

La belle rencontre

ON SE SOUVIENT TOUS DE CHRISTIAN PLAZIAT, STAR DE L'ATHLÉTISME DES ANNEES 90.
CHAMPION DU MONDE D'HEPTATHLON EN 1995, MEDAILLE D'OR AUX CHAMPIONNATS D'EUROPE
DE DECATHLON EN 1990, RECORDMAN DE FRANCE DE LA DISCIPLINE
PENDANT 29 ANS AVEC UNE LONGÉVITÉ EXCEPTIONNELLE...

CE QUE NOUS SAVONS MOINS, C'EST SON « APRÈS ».

SON ENCHAÎNEMENT D'AUTRES PISTES, PATRON DE PUB À ANNECY, CONSEILLER FRANCE TÉLÉCOM,
COACH SPORTIF, RESPONSABLE DE RESTAURANT, DIRECTEUR COMMERCIAL D'UN GROUPE DE VERANDAS...
ET BRUTAL LICENCIEMENT EN 2016.

NOUS L'AVONS RETROUVÉ À UNE DATE CLÉ.

AU LENDEMAIN DE SES 54 ANS, À LA VEILLE DU LANCEMENT DE « CHRISTIAN PLAZIAT COACHING »,
L'ABOUTISSEMENT DE TOUTES SES EXPÉRIENCES ET CONVICTIIONS.
S'EN EST SUIVI UN ÉCHANGE, DES PLUS TONIQUES AVEC UN SPORTIF DE HAUT NIVEAU DE LA VRAIE VIE.

Compétiteur de bonheur

Christian Plaziat

« Le sport et le goût de l'effort m'aident à tout traverser. »

Quel est votre moteur pour être allé aussi haut et être parvenu, par la suite, à rebondir dans de multiples disciplines, en restant finalement décathlonien corps et âme ?

Cela n'est pas facile tous les jours ! Mais, je dirais que je m'appuie sur un inné et un acquis. L'acquis et, surtout, mon moteur essentiel aujourd'hui ? La vie autour de ma famille et de mes 3 enfants, entre 14 et 16 ans, un âge qui « pulse ». Ils sont vivants, dans l'instantané, leur curiosité m'inspire. Je veux pouvoir rebondir sur leurs demandes, tant physiquement que psychologiquement. Et cette motivation-là, croyez-moi, cela constitue une sacrée source d'énergie... mais cela en demande beaucoup aussi ! **Pour avoir la force d'avancer ensemble, il faut être vigilant à soi, ne pas s'oublier.**

C'est là où je peux compter sur mon deuxième moteur, inné celui-là. Ma constitution ! Mes 1m88 et mes besoins de me dépenser. Je suis toujours resté actif, j'ai toujours couru, tous les jours, toujours tenu à garder la forme. Et cela, je le précise, pas par nostalgie du passé. Ni pour me projeter dans un nouveau défi. Juste par sens d'un « Carpe diem » qui me va.

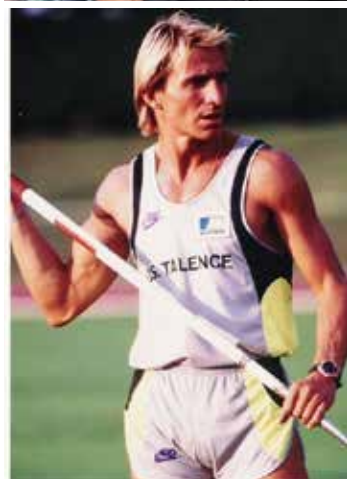


D'ailleurs, c'est cette vision, la conviction que chacun doit et peut être acteur de sa santé, et qu'il n'y a pas d'âge pour inverser la tendance, qui est à l'origine du lancement de « Christian Plaziat Coaching ». Un concept vraiment accessible à tous, en termes d'activités, de finances et d'horaires.

Voilà des moteurs qui nous incitent directement à aller encore plus loin et à vous demander des détails sur votre recette personnelle d'hygiène de vie. Physique mais aussi mentale.

Et oui, c'est dans la tête que tout commence ! **Ma recette,**

donc, ne pas s'endormir, avoir conscience que rien n'est jamais acquis. Vous savez, il y a 1 an et demi, j'ai vécu un licenciement économique violent, perdu mon poste de directeur commercial dans un grand groupe de vérandas. Et là j'avais 2 choix, ruminer la fin d'un certain confort matériel ou me poser les bonnes questions. A savoir qu'un job hyper prenant, voire stressant, me laissant peu de disponibilité pour mes enfants, ce n'était pas forcément une si grosse perte que ça. Plutôt une opportunité de m'orienter vers ma vraie voie, qui s'est révélée être celle de « Christian Plaziat Coaching ». J'ai mis un an à absorber



une fin, à conceptualiser ce renouveau, à creuser beaucoup plus que lorsque j'ai fait du coaching centré uniquement sur la remise en forme sportive. Y compris au niveau des habitudes de vie, de l'alimentation...

Tant pis, je me répète : maintenant, je sais et souhaite transmettre que pour résister, il faut un ensemble de points de repère, la famille, les amis mais aussi des schémas quotidiens de bien-être.

Pour moi tous les jours, c'est marcher, courir, faire du vélo. En surveillant mon alimentation. Pas de viande, ni laitage. Beaucoup de fruits et légumes, que j'appelle « cohérents », avec une étiquette conforme à une origine et une production de bon sens. On peut manger de tout si on sait rétablir les équilibres!

Malgré tout, Christian, vous arrive-t-il d'avoir des coups de fatigue, de doute ? Et est-ce plus difficile à surmonter qu'avant ?

En fait, je surmonte mieux mes 50 ans que mes 40. C'est à la quarantaine que j'ai eu mon passage le plus difficile, celui de « la petite mort », comme on dit dans le sport de haut niveau. « Petite mort » qui n'est pas arrivée tout de suite après l'arrêt de la compétition d'ailleurs. J'avais directement enchaîné sur la direction d'un pub de nuit à Annecy et les lumières nocturnes prolongeaient les feux de la rampe, les relations intenses et pallier la fin de la sensation permanente de monter en excellence. En plus, c'est là que j'ai rencontré mon épouse Angèle. Non, « la petite mort » m'est tombée dessus quand il s'est agi pour moi de rentrer dans le rang, de retrouver un boulot et un milieu traditionnels. Via mon contrat d'athlète

de haut niveau avec France Télécom, je me suis retrouvé conseiller en boutique FT. Un quidam en gilet jaune ! J'y ai passé 4 ans en serrant les dents.

Comment j'ai surmonté cette mise à la retraite ? Avec le soutien de mon entourage bien sûr. Et puis encore et toujours grâce au sport et au sens de l'effort qui va avec ! **Quand je vais mal, je n'ai rien trouvé de mieux que de mettre mes baskets, quelquefois même en pleurant, et de me forcer à y aller, alors que c'est la chose dont j'ai le moins envie.** Je dirais aussi que la compétition m'a entraîné mentalement à la remise en question permanente. Imaginez : chaque saison, tout est de nouveau en jeu et tout est à reconquérir, forme, performances, titres...

Vous qui gardez un physique de grand sportif, allez trouver notre question saugrenue. Osons-là quand même : quel rapport entretenez-vous avec les diktats, notamment esthétiques, du jeunisme ?

C'est vrai que les critères de plastique imposés me laissent totalement indifférents. En même temps, je suis conscient d'avoir la chance d'avoir conservé mon capital forme et surtout l'état d'esprit qui l'accompagne. Mais, je ne suis pas insensible aux signes du temps qui passe et qui rappellent que l'on n'est pas éternel. Tenez, moi que l'on surnommait « Rahan », « Buffalo Bill », à cause de ma tignasse blonde, voilà que j'ai le cheveu qui s'amaigrit ! Cela me donne un peu le sentiment d'être un Samson qui perd ses forces... Plus sérieusement, j'en suis sûr, ce n'est pas la plastique qui compte, c'est de rester soi. Et (j'y reviens toujours et toujours !) l'important, pour rester soi, c'est de rester actif et sportif, de prendre le temps de penser à sa condition -

La belle rencontre

POUR AVOIR LA FORCE
D'AVANCER ENSEMBLE,
IL FAUT ÊTRE VIGILANT À SOI,
NE PAS S'OUBLIER.

physique ET psychique - afin d'être vivant, de partager.
L'essentiel, c'est de s'autoriser soi-même à vivre ce qu'on veut, avec qui on veut, le plus longtemps possible!

Tout de même, avez-vous peur de vieillir ?

Comme je vous l'ai dit, je me sens beaucoup mieux à la cinquantaine qu'à la quarantaine. Même avec du recul. Quand j'étais tout jeune, je m'imaginai qu'à 50 ans, on était «arrivés», on était dans la réussite de son parcours professionnel. Je m'aperçois que pour moi, c'est plutôt le temps de la plénitude perso... et d'un nouveau pro. Cela m'ennuierait, après l'arrêt de la compétition, de prendre déjà une deuxième retraite!

Mais, croyez-moi j'ai totalement conscience que, même si le vieillissement est aujourd'hui plus facile, personne n'est à l'abri et mon inquiétude n°1, c'est la santé. Surtout depuis que ma maman, suite à un AVC, moins autonome, s'est retrouvée en maison de retraite. Elle y a écrit un pamphlet « Vieillir, ô vieillir ! », d'après la chanson de Jacques Brel : **« Mourir la belle affaire. Mais vieillir... ô vieillir ... ».**

Et bien,... cette conscience-là me renforce dans ma conviction du « Carpe Diem sénior » : rester actif, prendre soin de soi, comme tout au long de sa vie, mais en ajoutant certains ingrédients : s'accorder le temps d'accompagner les gens, de savourer le mélange des générations. Refuser d'être toujours dans la nostalgie ou l'inquiétude du futur.

Le vrai secret contre la peur de vieillir ? Ne pas y penser, agir, voir ce qui marche plutôt que ce qui ne marche pas.

Si vous le voulez bien, poursuivons sur la question de votre rapport au temps. Viviez-vous, avant, des choses qui vous manquent aujourd'hui ? En revanche, profitez-vous maintenant d'instantanés ou d'expériences qui vous échappaient dans votre jeunesse ?

Sans hésiter, ce qui me manque, c'est la compétition ! Quand on a connu à 23 ans cette autre planète, les tours du monde, les accueils de stars... Difficile de ne pas ressentir la « normalité » plus fade. C'est comme ça, **être dans le sens de la circulation, je l'ai toujours mal vécu. J'aime vivre différemment, de façon plus risquée.**

A l'inverse, quand j'étais à fond dans la course, il y a tellement de choses que je n'ai pas pu faire et vivre ! Avant, j'étais plus brutal, je bâclais. Aujourd'hui, j'arrive à réunir toutes mes facettes de personnalité. Enfin ! Comme on ne se refait pas, je vais vous donner un exemple sportif.

Avant, je ne rêvais que d'être en haut du sommet. Quitte à « me casser la gueule ».

La deuxième étape, c'est celle de maintenant : remonter mais sans vouloir à tout prix aller jusqu'en haut. Juste, en gravissant vers le sommet, décider de passer à la montagne d'à côté. **Le sommet n'est pas une fin en soi, il faut savoir passer à un autre but, être toujours dans une reconquête, des choses, des gens.**

Alors, finalement, avec l'expérience, comment définiriez-vous la notion de bonheur ?

Je crois qu'il n'y a pas de bonheur absolu. Il est multiple. Il est dans des situations que l'on a voulues ou qui se présentent, spontanément. Avec plein de facettes différentes. Le problème, c'est que l'on est trop exigeant. On se dit par exemple « j'ai un boulot de « merde ». Cela ne signifie pas que l'on a une vie de « merde » ! On ne peut pas être toujours en colère, penser que ça va mal et que c'est mieux ailleurs. Evidemment, cela demande, au départ, de la spontanéité de cœur pour ensuite prendre du recul et aller instinctivement à l'essentiel. J'aime bien cette phrase de Vincent Lenhardt, célèbre coach en entreprise : « L'essentiel est au cœur de l'important ».

Pour moi, ça veut dire que **le quotidien peut être vu de façon magnifique et qu'à travers les petites choses que l'on fait chaque jour, nous pouvons trouver notre essentiel, notre raison d'être...**

Et, s'il fallait définir la sagesse d'un pleinior, en quelques mots ?

Comprendre ce qui nous nourrit et ce qui nous détruit, physiquement et moralement.

Ce qui nous nourrit : le temps accordé à sa condition physique mais aussi tous ces moments qui nous font du bien au cœur et à la tête, un compliment, un bisou d'enfant...

Ce qui nous détruit ? Outre les hygiènes de vie nocives, nos mécanismes d'échec, les spirales dues aux grandes et petites critiques qui nous rabaissent...

Ces mécanismes là, il est vital de les comprendre pour les stopper.

Dernière interrogation, un peu chauvine, pardonnez-nous. Vous qui êtes lyonnais d'origine, vivez tout près d'Annecy, qu'est-ce qui vous lie aux pays de Savoie ?

En fait au départ, je n'ai pas choisi de m'installer là. Cela s'est fait sur l'impulsion d'amis lyonnais, pour monter en 97 le pub « Le Stadium » à Annecy, juste après les championnats du monde. Et maintenant, me voilà au conseil municipal de Sillingy, partie prenante de projets de vie communs !

Je vais vous dire : **ici, c'est un endroit magique. Tellement beau que l'on a l'impression de passer de l'autre côté du rêve.** Lac, montagne, petite Venise... Et, en plus, quelle région dynamique ! Et, encore en plus, quel terrain de loisirs pour s'émerveiller chaque jour et prendre soin de soi !

CAMILLE RAMBOZ

ACTUALITÉ

UN SERVICE SÉNIOR INNOVANT, ATTRACTIF, SPÉCIAL BIEN-ÊTRE : « CHRISTIAN PLAZIAT COACHING »

CRÉÉ EN SEPTEMBRE 2017, « CPCOACHING » SE DONNE POUR MISSION D'APPORTER UN SERVICE INNOVANT DANS LE DOMAINE DU SPORT ET DE LA SANTÉ ACCESSIBLE A TOUS...



→ L'objectif : inverser les tendances

- Lutter contre la sédentarité, l'inactivité physique et les mauvaises habitudes du quotidien, qu'elles soient alimentaires ou autres, dans la vie de tous les jours comme au travail.
- Proposer des solutions nouvelles, accessibles à tous, simples, interactives, connectées et autonomes...pour libérer son potentiel énergétique.

→ Le concept : identifier et activer la solution... qui est en nous !

- Faire prendre conscience à chacun qu'il a les capacités de devenir l'acteur de son Capital Forme & Santé, qu'il n'est jamais trop tard pour prendre soin de soi...
- Agir contre ce qui nous détruit et privilégier ce qui nous construit. En termes d'hygiène de vie, tant physique que psychique et physiologique.

→ Pour qui ? Notamment des séniors sédentaires, inactifs, en baisse d'énergie.

Femmes et hommes de 40 à 60 ans souhaitent retrouver de la motivation, de nouvelles ambitions, une activité physique souple, adaptée et régulière, une alimentation saine et équilibrée, de l'énergie et un bien-être global.

→ Comment ?

Tous les détails de la méthode sur : www.christianplaziatcoaching.com

→ En bref : en 2018, Christian Plaziat se bouge pour lui et les autres.

- En conférences / débats (gratuits) sur le thème « Sédentarité / Inactivité / Surpoids » Quelle conséquence sur ma forme et ma santé !
- En partenariat pour accompagner les entreprises dans leurs différents projets de développement, actions ou évènements de terrain
- En tant que promoteur privilégié du « tous gagnants » en entreprise et responsable du développement commercial des actions de HUMAN ACTIVE www.humanactive.fr

En 2018, j'aime ma vie, je lis

Pleiniors

Vivre pleinement ! **Mag**

le 1^{er} magazine régional
destiné aux plus de 50 ans



ABONNEZ-VOUS A PLEINIORSMAG

4 numéros
+ 1 hors série
pour 25 €*

Compléter et envoyer ce formulaire
à PLEINIORSMAG.
21 rue Président Favre, 74000 ANNECY

NOM AGE.....

PRÉNOM

ADRESSE

CP VILLE

EMAIL

TEL

Je règle par chèque
à l'ordre de
PLEINIORSMAG

DATE
& SIGNATURE
OBLIGATOIRES

* Offre valable durant l'année 2018.
Pour participation aux frais de port