

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 54

Artikel: Ces forçats vont avaler 50 kilomètres
Autor: Rein, Frédéric
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831230>

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: 07.02.2026

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

Ces forçats vont avaler 50 kilomètres

Roger Ballif, Georges Blanc et Gilbert Capt prennent part ce mois à la Transjurassienne. Rencontre avec des sportifs accomplis et toujours aussi motivés!

leur silhouette, aussi fine et gracieuse que les skis qu'ils ont aux pieds, se découpe sur la blancheur de la neige de la piste de ski de fond, piquetée dans les forêts de sapins du Brassus. Roger Ballif, Georges Blanc et Gilbert Capt, respectivement 71, 67 et 65 ans, ont su garder la ligne de leurs 20 ans, grâce à leur... boulimie! Ces trois sportifs accomplis avaient à effet les kilomètres – à ski de fond en hiver et à vélo en été – comme d'autres dévorent des bons plats: avec plaisir et gourmandise. D'ailleurs, l'un n'empêche pas l'autre, puisque ce sont tous de bons vivants qui ne s'astreignent à aucun régime. «Cela me permet d'éliminer les toxines engrangées lors des repas que je fais avec la Chorale du Brassus!» plaisante Roger, père de trois enfants et grand-père de quatre petits-fils. «Le ski de fond a également pour avantage de ne pas engendrer de chocs articulaires, contrairement à la course à pied. Avec l'âge, ce n'est pas négligeable.»

Début février, ces trois forçats de l'effort s'aligneront sur les 50 km classiques de la Transjuras-

siennne (lire encadré), épreuve internationale à laquelle ils participent presque chaque année. Si Roger et Gilbert, habitants de la vallée de Joux, sont des régionaux de l'étape, le Fribourgeois Georges Blanc a également des origines familiales qui le relient à cette région.

«Un bain de jouvence»

Mais au-delà de ces attaches personnelles, tous vantent la magie des paysages. De ces forêts et pâturages à la beauté teintée de magie qu'ils ne se lassent pas de retrouver d'une année à l'autre. «C'est toujours une joie d'y participer, même si l'on sait qu'à partir de 45 ans, les performances diminuent progressivement, note Gilbert Capt. Mais faire des courses, c'est aussi une bonne manière de se motiver à s'entraîner.» Et Roger Ballif de poursuivre: «Le chrono baisse, mais l'esprit de compétition demeure, car on continue à vouloir donner le meilleur de soi. Avec l'âge, on apprend en revanche à mieux écouter son corps.» Quoique... Georges Blanc avoue tout de même parfois tomber dans l'excès: «Une fois sur la ligne de départ, je me laisse souvent déborder par l'euphorie de la compétition et j'ai du mal à me raisonner. Ces courses populaires, qui mêlent les générations, me font l'effet d'un bain de jouvence. On oublie son âge le temps d'un jour, même si l'

Le marathon sur neige, 50 kilomètres (!), n'éffraye aucunement notre trio. Au contraire, le plaisir est bien présent, avant et pendant la course.

se rappelle à nous le lendemain!» Car si le ski de fond est un sport individuel, il façonne tout de même l'esprit d'équipe. On communique avec ses camarades de tout âge dans le plaisir comme dans la douleur. «Il se forme de petits groupes durant les courses populaires», explique Roger Ballif. Nos trois fondeurs s'entraînent également avec leurs copains, partent à plusieurs faire des courses à l'étranger et partagent leur passion avec leur famille.... Roger Ballif est venu au ski de fond par le biais de ses fils, George Blanc partage son art de la

Rencontre avec des sportifs accomplis et toujours aussi motivés!



Le départ est toujours impressionnant, aussi bien pour les spectateurs que pour les participants.

glisse avec sa femme et ses quatre enfants, alors que Gilbert Capt y a initié ses deux enfants et ses deux petits-enfants. Comme pour leur dire que la vie, c'est le mouvement. Un mouvement qui permet de

mieux se connaître, et d'aller vers les autres...

Frédéric Rein

La Transjurassienne, une course qui fait rêver

Ses spectaculaires paysages, sa nature préservée et son ambiance festive lui ont offert une réputation internationale. La Transjurassienne – qui traverse les départements français du Jura et du Doubs, avec une petite incursion dans la vallée de Joux (VD) – fait partie de la Worldloppet, challenge mondial des épreuves de ski de fond longue distance. Plus de 6500 fondeurs, champions comme amateurs, s'affrontent chaque année lors des différentes courses proposées. En style classique, il y

a une épreuve sur 50 km et une autre sur 25 km, alors qu'en skating, on a le choix entre 25, 57 et 76 km. A quoi s'ajoute l'UltraTrans, soit la réalisation du parcours classique de 50 km le premier jour et de celui de 76 km en skating le lendemain! Enfin, la Transjeune réunit des graine de champions âgées de 7 à 19 ans. Bref, la 36^e édition, qui aura lieu les 8 et 9 février 2014, satisfera tous les adeptes du ski de fond. Plus d'informations sur www.transjurassienne.com



Georges Blanc: «Depuis 14 ans»

«J'ai un dossard dans le dos depuis que j'ai 14 ans!», explique d'emblée ce Fribourgeois de 67 ans, grand-père à deux reprises. D'abord en ski alpin, puis sur un vélo, sport dans lequel il a couru pendant plus de dix ans, jusqu'à atteindre l'élite. Des pédales qui continuent à lui coller aux pieds, comme l'atteste sa traversée des Pyrénées l'an dernier. Dès l'âge de 30 ans, il effectue aussi ses premières courses de ski de fond. Actuellement, cet ex-journaliste

pratique en moyenne une heure de ski par jour en hiver!

Nombre de participations à la Transjurassienne: 17.

Nombre de courses de ski de fond par année: 6 à 10.

Son projet sportif 2014: mi-mars, il sera, aux côtés de son fils, à la Birkebeinerrennet, une course norvégienne de 54 km avec un sac de 3,5 kg sur le dos.

Son rêve sportif: participer à la Vasaloppet avec sa fille.

Gilbert Capt: «Une passion»

Sa longue carrière sportive, il l'a commencée à 14 ans, en lutte libre, pour la poursuivre grâce à la gymnastique ou encore le ski de fond auquel il prend goût à l'âge de 19 ans. «Les pistes fabuleuses et la richesse des sites de la région où je vis ne sont pas étrangères à cette passion», précise ce citoyen de L'Orient (VD), qui affiche 1500 km de ski de fond par saison à son compteur. Des sports d'endurance qui ont rythmé sa vie. Cet ancien responsable de production dans la microtechnique a notamment participé à 11 courses Sierre-Zinal, 16 Morat-Fribourg ou encore 9 Patrouilles des Glaciers. S'il continue à courir en été, ce jeune retraité de 65 ans a aussi été séduit par la petite reine.

Nombre de participations à la Transjurassienne: 15.

Nombre de courses de ski de fond par année: 4 à 5.

Son projet sportif 2014: mi-mars, il s'alignera au



départ de la Birkebeinerrennet.

Son rêve sportif: parcourir les plus beaux cols des Alpes à vélo.



Roger Ballif: «J'ai fait la Vasaloppet»

Jusqu'à 46 ans, cet habitant du Brassus (VD), né en 1943, arborait des crampons sous ses chaussures, pas des skis. Lui qui a même évolué en 1^{re} ligue, a quitté il y a trente ans les terrains de foot pour s'adonner aux sports d'endurance – cyclisme et ski de fond en tête – il a notamment participé à la célèbre Vasaloppet, en Suède. Cet instituteur à la retraite effectue désormais chaque année près de 4000 km à vélo (dont cette année les 100 derniers kilomètres de la dernière étape du Tour de France) et 1000 km sur des lattes.

Nombre de participations à la Transjurassienne: 22.

Nombre de courses de ski de fond par année: 3.

Son projet sportif 2014: une semaine entre copains en Laponie ce printemps.

Son rêve sportif: réaliser à vélo le col de la Bonette (2715 mètres), situé dans le Parc national du Mercantour, en France.