sève, irriguant l'esprit autant que le corps pour repousser les limites de la lassitude. La Fédération nous rappelle que le sport senior n'est pas une quête de performance brute, mais une célébration joyeuse de la vitalité retrouvée. Comme Aristide qui reverdit à chaque printemps malgré le poids des ans, l'adhérent entretient sa propre jeunesse par l'effort adapté, le plaisir du geste juste et la chaleur réconfortante de la convivialité.

Mon attachement au Comité départemental de la re-


traite sportive d'Ille-et-Vilaine a été tout aussi essentiel dans la genèse de cette fable. C'est au cœur de la vie de nos clubs locaux, par la pratique régulière d'activités variées et l'engagement bénévole, que s'incarne cette sève collective qui nous maintient debout. Sur nos sentiers bretons, j'observe quotidiennement ces « vieux chênes » humains qui bravent les saisons avec un sourire inébranlable, prouvant que le lien social et l'esprit d'équipe restent nos remparts les plus solides contre l'isolement.

Ce récit est une invitation pressante à ne jamais laisser l'indifférence engourdir nos ailes. Que vous soyez d'un tempérament contemplatif, trouvant la paix dans le murmure des feuilles, ou d'une nature exploratrice, avide de nouveaux sentiers, j'espère que ces pages vous rappelleront que chaque étape du chemin possède sa propre clarté. Je tiens à remercier chaleureusement mes camarades d'Ille-et-Vilaine pour ce lien précieux, aussi solide que le bois et aussi léger que la plume, qui transforme notre maturité en une perpétuelle et radieuse ascension vers la sérénité.

Puisse ce dialogue entre terre et ciel nourrir durablement votre passion de vivre et vous accompagner, tel un souffle de vent bienfaisant dans les feuillages, au fil des saisons qui passent et nous grandissent chaque jour davantage.

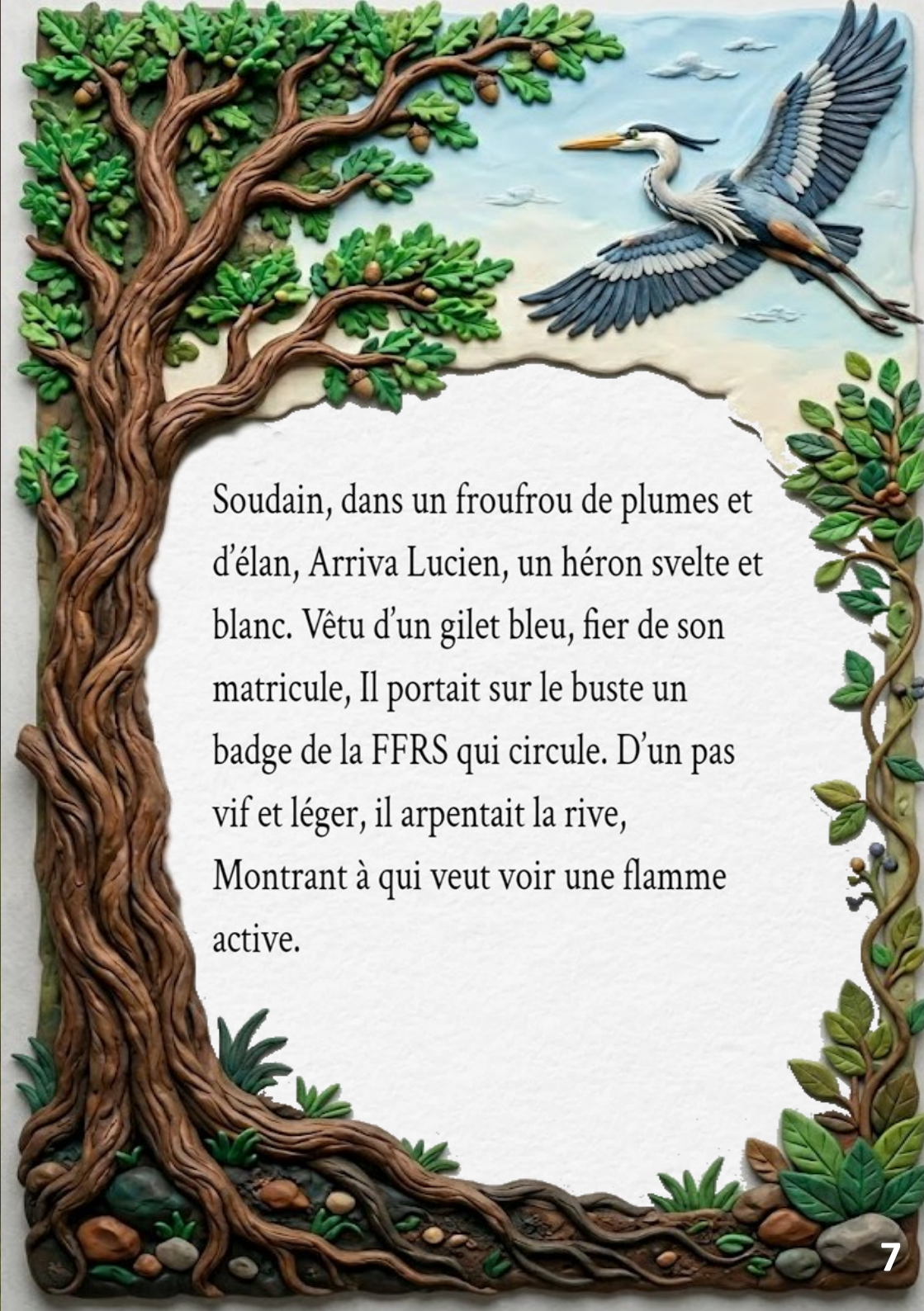
Théophile Pérégrin





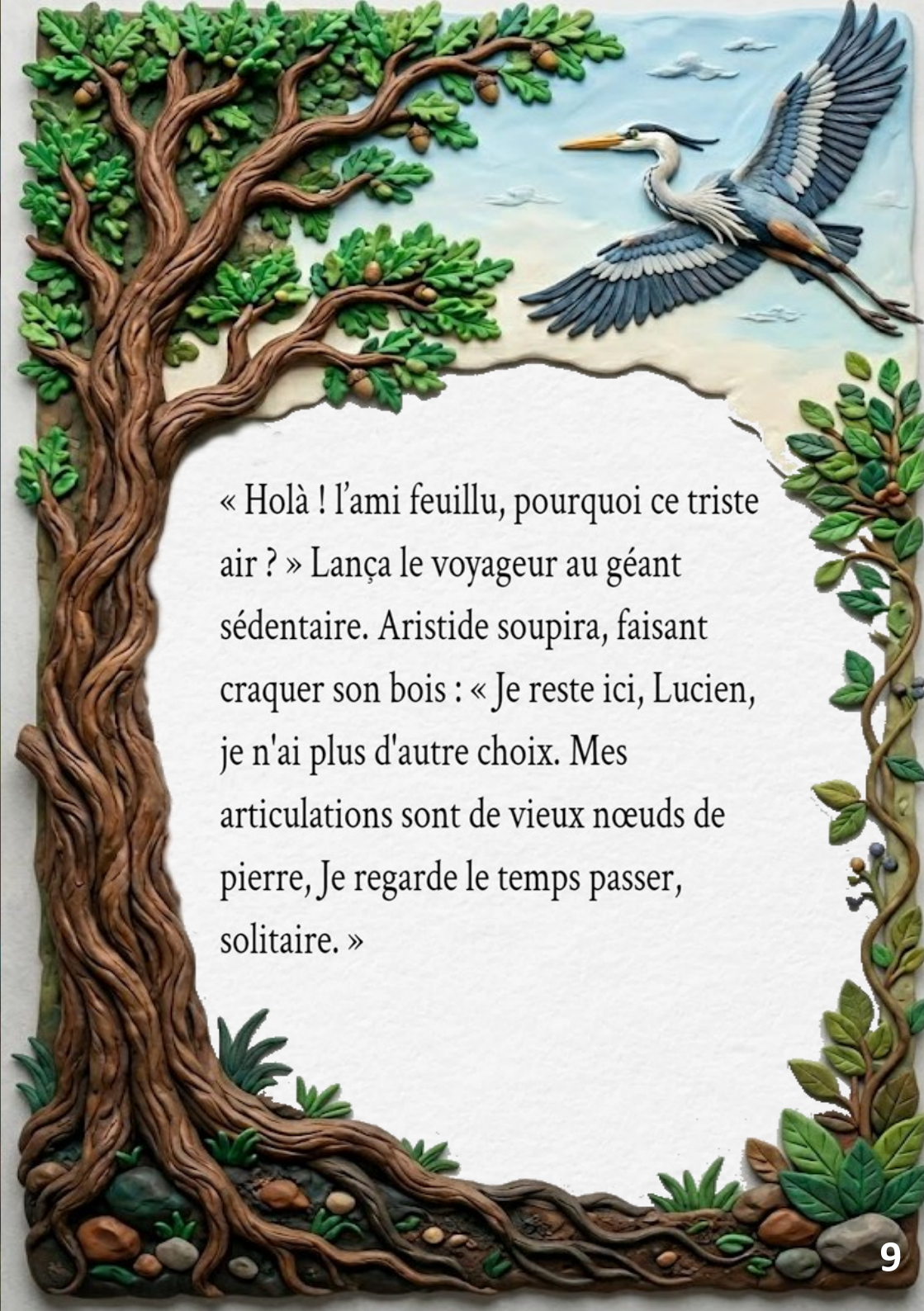
Au bord d'un étang clair, où l'eau
doucelement dort, Vivait le vieux
Aristide, un chêne au tronc de fer. Mais
le poids des hivers, de la sève et du sort,
L'avait rendu grognon, immobile et
amer. Ses racines stagnaient dans la vase
et l'oubli, Il se croyait fini, par l'âge
enseveli.






Soudain, dans un froufrou de plumes et
d'élan, Arriva Lucien, un héron svelte et
blanc. Vêtu d'un gilet bleu, fier de son
matricule, Il portait sur le buste un
badge de la FFRS qui circule. D'un pas
vif et léger, il arpentait la rive,
Montrant à qui veut voir une flamme
active.





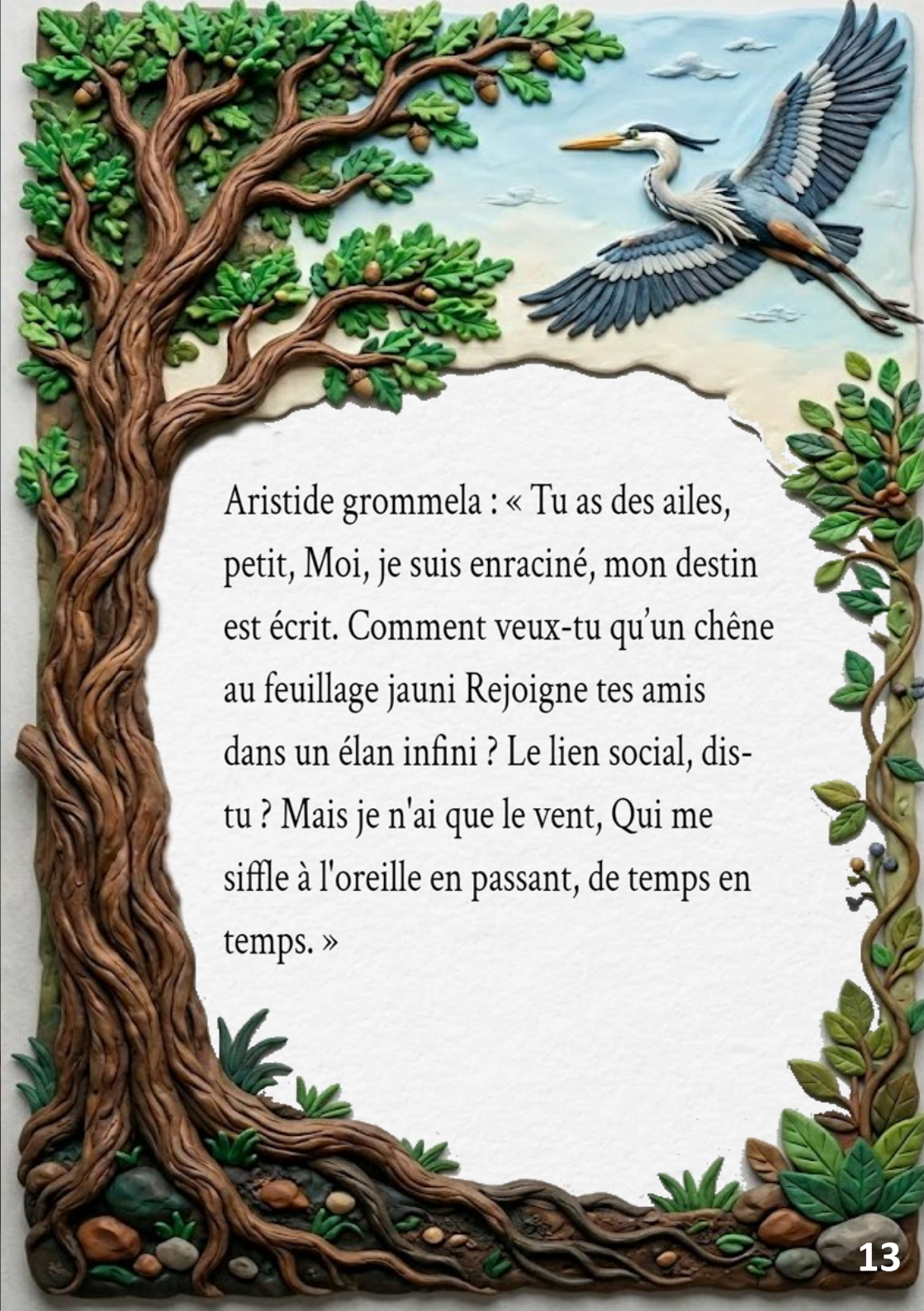
« Holà ! l'ami feuillu, pourquoi ce triste air ? » Lança le voyageur au géant sédentaire. Aristide soupira, faisant craquer son bois : « Je reste ici, Lucien, je n'ai plus d'autre choix. Mes articulations sont de vieux nœuds de pierre, Je regarde le temps passer, solitaire. »





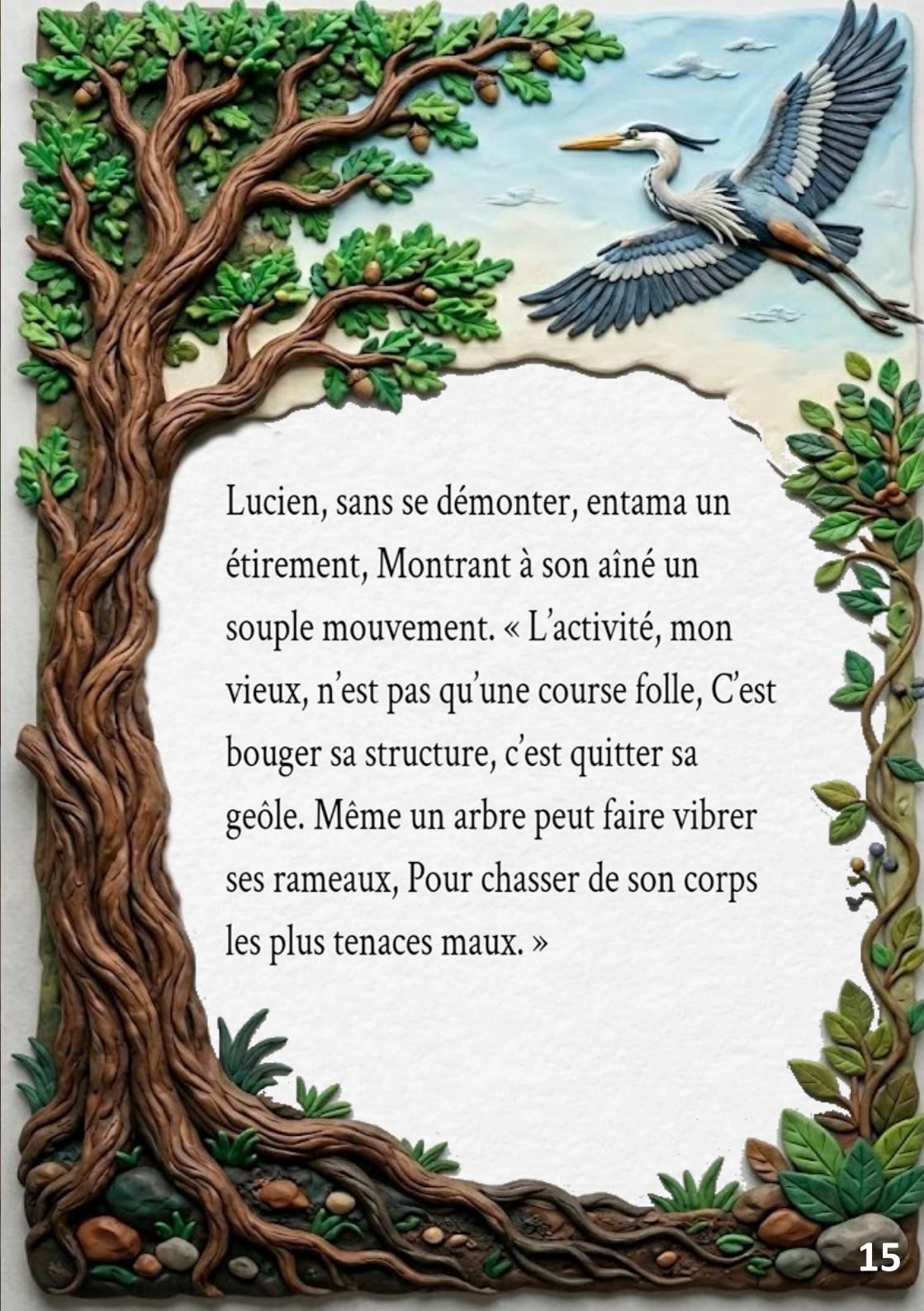
« Erreur ! » cria Lucien, en redressant le cou, « La rouille nous guette si l'on reste au même trou ! Vois-tu ce badge d'or ? C'est ma force, mon lien, Avec mes compagnons, je me sens toujours bien. Nous marchons, nous rions, nous bravons la paresse, Le sport est le secret d'une éternelle jeunesse. »



A detailed clay sculpture of a natural scene. On the left, a large, gnarled tree trunk with thick, twisted roots extends from the bottom to the top. The tree has green leaves and small brown acorns. In the upper right, a heron with blue and white feathers is shown in flight against a light blue sky with small white clouds. On the right side, a vine with green leaves and small blue berries runs vertically. The bottom of the sculpture features a ground layer with small green plants and brown rocks. The entire scene is set against a plain white background.


Aristide grommela : « Tu as des ailes,
petit, Moi, je suis enraciné, mon destin
est écrit. Comment veux-tu qu'un chêne
au feuillage jauni Rejoigne tes amis
dans un élan infini ? Le lien social, dis-
tu ? Mais je n'ai que le vent, Qui me
siffle à l'oreille en passant, de temps en
temps. »





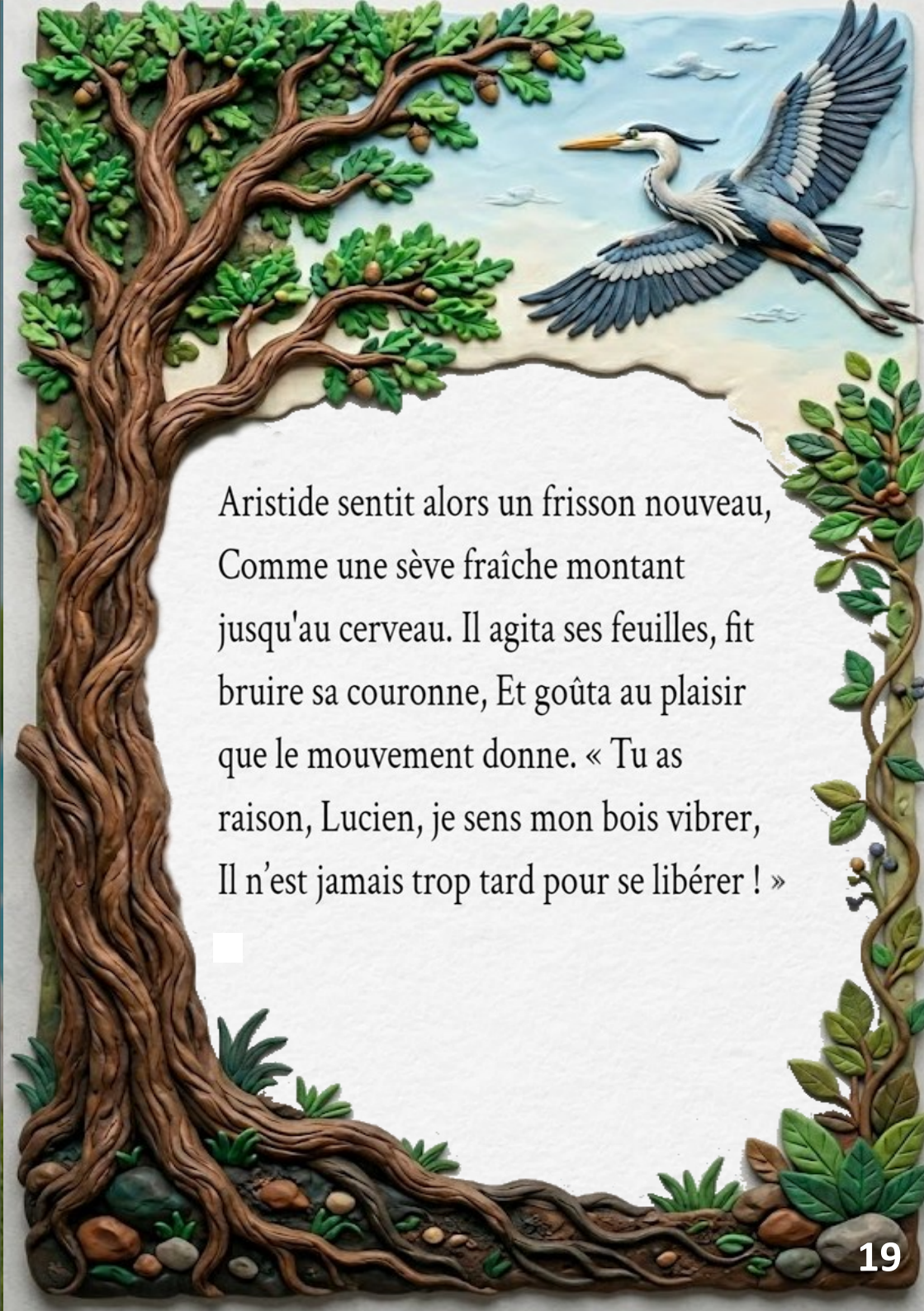
Lucien, sans se démonter, entama un étirement, Montrant à son aîné un souple mouvement. « L'activité, mon vieux, n'est pas qu'une course folle, C'est bouger sa structure, c'est quitter sa geôle. Même un arbre peut faire vibrer ses rameaux, Pour chasser de son corps les plus tenaces maux. »






« Viens donc dans notre club, la porte est grande ouverte, On y trouve la joie, la santé découverte ! On ne marche jamais seul sur ces chemins fleuris, On partage l'effort, on échange des cris. Le cœur bat plus serein quand on est entouré, C'est le meilleur remède pour un corps usuré. »





Aristide sentit alors un frisson nouveau,
Comme une sève fraîche montant
jusqu'au cerveau. Il agita ses feuilles, fit
bruire sa couronne, Et goûta au plaisir
que le mouvement donne. « Tu as
raison, Lucien, je sens mon bois vibrer,
Il n'est jamais trop tard pour se libérer ! »





Le chêne resta seul, mais son âme était forte,
Il attendait l'oiseau et ce qu'il lui apporte.
Désormais chaque jour, il saluait les passants,
Moins lourd et moins fragile, et bien plus florissant.
Car pour rester gaillard, au fil des ans qui passent,
Il faut que le sport et l'amitié s'embrassent.

FFRS : Le Sport Senior Santé en Ille-et-Vilaine

Une Fédération Nationale de Référence

92 000 licenciés en France



Un réseau massif de seniors actifs engagés pour leur bien-être et leur santé.

60 activités sportives adaptées



De la randonnée au Tai-chi, des disciplines variées pour préserver son capital physique.

Le Concept "Sport Senior Santé"



Une pratique sécurisée, sans compétition, encadrée par des animateurs bénévoles formés.

Le Dynamisme Local en Ille-et-Vilaine

5 Clubs de Proximité en Ille-et-Vilaine



Cancale : Sport Santé Senior
Bale de Cancale (35)



Saint-Aubin-du-Cormier :
Retraite Sportive
du Pays de St Aubin



Rennes : Forme et
Détente des Retraités



Bain-de-Bretagne :
Retraite Sportive
Bainaise (RSB)



Sixt-sur-Aff :
Sports Seniors Sixtins

Le CODERS 35 : Votre Reais de Proximité



Basé à Rennes, il assure la liaison entre les clubs et organise les formations.

Des structures accueillantes réparties sur tout le territoire départemental.