

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 17 (1987)
Heft: 2

Buchbesprechung: Bibliographie

Autor: [s.n.]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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, (surtout venez-vous: «la marche, source de santé» de Nicole Walther) 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 lames 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.—).