

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 29 (1999)
Heft: 12

Artikel: Le fond pour la forme
Autor: G.N.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827977>

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: 10.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Le fond pour la forme

Comme chaque hiver, Pro Senectute met sur pied plusieurs séjours en montagne, qui vous permettront de pratiquer le ski de fond, en débutant ou en sportif déjà confirmé.

Depuis maintenant quinze ans, Pro Senectute organise des cours de ski de fond, niveau initiation et perfectionnement, dans plusieurs stations suisses, et parfois même au-delà des Alpes. Ces cours sont donnés dans le cadre de séjours qui comprennent le plus souvent la pension complète, l'accompagnement par des monitrices et moniteurs, ainsi que des animations. La durée est le plus souvent de cinq jours, parfois de six, sept ou huit jours.

Cette formule est une excellente occasion de découvrir en toute sécurité un sport très bénéfique pour se maintenir en forme. Nettement moins violent que le ski alpin, le ski de fond peut être pratiqué par presque tout le monde, tranquillement, à son propre rythme. Certains séjours permettent néanmoins de pratiquer le ski alpin, ou encore de ne chausser aucune latte, et de se promener tout simplement à pied.

Canton par canton, voici la liste des séjours organisés cet hiver par les différentes sections de Pro Senectute.

Valais

– Trois séjours à choix **du 10 au 14 janvier**: à Saas-Almagell (Hôtel Mattmarkblick***), Fr. 390.–; à Oberwald, dans la vallée de Conches

(Hôtel Furka***), Fr. 390.–; à Glurigen, également dans la vallée de Conches (Hôtel Tenne***). Cette troisième offre est réservée aux personnes de langue allemande.

– **Du 7 au 11 février**: un séjour à Etroubles, en Italie, dans la région du Grand-Saint-Bernard (Hôtel Serena***), Fr. 400.–.

– **Du 28 février au 3 mars**: cinq jours aux Haudères (Hôtel Edelweiss**), Fr. 370.–.

Renseignements: Pro Senectute Valais, tél. 027/322 07 41.

Fribourg

– Un seul séjour, d'une durée de six jours, **du 10 au 15 janvier**. Il est organisé à Obergesteln, dans la vallée de Conches (Gasthaus Grimsel**), Fr. 660.–.

Renseignements: Pro Senectute Fribourg, tél. 026/347 12 47.

Neuchâtel

– **Du 24 au 29 janvier**: un séjour de six jours à Ulrichen, dans la vallée de Conches (Hôtel Alpina***), 730.–.

– **Du 19 au 25 mars**: un séjour de sept jours à Davos (Hôtel National***), Fr. 945.–.

Vacanciers et skieurs de piste sont les bienvenus, mais sous leur propre responsabilité.

Renseignements: Pro Senectute Neuchâtel, tél. 032/724 56 56.

Vaud

– **Du 17 au 21 janvier**: cinq jours à Montana (Hôtel Elite), Fr. 490.–.

– **Du 26 février au 3 mars**: séjour de sept jours à La Lenk (Hôtel Wildstrubel****), Fr. 790.–.

– **Du 26 mars au 2 avril**: séjour de huit jours à Saint-Moritz (Hôtel Landinella***), Fr. 890.–.

Les adeptes du ski alpin sont les bienvenus dans ces camps, mais sous leur propre responsabilité.

Renseignements: Pro Senectute Vaud, tél. 021/646 17 21.

G. N.



Photo G.N.

Le ski de fond, l'un des meilleurs exercices physiques pour l'hiver