Bibliographie

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **17 (1987)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

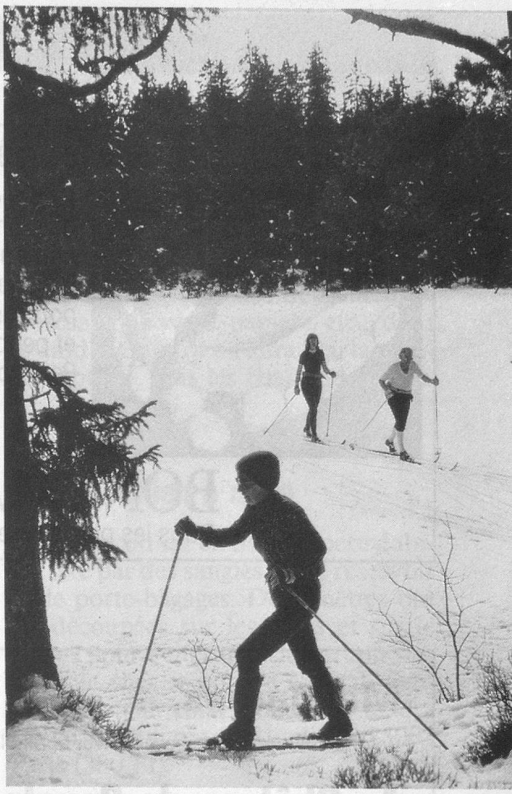
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Le ski de fond est un sport de mouvement qui mobilise **la respiration** et **la circulation du sang,** mais également la force, l'agilité et la souplesse. Tous les muscles sont pratiquement mis à contribution car les bras, le torse et le dos aident pour une bonne part au mouvement. L'air hivernal et la neige rendent l'organisme plus résistant, ce qui est un avantage prophylactique de plus.
Mais nous vous recommandons de renoncer à la course sous quelque forme que ce soit pour en rester à la marche. Et pourquoi ne pas considérer l'aspect ludique? Il faut jouer, sur de petits parcours, sur de petites boucles.
N'oublions pas qu'il est particulièrement important de **se préparer** au ski de fond, en pratiquant la marche, (souvenez-vous: «la marche, source de santé» de Nicole Walthert) et les exercices de Gym 3 à domicile.
Je me réfère ici au manuel de gymnastique des aînés pour vous parler de l'équipement; il dit en substance: «Notre intention n'est pas de parler d'un équipement coûteux. Pour le ski de fond des aînés, nous préconisons les skis avec bandes antidérapantes, à lamelles ou à écailles qui évitent le problème du fartage, et des souliers solides, de hauteur moyenne, cas échéant doublés. Un training peut remplacer le vêtement de ski de fond».
Personnellement, je suis parfaitement satisfait (ainsi que mon épouse) de nos skis à écailles, très pratiques.
Le manuel cité ci-dessus dit au sujet des conseils pour l'organisation: «En principe, le ski de fond, comme le ski de randonnée peut prendre différents aspects:

a) une leçon de 45 à 60 minutes
b) un tour d'une demi-journée dans les environs immédiats
c) un tour d'une journée comprenant de plus longs parcours
d) un cours d'un week-end ou d'une semaine entière».

Pour la région que j'habite, l'Office du tourisme du Jura bernois, (OTJB) organise chaque hiver des randonnées du type c) ou d). Son directeur, M. Martin Chaignat, est un spécialiste dans ce domaine. Il n'oublie pas qu'un arrêt en cours de route s'impose et qu'un repas aussi léger soit-il est indispensable pour une bonne réussite du programme.
Le siège de cet office est à Moutier, 2740, à l'avenue de la Poste 26, case postale 127, tél.: 032/93 64 66. On vous renseignera très volontiers sur les multiples possibilités qu'il est à même d'offrir, avec une trentaine d'itinéraires allant de 6 à 60 km.



Mais n'oubliez pas votre entraînement G 3 à domicile!
Je reviendrai dans un prochain numéro sur les innombrables possibilités de varier la pratique du ski de fond.

H. G.

BIBLIOGRAPHIE

Marine suisse sur les Océans

Vous qui rêvez de grand large et de terres lointaines, embarquez, avec les Editions Mondo, à bord d'un cargo de 64 000 t, unité de notre Marine suisse. Découvrez le monde de nos marins, partagez avec l'équipage son quotidien, ses petits et grands soucis. Avec lui, participez aux préparatifs de l'appareillage. Et... vogue le navire; découvrez la mer, ses délices et ses colères car, aujourd'hui encore, la mer demeure une aventure!
Olivier Grivat est l'auteur du texte et Jean-Jacques Grezet celui des photos de ce très bel ouvrage.

Se commande aux Editions Mondo à Vevey, au prix de Fr. 17,50 + 500 points MONDO ou en librairie au prix de Fr. 43.— sans les points.

L'Etourneau sansonnet

Editions Payot, Lausanne.

Si l'on connaît bien maintenant les rassemblements spectaculaires du passereau, on est moins au fait de la vie des individus. Philippe Clergeau l'a étudié en scientifique et livre, dans un excellent ouvrage, le fruit de ses observations, au fil des saisons, sur la famille et l'espèce, les populations, les migrations, l'alimentation, l'habitat, le chant, la formation du couple, le nid, la ponte, l'élevage des petits, les «bandes de jeunes», les dortoirs, et conclut en traitant des relations orageuses que le sansonnet entretient avec l'homme.
L'illustration photographique, comme toujours dans les Atlas Visuels Payot, est variée et bien reproduite.

E. S.

Collection: «Atlas Visuels Payot» N° 16: Fr. 25.—

Dominique et Serge Simon

Le lièvre et le lapin de garenne

Editions Payot

Surtout ne les confondons pas! Lièvre et lapin ont beau appartenir au même ordre zoologique, celui des Lagomorphes, beaucoup de traits les distinguent.
Dominique et Serge Simon, en naturalistes d'expérience, nous disent tout ce en quoi ils diffèrent dans un très bon ouvrage, richement illustré de photographies en couleurs, qui vient de paraître aux Editions Payot, à Lausanne, dans la collection «Atlas Visuels».
La collection Atlas Visuels porte en sous-titre «Comment vivent-ils?», l'ouvrage de Dominique et Serge Simon répond pleinement, pour notre grand plaisir, à cette question.
(Fr. 25.–).