

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 47 (1990)
Heft: 4

Rubrik: Page du lecteur

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: 30.04.2026

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



Ecrivez-nous!

Avez-vous une remarque à faire au sujet de la revue? Ecrivez-nous! Quelque chose à suggérer? Nous en serons heureux! Avez-vous un problème touchant à un aspect quelconque du sport que vous pratiquez et pensez-vous que nous puissions vous aider à le résoudre? Faites-nous-en part! S'il présente un intérêt de portée suffisamment générale, nous vous répondrons par ma plume ou par celle d'un spécialiste si la question est trop spécifique! (Y.J.)

Les aînés à skis

Jane Rossey-Rudaz
Avenue de la Gare 12
1870 Monthey

J'aimerais donner une suite à l'excellent dossier sur le sport des aînés paru dans le numéro 1/1990 de MACOLIN en vous signalant l'expérience du ski de fond pratiqué depuis 1973 déjà sous la responsabilité de Pro Senectute. C'était une brave dame de Collombey, dans le Valais. Elle avait plus de 65 ans. Au sortir de la piscine où elle apprenait à nager, elle s'exclama un beau jour: «Après tout, pourquoi ne ferait-on pas aussi du ski de fond?» Ce fut le départ d'une belle aventure et, aujourd'hui, nous pouvons affirmer qu'il n'y a pas d'âge pour ce sport. L'aîné qui peut marcher peut aussi skier.

Mais ce n'était pas aussi évident qu'il y paraissait d'en arriver là, à une époque où cette discipline semblait être un peu la chasse gardée des hommes et, plus particulièrement, des amateurs de compétition. Par bonheur, les choses ont changé et, aujourd'hui, dans les groupes organisés, les femmes – mais oui messieurs! – sont largement majoritaires!

Mais revenons au début de notre histoire: lors des premières sorties, nous avons chaque fois fait appel à des instructeurs de ski (IS) membres de l'Ecole suisse de ski (ESS). En 1974, nous avons organisé un camp à Morgins. Cinquante personnes s'y sont inscrites, dont trois seulement avaient déjà chaussé des lattes. Ce fut un événement extraordinaire et je peux dire que, de ce rassemblement, sont sortis les pionniers d'un mouvement irréversible. Maintenant, une moyenne de 700 aînés participent, en Suisse romande, aux sorties organisées hebdomadairement, alors que quelque 600 s'inscri-



Il s'appelle François Meytain et participait, ici, à l'un des premiers cours «aînés + sport», vers 1974. Aujourd'hui, presque centenaire, il skie toujours...

vent, d'année en année, à des regroupements d'une semaine.

Les participants aux activités de ski sont répartis par petits groupes de 8 à 10, chacun étant pris en charge par un animateur formé par Pro Senectute dans le cadre d'«aînés + sport». Qu'il s'agisse des moniteurs, des responsables cantonaux, des organisateurs de sorties et de camps, toutes les personnes qui acceptent d'encadrer les

Variation du rythme

Le Dr François Poget (14, rue François-Perréard, 1225 Chêne-Bourg. Tél. 022 49 29 20 ou 49 58 01) a écrit sa thèse, il n'y a pas très longtemps, sur la variation du rythme cardiaque en cours d'effort chez le sujet âgé, thèse jugée suffisamment importante pour être présentée dans le cadre d'un congrès de cardiologie. Ce travail résulte d'une observation faite sur 18 aînés en sortie à skis de fond.

aînés assument de grandes responsabilités et ils en sont conscients.

L'enseignement de la technique classique doit être adapté aux aînés. Mais, dans tous les cas, il est important que l'initiation soit faite correctement, afin d'éviter l'acquisition de mauvaises habitudes dont il est difficile de se débarrasser par la suite. Nous avons aussi mis au point une technique qui permet à celles et à ceux qui tombent de se relever facilement.

L'apprentissage et la pratique du ski de fond par les aînés comportent, en outre, un aspect psychologique très prononcé: il s'agit de rassurer les craintifs tout autant que de retenir les téméraires. Il est donc indispensable de «personnaliser» très fortement l'approche aussi bien que l'entraînement.

Après 16 ans d'expérience, nous sommes en mesure de «sentir» les besoins de chacun et de faire en sorte que des personnes qui, autrefois, seraient restées confinées dans leur appartement, sortent et skient en confiance et avec plaisir.

Sans aucun doute l'activité dont il est question ici ne débouche pas sur des... exploits sportifs extraordinaires, mais elle contribue au maintien de la santé physique et psychique des aînés. La preuve en est le sourire radieux qui éclaire le visage de tous. ■

On cherche des «profs»

L'Institut LE ROSEY, à Gstaad, cherche, pour son Camp d'été (du 8 juillet au 9 août 1990), toute une série de professeurs pour enseigner le français et de multiples branches sportives, y compris le tir à l'arc et le judo. On aimerait aussi trouver un skipper de voilier! Beau programme! Les intéressés pourront en savoir davantage en s'adressant à M. David Dean, Institut Le Rosey, 1180 Rolle. (Y.J.)