Corps et âme : la fourche et la cisaille

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 64

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

A vos agendas: voici les prochains cours et sorties

Cours à Genève

Vendredi **30** JANVIER

Reprenez confiance au volant!
Vous conduisez peu et n'êtes pas à l'aise dans la circulation? Votre anxiété au volant vous domine?
Alors ce cours est pour vous! Un instructeur sera apte à vous aider à appréhender vos peurs et vos craintes sur la route.

Infos pratiques
- 30 janvier, 16 février, 19 mars
- 13h30-17h30
- Centre de conduite du Plantin, Meyrin
- CHF 150.- (membre) CHF 190.- (non membre)
- info.training-events@tcs.ch 058 927 15 00

Lundi **23** MARS

Mise à jour sur la loi sur la circulation routière
Séminaire interactif sur les nouveautés de la loi sur la circulation routière et rappel de certaines règles de circulation, de signalisation ainsi que «Via Sicura», la faute grave et ses conséquences, le délit de chauffard etc.
Un rafraichissement utile de connaissances!

Infos pratiques
- 23 mars, 11 mai, 26 octobre, 30 novembre
- 20h00-22h00
- Centre technique de Meyrin
- CHF 10.- (membre) CHF 20.- (non membre)
- cours@tcsge.ch 022 735 46 53

Escapades

Samedi **21** FEVRIER

Une journée à la Chaux-de-Fonds
Une Cité attachante aux trésors méconnus

La Chaux-de-Fonds
MÉTROPOLE HORLOGÈRE

Infos pratiques
- 21 février
- Adultes, CHF 70.- (membre) CHF 120.- (non membre)
- Enfants, CHF 30.- (membre) CHF 50.- (non membre)

Samedi **14** MARS

Une histoire horlogère genevoise et visite du musée Patek Philippe
Une balade matinale dans l'air du temps

PATEK PHILIPPE MUSEUM

Infos pratiques
- 14 mars
- Adultes, CHF 20.- (membre) CHF 40.- (non membre)
- Enfants, CHF 10.- (membre) CHF 20.- (non membre)

Samedi **25** AVRIL

Le chemin de fer Bière-Apples-Morges (BAM)
Le train des saveurs ou une belle expérience culinaire

la Voie des Sens
BAM LE CHEMIN DE FER DU LEMAN AU JURA

Infos pratiques
- 25 avril
- Adultes, CHF 90.- (membre) CHF 150.- (non membre)
- Enfants, CHF 45.- (membre) CHF 75.- (non membre)

Programmes détaillés et inscription:
TCS Genève, Quai Gustave-Ador 2, 1207 Genève
✆ 022 735 46 53 reception@tcsge.ch /
Tout sur: www.tcsge.ch/escapades

Petit clin d'œil à la collection des voyages 2015
Au menu: Inde, Vietnam, Japon, Andalousie, Ouzbékistan, Equateur Galápagos, Corée du Sud, Irlande, Stockholm.
Programmes détaillés sur : www.tcsge.ch/voyages

Genève, restons mobiles!

CORPS **ET ÂME**

On le scrute, le soupèse et le soigne. Car il nous préoccupe, ce corps qui prend de l'âge, et nous nous en occupons. Toujours en forme et avec les formes d'usage, Isabelle Guisan s'en inquiète et s'en amuse.

La fourche et la cisaille

C'est juste un petit coup à prendre, en fait: d'abord, en faisant virevolter sa fourche de manière à ce qu'elle happe un maximum d'herbe fraîchement fauchée, rassembler ce foin en andins, autant de rouleaux allongés alignés bien régulièrement sur la prairie. Puis, planter les dents de l'outil dans une quantité de foin digne de ce nom, arrimer ses pieds dans le sol et hop, hisser le tout par-dessus son épaule pour le trimballer jusqu'à une décharge dans le bois voisin. Parfois, une charrette attelée de deux chevaux ira, en cahotant sur le sentier, déverser son contenu au fond de la réserve naturelle. Les tas dans la forêt prennent de l'altitude, le chargement de la charrette aussi, le petit coup de hanche et d'épaule destiné à bien placer son foin au sommet doit se faire plus vigoureux et précis. On peut bien sûr se rabattre sur un râteau et ramasser les derniers brins d'herbe derrière les manieurs de fourche, mais l'exercice est moins *fun*.

Il y a aussi les troncs d'arbres et branches à élaguer en lisière de forêt. Ils ont été tronçonnés au préalable, reste à les tirer sur la pente, vers le feu. Ou encore les ronces à démêler, à cisailler. D'une fois à l'autre, notre dextérité dans le maniement des outils s'améliore. Il faut penser à tenir ses abdos, le dos bien droit, en soulevant les bûches qui vont s'empiler le long du chemin après les avoir, d'un petit coup de serpe, débarrassées de bouts de branches. Enfin, éprouver la vigueur de ses bras en venant à bout de jeunes frênes avec de grosses cisailles ou une scie.

Vous l'aurez compris, ceci est une invitation aux seniors qui aspirent à maintenir leur forme autrement qu'en se baladant ou en transpirant dans un fitness. Ne craignons pas l'emphase, travailler comme bénévole dans une réserve naturelle entretient hiver comme été, qu'il bruine ou qu'il vente, l'esprit et le corps, la convivialité et la forme physique. Le cadre est généralement superbe, les compagnons agréables et parfois même extrêmement compétents. On découvre ici un nid de frelons, là une méthode d'éradication des plantes parasites, là encore pourquoi les lisières doivent être entretenues, oui bien sûr, mais surtout pas trop systématiquement.

Rien d'exaltant peut-être, mais au retour, c'est garanti, le corps est repu, engourdi, content.