Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 32 (2002)
Heft: 2

Artikel: Le plaisir à fond
Autor: Putallaz, Claude
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-828022

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: 07.01.2026

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

Le plaisir à fond

Avec cet article, nous inaugurons une nouvelle rubrique, qui a pour but de donner aux seniors l'envie de bouger. Claude Putallaz, retraitée très active, vous proposera chaque mois des idées nouvelles.

Révélé lors des Jeux Olympiques d'hiver de Grenoble en 1968, le ski de fond a connu depuis un essor extraordinaire. J'ai tout de suite aimé ce ski léger en bois de bouleau, cette chaussure de cuir fin, ce déplacement aérien, cette recherche d'équilibre; 33 ans plus tard, je reste convaincue que cette façon de se déplacer en hiver est excellente pour les seniors.

Sans contraintes pour les articulations, sans grands dangers de fractures, sans essoufflement, la pratique du ski nordique est encore facilitée par le développement du matériel.

Les chaussures sont devenues montantes et doublées, la fixation dans l'axe du ski améliore la tenue des chevilles, les skis sont plus larges, la zone de «croche» plus fiable et la poignée des bâtons, ergonomique, facilite la prise en mains.

La technologie de fabrication permet de choisir des skis qui s'adaptent avec précision au poids et à la taille du skieur. La «croche» est efficace à la montée et la glisse plus aisée à la descente.

Confort et technique

Skier correctement s'apprend aisément en deux ou trois heures, dans des cours privés ou en groupe. Les moniteurs possèdent des brevets d'enseignement spécifiques à cette discipline, reconnus sur tous les sites où des pistes sont préparées à la machine.

Un bon conseil: même si vous avez déjà pratiqué le ski, ne jouez pas les débutants tout seul! La glisse se maîtrise d'abord à plat, puis à la descente. La maîtrise de l'équilibre n'est pas innée. Si vous skiez seul, vous risquez une déception et la petite angoisse que vous pourriez ressentir en perdant votre aplomb supprimera votre plaisir.

Si vous pensez que vous savez déjà skier, faites-vous un clin d'œil d'humilité et joignez-vous à un cours de remise en forme. Mieux: tentez un cours de «skating», le pas du patineur. L'équilibre est primordial, le geste tranquille. Il n'y a pas d'âge pour pratiquer le «skating». Il existe même des skis qui crochent en montée (demi-écaille) et glissent agréablement sur les plats.

Et puisque nous sommes au chapitre des conseils, en voici de précieux: skiez juste, habillez-vous juste (vêtements confortables à fibres textiles aérées) et choisissez soigneusement vos itinéraires.

Il existe une liste de toutes les pistes damées, tenue à jour par les associations de ski de fond, que vous pourrez obtenir sur Internet ou aux adresses annexées.

A bientôt sur les pistes!

Claude Putallaz

J.-R. P.

Que ce soit en alternatif ou en «skating», le ski de fond est conseillé

Adresses utiles

Nordic Sport Mollendruz: 1328 Mont-la-Ville. Tél. 021/841 11 80.
Vallée de Joux: Centre sportif, 1347 Le Sentier. Tél. 021/845 17 76.
Jura Tourisme: Gruère 1, 2350 Saignelégier. Tél. 032/952 19 52.
Office du Tourisme des Montagnes neuchâteloises: Espacité, 2302 La Chaux-de-Fonds. Tél. 032/919 68 95.
Toutes les pistes: Romandie Ski de fond, Locla 1, 2013 Colombier.
Internet: www.skidefond.ch