Equitation

Autor(en): **Lambert-Hantchef, N.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses**

Band (Jahr): **63 (1975)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **29.03.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-274211

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



Sports d'été

LES JOIES DE LA BICYCLETTE

Bien sûr, il y a le tennis que l'on peut pratiquer jusqu'à un âge avancé. A condition que le souffle reste bon et l'entraînement intensif. Hiver comme été s'entend. Il y a le golf si vos finances vous le permettent. Il y a la natation si vous trouvez que c'est amusant. Il y a la marche à pied qui ne coûte rien, si vous n'êtes pas pressé. Mais il y a surtout la bicyclette.

Quelques-unes d'entre vous se souviendront de ce refrain des années trente :

« Si tu n'veux pas, payer l'impôt, prends ton vélo, prends ton vélo, prends ton vélo ».

C'est exactement ce que je vous propose. Seule, ou de préférence à deux, et même à plusieurs. La plaque ne coûte que 15 francs. Un point c'est tout.

Evidemment, si vous désirez une bécane pour la vie — les trois quarts de la mienne — je parle de mon existence — sont dépassés. Ce qui ne m'a pas empêchée, en bonne optimiste que je suis, de choisir la meilleure marque anglaise, illustre et même un peu lourde, d'une résistance à toute épreuve. Sans dommage, elle s'enchevêtre à l'arrière de ma voiture avec une autre bicyclette d'amie. Je la vois aussi sans crainte coincée dans un fourgon à bagages si je prends le train. Elle ressort toujours indemne.

Si vous avez le tempérament sportif, très vite la journée ne vous suffira pas pour une grande randonnée. Aussi, je vous conseille un léger imperméable pour couvrir vos vêtements, même si vos jambes sont à l'air dans des shorts. Il fait chaud sur ces coursiers pédalants : attention aux décolletés et aux coups de soleil. Une paire d'espadrilles aux pieds, une autre de rechange dans les sacs qui encadrent votre porte-bagages. Une chemise de coton pouvant faire peignoir, un sac à éponges avec le strict minimum et un billet de 50 francs pour un long week-end en semaine, si j'ose m'exprimer ainsi. Le tour est joué, vous pouvez partir à la découverte du canton. Lequel ? Celui bien sûr où il y a le moins de descentes puisqu'il faut les remonter. Et le plus de chemins campagnards loin des voitures et des miasmes polluants. Car Hector, mon fidèle chien de chasse est en cause. Il va galoper derrière nous durant plus de 30 km.

Ce qui nous obligera à de fréquentes haltes, joies de cette excursion parfois exténuante mais combien salutaire. Car elle n'empêche ni la conversation, ni la respiration, ni l'admiration, puisqu'on a tout le temps de regarder et de découvrir son pays.

Si, par exemple, l'envie vous prenait en lisant ces lignes — et je le souhaite vivement — de partir tout de suite, vous n'avez même pas besoin de posséder une bicyclette. Oui, parfaitement, vous en louerez une pour la journée à Villars-sur-Yens, non loin de Morges. Vous recevrez un parcours fléché pas toujours très clair mais d'autant plus distrayant qu'il est fantaisiste. De toutes façons, le droit chemin est à éviter, les erreurs à conseiller. Elles vous font découvrir des sites étonnants.

Qu'il s'agisse de Yens, de Denens, de Bussy, de Vufflens, de Chigny, de Lully, de Lussy, vous vous arrêterez pile devant des châteaux de contes de fées et visiterez des églises dont vous ne soupçonniez pas la beauté. Et votre arrivée fera sensation sur la terrasse où des consommateurs sirotent paisiblement leur petit verre de vin blanc.

« Alors, vous avez juré de faire le Tour de France ? C'est pas vous qu'on plaint ; c'est le cabot ! »

Hector, en effet, n'en mène pas large. Langue pendante, souffle haché, yeux suppliants, il s'est aplati sur le carrelage frais et lappe sans bouger mais en remuant encore la queue, l'eau qu'on lui présente dans une écuelle. Anéanti de fatigue ? Voire. Qu'aussitôt, nous faisions mine de repartir et le voilà qui bondit, et aboie avec frénésie. Il a récupéré plus vite que nous.

En cette époque bénie de multiples piscines, n'oubliez surtout pas de vous ménager la dernière étape au bord de l'eau. C'est là que vous déballerez votre pique-nique. Car le soir approche et il faut songer à la chambre chez l'habitant ou à l'auberge, ce qui allègera votre portemonnaie.

C'est en dégustant votre café devant une carte cycliste dépliée que vous allez préparer votre lendemain qui chante déjà. Qui vous fera partir à l'aube, l'estomac vide, afin qu'en toute bonne conscience vous puissiez, deux heures plus tard, vous attabler devant un copieux petit-déjeuner, déguster croissants beurrés, miel et confiture, le tout noyé dans un café au lait qui jamais ne vous aura semblé aussi délectable.

Oui, prenez votre vélo et dévorez l'espace !

Monique Barbey.

EQUITATION

L'équitation est un des rares sports sinon le seul où l'homme se trouve faire équipe avec un animal : un animal qu'il apprend à dominer dans une certaine mesure, mais dont il dépend également. Lorsque j'entends un cavalier se vanter qu'il fait ce qu'il veut de sa monture, je ne puis m'empêcher de sourire, car enfin il peut se produire des circonstances entraînant des réactions brusques et inattendues chez le cheval dont le cavalier n'est plus maître. Plus fort, plus puissant que l'homme, ô combien, il se soumet en principe à qui le monte, et notamment à qui le monte bien, mais sait-on jamais...

D'aucuns prétendent que le corps ne bouge pas assez à cheval ! Je défie quiconque soutient cette ineptie de venir monter une fois une demi-heure, ne serait-ce qu'au pas et au trot. S'il n'a aucune courbature le lendemain, cela m'étonnerait fort. L'équitation est un sport qui muscle surtout le dos et les jambes, un peu aussi les bras et le ventre.

Le cheval est un animal superbe, fascinant, très attachant. Qu'il fasse cependant peur à beaucoup de gens est très compréhensible : un coup de pied peut être dangereux, une morsure très désagréable. De toutes façons, qu'on en ait peur ou pas, une certaine prudence s'impose et il vaut mieux éviter de se tenir derrière un cheval.

Les chutes sont (également) un facteur de crainte : n'importe quel cavalier fait des chutes, la plupart sans conséquences. Il est évident cependant qu'un accident mortel ou entraînant des lésions parfois graves est toujours susceptible de se produire. Mais ces accidents sont minimes par rapport à toutes les chutes qui surviennent dans l'existence d'un cavalier. Voyez le Concours hippique international de Genève. Les chutes y sont nombreuses et souvent très violentes ; en dépit de cela, pratiquement tous les concurrents se relèvent et réenfourchent leur monture !

La femme autant que l'homme sinon plus dans nos pays pratique l'équitation. Elle aime les animaux, sans doute est-elle plus que l'homme sensible et réceptive au monde animal, ceci sans vouloir généraliser. Freud eût certainement trouvé à ce fait des tas de raisons profondes ! Ce n'est pourtant pas un sport dénué de tous risques, bien au contraire. Il y faut beaucoup d'efforts, de ténacité, de volonté, de discipline et puis aussi beaucoup d'humilité, mais oui. On y apprend également à maîtriser ses humeurs et ses nerfs et cela engendre un certain courage qui n'a rien à voir avec l'inconscience de certains sportifs.

L'équitation n'est pas un sport très coûteux à moins d'être propriétaire du cheval et de payer une pension dans un manège. Une fois l'équipement acheté, il n'a pas besoin d'être renouvelé très souvent étant donné sa solidité et sa résistance. Le ski à l'heure actuelle me semble beaucoup plus coûteux, sauf qu'il ne dure que quelques mois par an. Les manèges offrent des abonnements, ou encore un autre système qui peut être intéressant : la demi-pension d'un cheval avec un propriétaire qui ne peut pas monter tous les jours, par exemple.

Dressage, saut, promenades, trois possibilités qui s'offrent au cavalier, en fonction de ses goûts et de ses aptitudes. J'estime personnellement que les promenades sont une merveilleuse détente pour autant qu'on ait une certaine confiance en sa monture et qu'elle n'ait pas tendance à vous embarquer à chaque coin de bois.

N. Lambert-Hantchef.

TENNIS

Pourquoi joue-t-on au tennis ? Pour faire du sport, répondrez-vous. Pourtant, regardez des joueurs sur un court et vous verrez que le tennis est aussi autre chose. Les distraits doivent se concentrer, les lents devenir rapides, les impulsifs se maîtriser, les solitaires apprennent à s'intégrer dans un groupe. Les patients, les débonnaires se révèlent : ce sont eux, parfois, dont l'agressivité est la plus percutante. Bienfait de pouvoir se libérer, régler son compte en tapant sur une balle quand on est exaspéré contre son prochain ou simplement énervé contre soi-même.

On peut commencer à jouer au tennis à n'importe quel âge pourvu qu'on ait un bon entraînement physique. Il faut quand même savoir que c'est un sport violent demandant des « démarrages » extrêmement rapides et des efforts musculaires qui, contrairement à la nage, ne sont pas harmonisés. Ceux qui jouent beaucoup au tennis savent que leur épaule droite a une tendance à devenir plus large que la gauche.

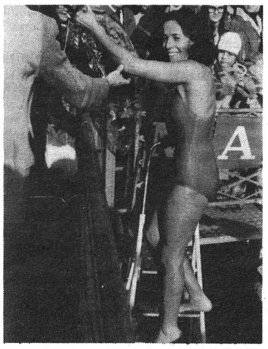
On ne peut pas parler de tennis sans en évoquer l'atmosphère : le bruit des balles qui frappent durement la raquette, les exclamations désolées et celles de triomphe, les rugissements de dépit et les rires... Chaque fois qu'on joue au tennis, c'est un goût de vacances, un air d'été et une dose d'amitié retrouvés.

Nelly Vodoz.

CHUARD & FRANCOZ

Décoration Réparation meubles anciens
TISSUS

GENÈVE
Tél. 59 11 71



Françoise Soulié vient de remporter *la Coupe de Noël*
(Photo Wassermann, Genève)

Natation

Françoise Soulié, vous avez un mari, trois fils dont l'aîné est à l'école de recrues, un gros ménage à tenir, et vous me dites que vous nagez tous les jours de votre vie. Expliquez-moi, d'abord, comment vous trouvez le temps de vous mettre tous les jours en costume de bain, et ensuite pourquoi, par petit matin de janvier, vous éprouvez cette envie ?

— Je suis née au bord du lac Léman, et j'ai toujours été un vrai petit poisson dans mon enfance. Dans l'eau et hors de l'eau six mois par an. Je me suis mariée, les trois bébés sont nés et j'étais la plus heureuse des femmes, sauf que je me morfondais dans cet appartement dès que la belle saison approchait. Un jour, j'ai appris que l'on organisait des cours de natation pour enfants. J'ai inscrit mes aînés, et j'ai commencé à nager avec eux ; c'est ainsi que j'ai pris l'habitude de nager dans les nombreuses piscines publiques que la ville de Genève offre à ses habitants.

— Nagez-vous pour établir des records ?

— Mais pas du tout. Je nage pour moi-même et me sentir « en forme ». Ma forme à moi, dépend des cinquante minutes de natation que je fais tous les matins, c'est-à-dire à peu près deux kilomètres. Je sors de l'eau sans fatigue, détendue, avec toute l'énergie nécessaire pour la routine ménagère quotidienne.

— Et vous arrivez à concilier la natation avec les enfants, les courses, la grippe ?

— Mais, bien sûr, j'ai la chance d'habiter près d'une piscine publique ; j'y vais tous les jours, dès le premier jour de printemps jusqu'à la fermeture de la piscine en automne, et je prends le relais ensuite dans les piscines couvertes et chauffées. C'est un sport qui prend peu de temps : disons une heure et demie avc le trajet, l'heure d'exercice, et le séchoir à cheveux ! A mon avis, c'est une source de santé : pas le plus petit rhume ni grippe depuis des années ; unique désagrément : des irritations des yeux ou des muqueuses nasales causées par le chlore. Mais on apprend à porter de petites lunettes bien étanches autour des yeux.

— Vous êtes bien trop modeste, pas la moindre allusion à la Coupe de Noël que vous avez gagnée cette année. Parlons-en un peu :

— Vous savez que la coupe de Noël est une vieille tradition genevoise : les concurrents se jettent du pont des Bergues le dimanche avant Noël, et nagent jusqu'au pont de la Machine. Cette année, l'eau avait 6 degrés, et il faut nager près de 150 m. Bien entendu, j'ai dû m'entraîner progressivement tout l'automne pour supporter ce choc d'eau glacée, mais tout s'est bien passé. Nous étions plus de cent concurrents, qui, tous émergeaient de l'eau froide rouges comme des écrevisses. De toute façon, nous ne courrions aucun danger : des hommes-grenouilles étaient prêts à ramener les victimes d'hydrocution, et un électrocardiogramme le matin même avait été pratiqué sur les concurrents.

— Françoise Soulié, est-ce que nous pourrons peut-être vous voir à la prochaine coupe de Noël en costume de bain sur le pont des Bergues ?

— Mais pourquoi pas ? Le sentiment que l'on peut exiger de notre corps beaucoup plus qu'on ne le pense soi-même, est merveilleux pour le moral. Et puis, l'exercice en eau froide fait perdre des kilos ; plus besoin de régime ou de massages pour se sentir svelte et musclé !

B.v.d.W.

Un sport peu connu : le curling

Pour les non initiés dans mon genre, le curling évoque une seule image : une patinoire dans une station de sports d'hiver, et de vieux messieurs moustachus vêtus de tweed et de bottes fourrées, balayant farouchement devant des sortes de bouillottes de pierre qui glissent lentement vers une quille dressée au centre d'une cible. Une sorte de pétanque des neiges, infiniment plus lente et pondérée, et un sport douillet pour ceux qui ne peuvent plus se risquer sur des skis ou sur des patins.

Vaste erreur, une véritable initiée, après m'avoir écoutée avec consternation, a bien voulu rectifier la situation. Voilà :

Le curling est un sport très ancien, que l'on pratiquait au XVIe siècle déjà en Ecosse. La « bouillotte » est appelée « pierre » et pèse environ 17 kilos. Les cibles, appelées maisons, sont séparées par une piste de glace d'environ quarante mètres. Deux équipes de quatre jouent alternativement deux pierres et tentent évidemment de toucher le centre des « maisons ».

Les joueurs sont munis de ce balai qui nous amusait tant comme enfants, et dont l'effet est inattendu : en frottant vigoureusement la glace, l'échauffement crée une pellicule d'eau et une sorte d'aquaplaning qui prolonge la course de la pierre.

C'est donc un sport d'habileté plus que de force, mais qui réclame un corps musclé aux réflexes précis.

Ce n'est pas un sport d'hiver, contrairement à mes notions périmées. Il se pratique dans des halles (à Genève de septembre à fin mars, par exemple) où la température constante donne une glace plus lisse.

C'est un sport d'équipe, ce qui est une chose très précieuse : la camaraderie, le contrôle de soi, l'entraînement physique régulier en font des atouts précieux. C'est un sport aussi féminin que masculin : il y a des championnats régionaux mixtes chaque année, l'association suisse est groupée par régions et en Romandie les halles de curling se trouvent : à Gstaad, Moutier, Champéry, Loèche, Lausanne et Genève.

A Genève, le club de femmes recherche de jeunes éléments qui se passionneraient pour ce sport à la fois de précision et de souplesse. (On peut se renseigner auprès de l'Ecole cantonale de curling genevoise.)

Autre agrément : ce n'est pas un sport de luxe, l'équipement n'est pas onéreux et les cotisations raisonnables. Il n'y a pas de « pros », tous les sportifs sont des amateurs qui tiennent à exercer leurs forces dans une atmosphère sympathique et hors de toute publicité tapageuse.

Une équipe suisse championne : celle d'Anita Viscolo, de Montana.

B.v.d.W.