

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 31

Rubrik: Pro Senectute

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](#)

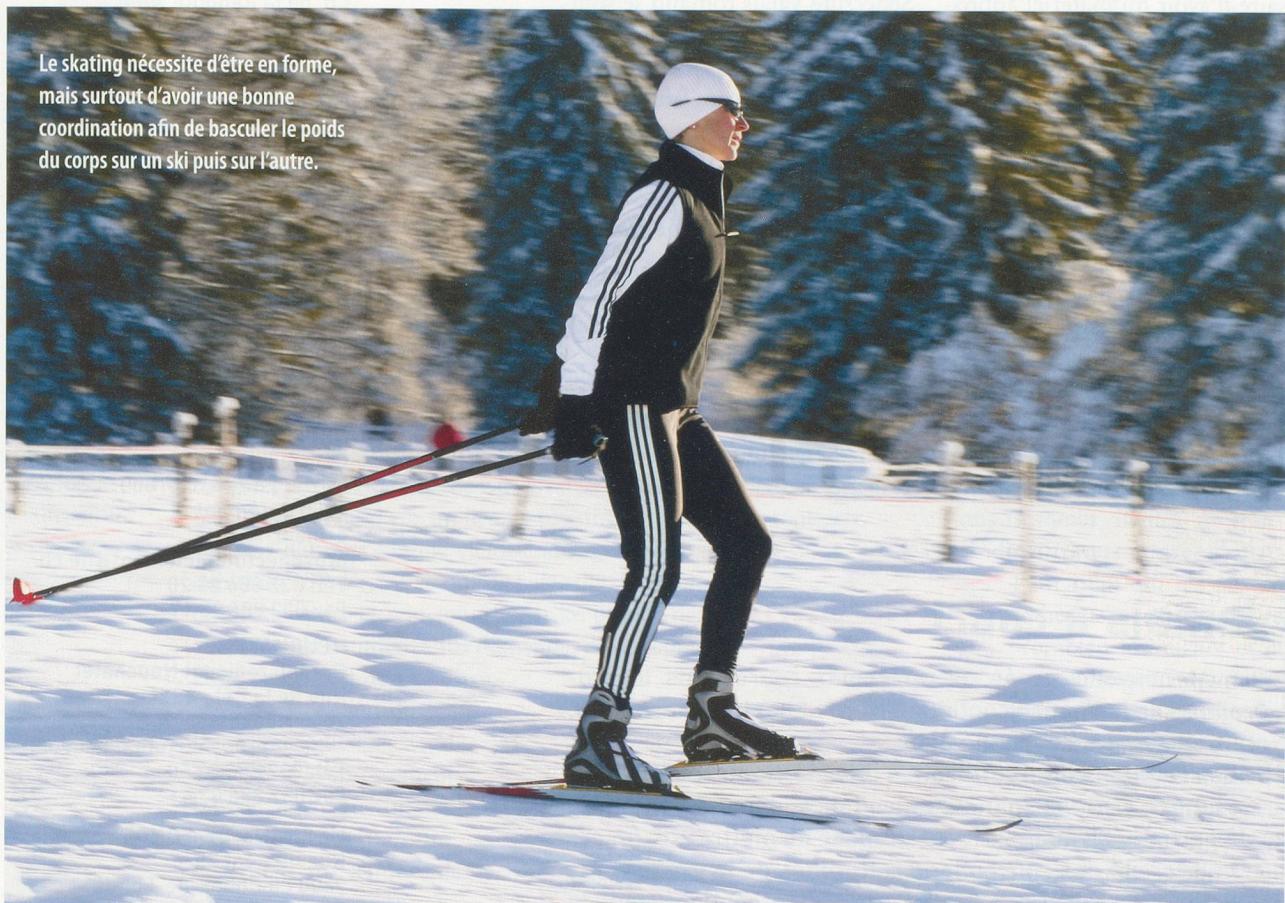
Download PDF: 20.02.2026

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



LA PRATIQUE DU SKATING prend de la vitesse

Le ski de fond traditionnel perd du terrain. Il est concurrencé par les raquettes à neige, ainsi que par le skating: du ski avec la technique du pas de patineur. Gros plan sur cette activité proposée depuis un an par Pro Senectute Valais.



Le skating nécessite d'être en forme, mais surtout d'avoir une bonne coordination afin de basculer le poids du corps sur un ski puis sur l'autre.

Thömer

Dans les blanches vallées enneigées du Valais, les adeptes du ski de fond sont de moins en moins nombreux. Même si cette activité reste encore le sport d'hiver le plus pratiqué par les aînés, sa popularité fond comme neige au soleil. A sa droite, il y a la marche au pas des amateurs de raquettes à neige, qui apprécient les mouvements naturels que l'on effectue et la rapidité d'apprentissage. A sa gauche, sur la piste de dépassement, les longues glissades au rythme plus soutenu de celles et ceux qui lui préfèrent

le skating, une technique de ski qui utilise le pas de patineur. Bref, le ski de fond est en perte de vitesse, comme le constate Emmanuelle Dorsaz, responsable des activités sportives de Pro Senectute pour le Valais romand. «C'est assez flagrant, précise-t-elle. Les personnes qui ont des pertes d'équilibre ou peur de la chute chaussent des raquettes, alors que les jeunes retraités se mettent ou continuent le skating, plus dynamique.»

Est-ce à dire qu'il faut une forme olympique pour pratiquer le skating? «Une bonne musculature aide, mais il s'agit avant tout d'une question de technique. La coordination est primordiale, afin de basculer le poids du corps sur un ski, puis sur l'autre, explique Emmanuelle Dorsaz. L'an dernier, lors de nos premiers cours de skating (ndlr: qui se sont déroulés sur trois jours), nous avons eu de superbes expériences avec des pratiquants de 80 ans! Tous les seniors peuvent apprendre, d'autant plus s'ils connaissent le ski et qu'ils ont confiance en

le skating? «Une bonne musculature aide, mais il s'agit avant tout d'une question de technique. La coordination est primordiale, afin de basculer le poids du corps sur un ski, puis sur l'autre, explique Emmanuelle Dorsaz. L'an dernier, lors de nos premiers cours de skating (ndlr: qui se sont déroulés sur trois jours), nous avons eu de superbes expériences avec des pratiquants de 80 ans! Tous les seniors peuvent apprendre, d'autant plus s'ils connaissent le ski et qu'ils ont confiance en

eux. Et si la technique est bien maîtrisée, l'effort s'avère moins physique qu'en ski de fond.»

Davantage de glisse

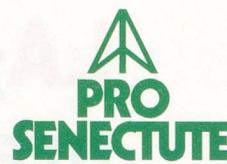
Car le ski de fond et le skating sont deux sports très différents, en dépit des apparences. Le skating se pratique avec des skis lisses, sans fart de retenue, qui permettent une glisse sur toute la longueur. Il est nécessaire d'avoir du matériel approprié, qui peut d'ailleurs se louer.

D'où la nécessité d'imposer une formation spécifique aux moniteurs, comme le fait Pro Senectute Valais depuis un an. Dix d'entre eux ont déjà été formés, alors que dix autres le seront du 25 au 27 janvier 2012, au col des Mosses. «En Valais, nous sommes précurseurs en la matière à l'échelle romande, mais nous accueillons volontiers des personnes d'autres cantons désirant se former au skating en tant que moniteur, ainsi que les aînés

intéressés par des cours, insiste Emmanuelle Dorsaz. Pour ne pas être dégoûté après le premier jour, ces initiations se déroulent sur un terrain assez plat, en l'occurrence à la vallée de Conches, et lorsque la qualité de la neige est propice, ni trop poudreuse ni trop lourde.»

Si la pratique en individuel a encore la cote, il faut savoir que deux groupes d'aînés de Pro Senectute Valais romand se sont déjà constitués pour aller faire des balades skating. Il est certain que cette pratique va faire boule-de-neige dans un futur proche, comme c'est déjà le cas dans le Haut-Valais et en Suisse alémanique... **Frédéric Rein**

Pour tous renseignements concernant les cours (de moniteur ou d'initiation), contactez Emmanuelle Dorsaz, responsable des activités sportives de Pro Senectute pour le Valais romand, au 027 721 26 42.



BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Bienne
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FRIBOURG

Ch. de la Redoute 9,
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail: prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 886 83 80
Fax 032 886 83 89

DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail: prosenectute.delmont@ne.ch
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 886 83 40
Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD

Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS

Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

Info seniors

0848 813 813
du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h

Jamais à court de cours

Qui dit nouvelle année, dit nouveaux cours dans le programme de formation continue de Pro Senectute. Parmi eux, nous en avons sélectionné deux:

- **Les relations interculturelles dans la vieillesse et face à la mort.** Cette formation tous publics, donnée à Fribourg à partir du 30 mars 2012, se propose de mettre en lumière la diversité des conceptions culturelles de la vieillesse et de la mort, ainsi que les différentes perceptions dans le rapport au corps. Outre sa dimension théorique, ce cours, grâce à l'intervention de professeurs de l'Université de Fribourg, amènera les participants à partager leurs expériences personnelles en matière de représentations et pratiques sociales lors de discussions en groupes.
- **Récit de vie et transmission par le conte.** Ecrire le conte de sa vie – ou d'un instant précis – ressemble à un devoir de mémoire. Mais pour que la narration soit agréable et palpitante, il y a certaines ficelles à connaître, une symbolique et une structure du conte à utiliser. C'est ce que vont vous apprendre – les 19 et 20 mars 2012 à Lausanne – la conteuse Alix Noble Burnand et l'écrivain Olivier Taramarcz. De la théorie, les participants passeront naturellement à la pratique, avec deux ateliers bien distincts: soit le conte comme histoire orale, soit le conte comme forme écrite.

Renseignements en écrivant à secretariat-romand@pro-senectute.ch ou au 021 925 70 10.