

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	46 (1989)
Heft:	1
 Artikel:	Les "aînés" font du ski!
Autor:	Weiss, Ursula
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998648

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: 28.01.2026

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

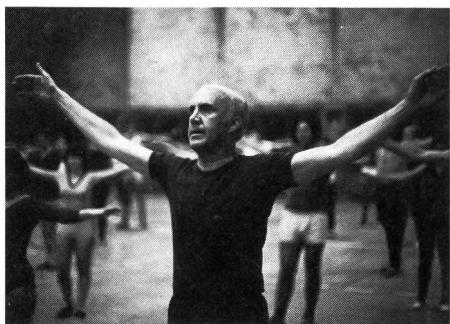
Les «aînés» font du ski!

Dr Ursula Weiss
Traduction: Yves Jeannotat

La population vieillit, toutes les statistiques sont là pour le démontrer. D'ici à l'an 2010, elle sera pour un cinquième âgée de plus de 65 ans. Cette évolution a pour conséquence que celles et ceux qui, étant encore en bonne santé et en excellente condition physique, désirent faire du sport, sont également toujours plus nombreux. En raison de la diminution du temps de travail et de l'accroissement des jours de vacances, les vétérans d'aujourd'hui ont déjà eu, pour leur part, plus de temps libre à leur disposition que ceux des générations précédentes. Et l'éventail des activités proposées s'étant lui-même fortement élargi, ils ont généralement profité de tâter d'un sport ou d'un autre, puis s'y sont mis plus ou moins régulièrement. Le «boom» du ski de fond et la multiplication des centres de ski alpin illustrent bien cette évolution.

Bien des «aînés» ne sont donc pas des débutants en matière de ski, mais des routiniers qui doivent tenir compte de leur âge ou qui reprennent une activité qu'ils connaissent bien.

Si l'on sait skier, si l'on sait nager, si l'on sait aller à vélo, on n'oublie pas! Mais – et ce point est essentiel – il faut accepter le fait incontournable que le niveau des facteurs de condition physique baisse lorsque l'on vieillit, à savoir la souplesse, la force, la vitesse, l'endurance et les qualités de coordination.



Bouger, pour ne pas rouiller.

Quand on parle de ski, les conséquences de cette évolution sont claires: un danger de chutes nettement accru en raison d'un déséquilibre progressif entre la maîtrise technique et la capacité de performance physique et, aussi, entre la condition physique et les conditions extérieures propres à une situation donnée.

On peut dire sans doute qu'il s'agit, là, de problèmes spécifiques du ski, peu importe l'âge des pratiquants. On sait même que les «cabrioles» liées à ce sport exercent un attrait non négligeable sur les spectateurs et sur les skieurs eux-mêmes. Mais, à partir d'un certain âge, elles recèlent un nombre toujours plus grand de dangers nouveaux, ce qui justifie la formulation de cette règle: les anciens du ski doivent, autant que possible, éviter de tomber. Cela pour les raisons principales suivantes:

- L'ossature devient progressivement plus fragile et, parfois, il suffit de peu de chose pour provoquer des fractures graves;
- L'irrigation sanguine des tissus baisse et le métabolisme se ralentit, d'où un temps de guérison plus long pour bien des blessures;
- En raison d'une mobilité moindre et de réflexes émoussés, celles et ceux qui tombent se «reçoivent» moins «bien», alors que les occasions de chutes se multiplient; et il faut ajouter à cela qu'il est plus difficile de freiner, la masse musculaire s'étant réduite.

Un «aîné» averti en vaut deux!

Il ressort des explications qui précédent qu'un «aîné averti en vaut deux», et qu'il fera donc bien, en d'autres termes, de prendre bonne note des recommandations suivantes:



Sauts: attention à la chute.



Hugo Lötscher, le photographe de MACOLIN: un skieur plus tout jeune alerte, mais prudent.

1. Le matin ou après un long déplacement en chemin de fer ou en voiture, les personnes d'un certain âge ont besoin de plus de temps que les jeunes pour se «mettre en train»; il s'agit donc, pour elles, d'entrer lentement dans le mouvement et, si possible, de procéder à un «échauffement» à l'abri du froid et du vent.
2. Sachant que les réflexes et le sens de l'équilibre ne sont plus aussi «aiguisés», elles se lanceront de préférence dans des descentes dégagées et peu fréquentées et renonceront à skier si la visibilité et les conditions de neige sont mauvaises.
3. L'âge vient, la force s'en va! Lorsqu'un aîné s'engage dans une descente exigeante, il est recommandé qu'il s'arrête plus ou moins longtemps, à intervalles réguliers, pour récupérer.
4. Il est bien évident que, même au-delà de la cinquantaine, les skieurs expérimentés parviennent encore à maîtriser des passages très scabreux. Mais il est fréquent qu'ils surestiment leurs réelles possibilités du moment en ce qui concerne leur force et leur vitesse de réaction; il faut bien reconnaître qu'il n'est pas toujours facile, pour un ancien chevronné, de savoir exactement ce qu'il vaut encore par rapport à une situation donnée, de même qu'il n'est pas simple de redevenir modeste lorsqu'on a brillé et ébloui son entourage.
5. Il faut être aussi prudent lorsqu'il fait très froid: par basse température, les vaisseaux capillaires ont tendance à se refermer et, comme la qualité de la circulation sanguine est elle-même en baisse, le risque de gelures locales augmente; en outre, le fait d'inspirer de l'air glacé peut entraî-

ner le resserrement des vaisseaux coronaires et déclencher une angine de poitrine.

6. Les «aînés» doivent, plus que tout autre, prendre au sérieux ce dicton qui veut que «qui ne bouge pas, rouille». Un entraînement physique régulier et bien adapté est la condition préalable et permanente la plus sûre, pour eux, d'une saison de ski sans accident et pleine de plaisir.
7. Les «aînés» qui souffrent du dos ou des articulations, qui n'ont plus fait de ski alpin depuis longtemps ou qui n'ont jamais disposé d'une bonne technique devraient s'orienter dans la direction du ski de fond. Cette discipline est moins dangereuse et moins exigeante pour l'organisme. Même celles et ceux qui n'ont jamais skié durant leur jeunesse peuvent s'y mettre avec succès et sont capables, après relativement peu de temps, d'entreprendre de belles excursions. Les effets positifs du ski de fond sur la santé – amélioration de la capacité d'endurance et, par conséquent, prévention des maladies cardio-vasculaires – sont indiscutables. Cette pratique ne peut donc être que chaleureusement recommandée aux bons comme aux mauvais skieurs.



Conclusion

Les pistes de descente sont d'une telle qualité, celles de ski de fond si nombreuses au jour d'aujourd'hui, les moyens de transport si rapides et les équipements si bien adaptés, les professeurs et autres moniteurs si bien formés qu'il devrait être possible pour tous, «aînés» y compris, de s'ébattre en hiver hors des grandes agglomérations et d'occuper, ainsi, de façon utile et

dans le plaisir, seul(e) ou en groupe, une partie de leur temps libre. De fait, les risques d'accidents qui menacent les personnes d'un certain âge, hommes ou femmes, ne sont pas plus grands à skis qu'au ménage ou dans la rue, pour autant que le comportement reste adapté aux conditions extérieures, pour autant, aussi, que l'équilibre entre la maîtrise technique et la capacité de performance individuelles reste assuré. ■



Le ski de fond, un sport pour tous les âges.