



Médaille d'argent mondiale autour du cou, Lucien Quintin fait l'admiration des pongistes de son club. FLORIAN CELLA

# Champion à 90 ans, Lucien livre ses secrets

**As du tennis de table, Lucien Quintin invite les retraités à pratiquer une activité physique régulière pour conserver une forme physique et mentale.**

**Pierre-Alain Schlosser**  
Textes

«Surtout ne cessez pas de bouger. C'est ce que je dis aux personnes que je rencontre en randonnée!»

Lucien Quintin est un sportif atypique. Vice-champion du monde de double chez les 90 ans et plus âgés cet été à Rome, le Morgien pratique le tennis de table depuis ses 9 ans. Cela fait donc plus de huitante ans que cela dure.

Une passion qui est arrivée dans un petit paquet, lors de sa jeunesse. «J'avais reçu un carton de ping-pong pour la Saint-Nicolas en 1943, avec un filet, deux raquettes et trois balles», se souvient-il. Mais à cette époque, le nonagénaire (il soufflera 90 bougies le 14 octobre) vivait en Belgique, en pleine Deuxième Guerre mondiale. «Il fallait veiller à ne pas casser les balles, car il était devenu compliqué d'en dénicher», précise-t-il.

À force de s'entraîner chez lui, le jeune Lucien, devenu ado, rejoint le rudimentaire club de Lessines. «Il n'y avait qu'une table dans l'arrière-salle d'un bistrot», précise-t-il. Une histoire que l'ancien horloger rhabilleur, qui a pratiqué son métier jusqu'à 86ans (!), s'est remémorée dernièrement, par un heureux hasard. Le pongiste invétéré est tombé sur une trouvaille qui a réveillé des souvenirs profonds.

## Drôle de découverte

En allant déposer des papiers dans la benne de son immeuble, Lucien Quintin est tombé nez à

## Fiche bio

**Prénom, nom** Lucien Quintin.  
**Né le** 14 octobre 1934 à Lessines (Belgique).  
**Domicile** Morges.  
**État civil** Marié, trois enfants, deux petits-enfants.  
**Profession** Horloger rhabilleur à la retraite. Club Lausanne CTT.  
**Loisirs** Tennis de table, marche, autrefois le ski.  
**Parcours** A joué en 1<sup>re</sup> ligue. Évolue aujourd'hui en 6<sup>e</sup> ligue. Vice-champion du monde de double à Rome, chez les 90 ans et plus.

nez avec l'emballage d'un kit de ping-pong identique à celui qu'il avait reçu pour la Saint-Nicolas. «Exactement le même carton», s'enthousiasme le pongiste. Il l'a récupéré et offert à un musée du tennis de table.

Arrivé en Suisse en 1962 pour des raisons professionnelles, le nonagénaire a travaillé pour des enseignes telles que Longines, Vacheron Constantin, Jaeger-LeCoultre, avant de rejoindre la maison Richard à Morges et de terminer sa carrière comme indépendant, spécialiste dans la réparation d'horloges, morbières et autres pendules neuchâteloises.

En dehors de son travail, le sportif était un fervent skieur. Il aime toujours se balader en montagne, histoire de garder la forme. Le secret de sa longévité? «Je ne bois pas et je ne fume pas. J'ai essayé une fois la cigarette et ça m'a dégoûté», souligne le dynamique retraité aux yeux azur. Ses gènes aident aussi. Son papa a atteint l'âge de 89 ans et sa maman celui de 97 ans.

Et le sport dans tout ça? «Ça aide. Si je ne le pratiquais pas deux fois par semaine au club, qu'est-ce que je ferais? Je retrouve les copains, je rencontre du monde. Socialement, c'est important», précise celui qui a été responsable technique de l'Association Vaud-Valais-Fribourg de tennis de table dans les années 80. «Dans mon club à Lausanne, je suis connu de presque tout le monde.»

D'ailleurs, l'été dernier, Lucien a reçu le soutien de sa famille et de membres de son club, lorsqu'il a disputé les Championnats du monde seniors à Rome avec l'équipe de Suisse (*ndlr*: 6000 participants, venus de 109 pays).

Dans la Ville éternelle, le vaillant athlète a décroché une médaille d'argent en double dans une catégorie d'âge où figuraient 21 pongistes nés au plus tard en 1934. Il faisait la paire avec un joueur australien. Lors de ce tour-

noi, il a évolué face à des concurrents venus de République tchèque, d'Allemagne ou encore du Pérou. Il devait même participer à l'épreuve de double mixte avec la doyenne de ces championnats, mais le fils de la compétitrice de 98 ans est venu lui dire, le matin de la compétition, qu'elle ne se sentait pas suffisamment bien pour jouer.

Un regret pour Lucien Quintin qui estime que leur duo aurait eu des arguments pour briller. Et peut-être décrocher l'or? Qu'importe, l'argent du double a fait son bonheur. Aujourd'hui encore, il reçoit des félicitations pour son exploit romain.

## Il joue avec des ados

Il y a un autre bain de Jouvence dans lequel le Morgien à la mémoire aiguisée se plonge régulièrement. Son intérêt pour la relève. Ancien joueur de 1<sup>re</sup> ligue, il évolue désormais en 6<sup>e</sup> ligue. Il lui arrive souvent de taper la balle avec des ados qui ont l'âge de ses petits-enfants.

«En principe, ils me demandent quel est mon âge. Et je leur réponds volontiers. J'ai toujours aimé développer le tennis de table des jeunes», assure-t-il. Ainsi, il s'est souvent rendu à Schiltigheim, dans la banlieue de Strasbourg, pour voir les as de demain évoluer dans un tournoi de haut niveau. Il a ainsi pu observer il y a quelques années déjà un certain Félix Lebrun, à l'âge de 11 ans, bien avant qu'il devienne double médaillé olympique. «Il était déjà rapide. Je l'avais repéré à sa prise de raquette en porte-plume. Ça m'a fait plaisir de le revoir remporter ses médailles de bronze à Paris.»

Toujours prêt à relever des défis, Lucien Quintin ne pense tout de même pas participer aux prochains Championnats du monde seniors qui auront lieu en Corée du Sud, dans deux ans. «Même si je reste en forme, il ne serait pas prudent, à mon âge, de subir le long voyage et le décalage horaire», dit-il.

La sagesse est une autre qualité de cet exemplaire retraité.

## Le tennis de table bon pour les aînés

«On peut jouer au tennis de table très longtemps», estime Lucien Quintin, 90 ans. À condition de l'avoir exercé avant, on peut parfaitement le pratiquer en club. Pour ceux qui n'ont pas la technique, il est recommandé de suivre les cours du MDA (Mouvement des aînés). Là, tous les niveaux sont réunis. Des débutants aux anciens joueurs chevronnés. Le Mouvement des aînés propose une multitude

d'activités adaptées aux seniors, allant de la marche au tennis de table, en passant par le yoga ou la gym sensorielle. À Lausanne, il est possible de jouer au ping-pong tous les matins. À Genève, des cours de curling, de tir à l'arc ou de voile sont par exemple proposés.

### Renseignements:

MDA Vaud: 021 320 12 61 (8h 30-12h).  
MDA Genève: 022 329 83 84