**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 10

**Artikel:** Ski de fond pour tous : santé pour tous

**Autor:** Wenger, Ulrich

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-997857

**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**

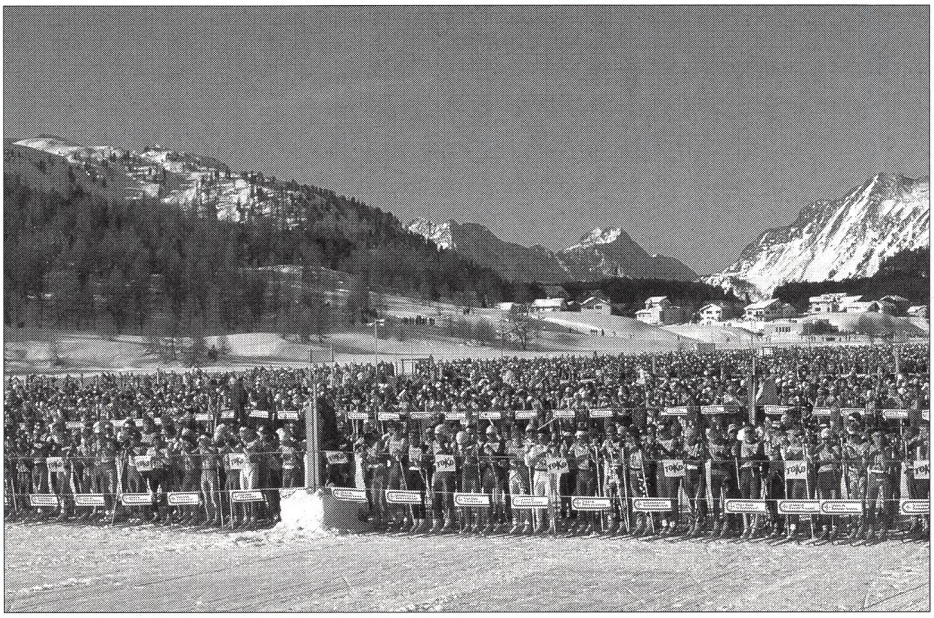
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 12.12.2025

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

# Ski de fond pour tous – Santé pour tous

Ulrich Wenger, chef de la branche sportive J+S Ski de fond, EFSM
Traduction: Dominique Müller



La question n'est pas de savoir, au fond, s'il est vraiment bénéfique pour la santé d'attendre, par moins 15 degrés et prisonniers d'une masse de 12 000 skieurs de fond, le coup de pistolet libérateur qui déclenchera le départ, puis de s'élancer aussi vite que possible, c'est-à-dire à la vitesse que le permet le serpent des concurrents du Marathon de l'Engadine, à la conquête des 42 km qui séparent Maloja de Zuoz. Peu nombreux sont ceux qui pensent sciemment à leur santé, mais tous sont convaincus de faire quelque chose pour elle, en tous cas plus qu'en assistant à un match de hockey ou en étant confortablement installés devant la télé, avec une bière et des cacahuètes à portée de main. Qu'on se le dise! Les skieurs de fond pratiquent l'exercice physique, de leur plein gré et avec enthousiasme!

## Le ski de fond est mouvement

Les 12 000 skieurs et skieuses qui participent au Marathon de l'Engadine évoluent en impliquant tout leur corps dans le mouvement et ce faisant, ils fournissent pendant plusieurs heures un effort d'endurance, exercice qui s'avère excellent pour le système cardio-vasculaire. Les effets bénéfiques du ski de fond sur la santé sont irréfutables. Sous certaines conditions, on parvient même à en mesurer les effets: amélioration de la circulation sanguine, pouls plus bas au repos, renforcement général de tout le corps, maintien de la souplesse, perte de poids. Mais pour que tous ces effets apparaissent, il est bien évident qu'il ne suffit pas de participer au Marathon de l'Engadine; assister à une telle manifestation sans préparation préalable pourrait même représenter un danger pour la santé.

## Un entraînement régulier est fondamental

Ce n'est pas la participation au Marathon de l'Engadine qui a des répercussions positives sur la santé, mais la préparation régulière qui est consacrée à la course; la participation, c'est en quelque sorte «la cerise sur le gâteau», c'est-à-dire le motif et le but de l'entraînement. Cette préparation, qui consiste à exercer de façon régulière des mouvements sollicitant la capacité d'endurance – chausser ses skis le plus souvent possible pour exercer la technique et l'effort physique global – remplit en premier lieu les exigences (médicales/physiologico-biologiques) requises par la santé. Comparé à d'autres sports d'endurance, tels la course à pied/le jogging ou le cyclisme, le ski de fond présente encore un autre avantage de taille: il sollicite le corps tout entier. L'intervention des bras et du buste permet pratiquement de doubler la masse musculaire soumise à l'effort; quant à la musculature du tronc, habituellement négligée, elle joue ici un rôle particulièrement important puisque c'est elle qui fait le lien entre l'effort de propulsion effectué par le haut du corps et celui fourni par le bas.

## L'appareil locomoteur est peu sollicité

Quelques centaines de participants, généralement des personnes plus âgées, qui couvrent sans problèmes les 42 kilomètres en deux, trois ou quatre heures, ne seraient pas capables d'accomplir ce même trajet en courant ou même en marchant, tout simplement parce que leurs problèmes de genoux, de pieds ou de hanches les en empêcheraient. Par contre, les mouvements de poussée et de glisse propres au ski de fond ménagent les articulations et leur permettent d'évoluer des heures durant sur des skis, sans que leurs membres subissent des chocs répétés. Une personne qui court durant ses loisirs peut-elle s'imaginer en train de courir 50 à 80 km chaque jour pendant une semaine de vacances? Non, bien sûr. A ski de fond, c'est possible, et sans que les articulations en pâtissent. Ce sport est également accessible aux personnes souffrant d'un excédent de poids, alors que la course à pied représente un risque pour leur appareil locomoteur.

## Un sport pour tous praticable toute la vie

Si l'on observe l'éventail des participants au départ du Marathon de l'Engadine, on constate que les deux sexes et toutes les catégories d'âge sont représentés, du jeune athlète professionnel à la skieuse de 70 ans. Les enfants et les jeunes ne sont pas autorisés à participer, non pas qu'ils n'en soient pas capables, mais parce que la législation le prévoit ainsi. Aux USA par contre, les enfants

peuvent accompagner leurs parents dans les courses. Chez nous, ils parcourent les distances de marathon comme entraînement ou en privé, avec leurs parents.

Le ski de fond présente deux grandes qualités sociales:

- il convient à chaque âge et peut se pratiquer durant toute la vie;
- c'est une activité sportive qui se prête à toutes les combinaisons de groupes possibles: entraînement avec des camarades du même âge, dans un groupe de personnes âgées, jeunes et vieux mélangés, et surtout en famille.

## Que recouvre le terme santé?

Le concept de «santé» englobe non seulement les aspects physiques, mais aussi les aspects sociaux et psychiques nécessaires au «bien-être de la personne» (définition de la santé proposée par l'Organisation mondiale de la santé OMS). Le Marathon de l'Engadine est une gigantesque aventure vécue en groupe: tous les concurrents ressentent la même tension avant le départ, tous aspirent à atteindre rapidement le même objectif, apprécient la même piste «super rapide» ou sont confrontés aux mêmes problèmes de météo et d'enneigement; ils doivent aussi se prêter une attention et un respect mutuels, par exemple lorsque la piste se rétrécit ou lorsqu'un skieur fait une chute, mais tous partagent la même joie lorsque la ligne d'arrivée est franchie.

## Activité individuelle ou sport de groupe?

A vrai dire, le ski de fond est plutôt un sport individuel; il suffit de penser à la préparation qui précède la course pour s'en convaincre: chacun a sa petite idée sur le meilleur fart à utiliser et il la gardera jalousement. Ensuite, pas question de «faire des cadeaux» aux autres concurrents pour se frayer un chemin dans l'empoignade du départ. Durant la course, il s'agit encore de lutter avec âpreté pour conserver son rythme lorsqu'on est dépassé sans ménagement par un autre skieur, lorsque pleuvent les méchancetés et que les bâtons s'entrechoquent.

Le ski de fond est un sport qui offre deux options: en tant qu'individu, j'ai la possibilité de courir seul, en hiver, et ce faisant je ne prête pas attention aux autres; en tant qu'être social, je peux aussi m'intégrer dans un groupe, adapter ma vitesse à celle des plus lents, échanger des réflexions, faire une halte avec mes compagnons, apprécier les charmes de la nature, participer avec une équipe au traçage d'une piste dans la neige fraîche ou encore skier à l'abri du vent.

## Santé et psychisme

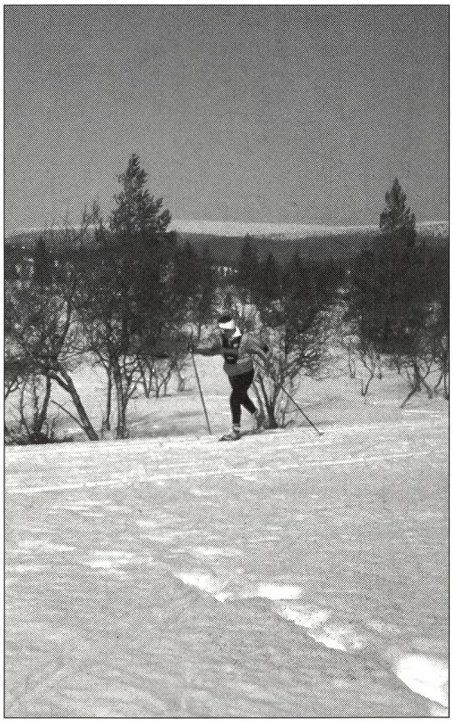
Le ski de fond a-t-il des effets bénéfiques pour notre santé mentale?

Avec ce sport, nous pouvons choisir librement d'évoluer seul ou en groupe, avec les attraits et les contraintes que cela implique. Or c'est une liberté qui nous est rarement accordée, tant dans la sphère privée que dans le contexte professionnel. Lorsque j'évolue seul, chaussés de mes skis de fond, je suis libre dans le choix de mes pistes, de la distance, du but que je veux atteindre; je décide moi-même de la vitesse que j'entends adopter, ce qui signifie que je consens de mon plein gré à accomplir une performance physique. Voilà l'occasion de laisser libre cours à mes pensées, d'apprécier le mouvement et le paysage, de m'évader du quotidien.

Grâce à cette liberté de mouvement (peut-on en dire autant pour les camps scolaires et les excursions familiales?), ces deux aspects de la pratique du ski de fond contribuent à la récupération psychique et améliorent mon bien-être, ce qui représente un plus pour ma santé.

## Du bien-être à la dépendance

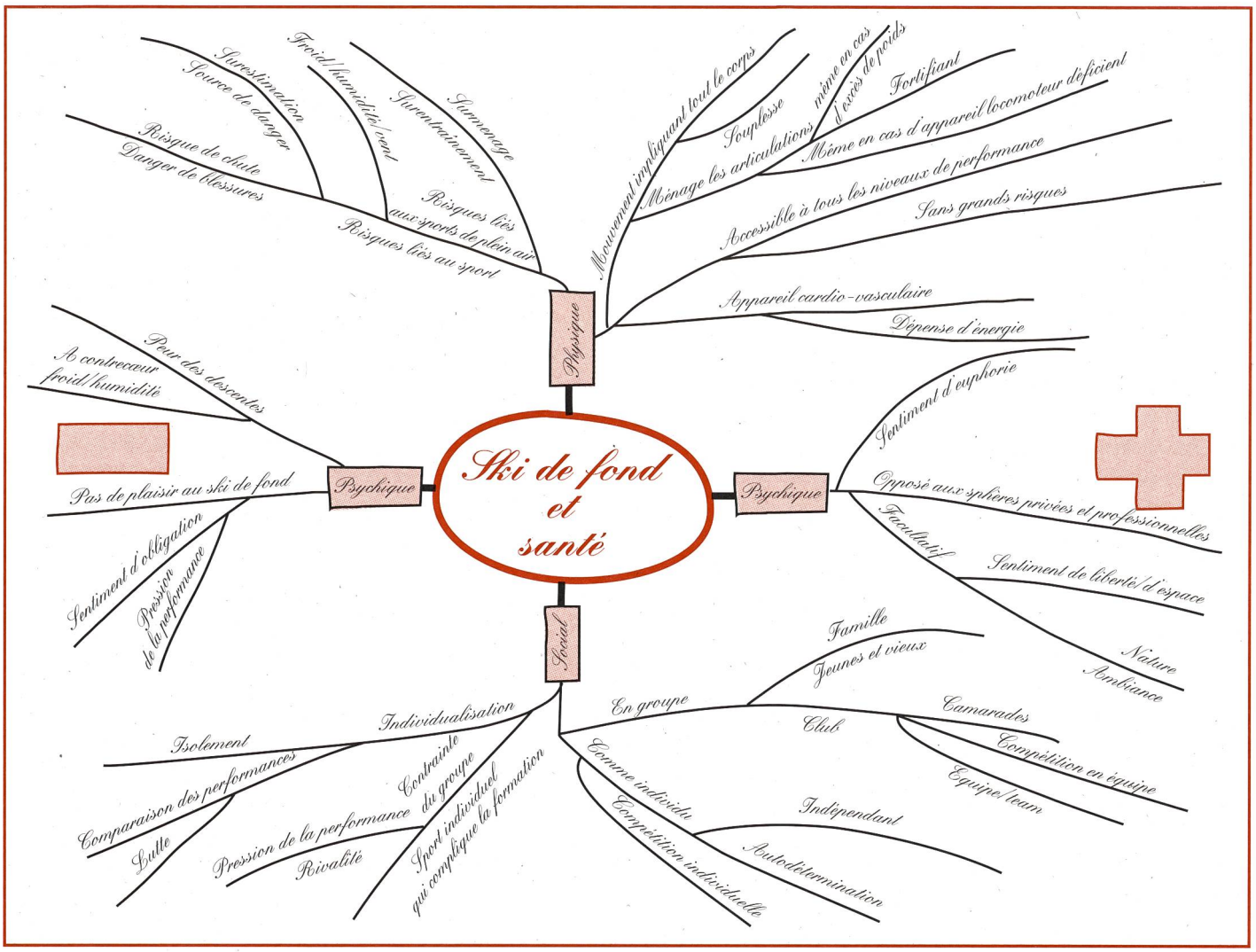
Peut-on parvenir, en pratiquant le ski de fond, à ce fameux «état d'euphorie» qu'engendre souvent la pratique assidue d'un sport d'endurance, et qui, à force de répétition, peut créer un véritable état de dépendance (drogue endogène)? Tout dépend de la situation et de l'individu. Pour atteindre ce seuil, il faut réunir un certain nombre de conditions: tout d'abord il faut s'adonner à un entraînement régulier, pratiqué sans forcer et durant 30 à 60 minutes au minimum (les données varient d'un individu à l'autre), acquérir la maîtrise et l'automatisation de la technique de base et ne subir aucune pression ou contrainte de l'extérieur (donc skier seul). Nous présumons qu'il peut effectivement exister «une sorte de dépendance au mouvement et à la course», et que l'individu en «état de manque» doit le faire pour son bien-être, afin de provoquer le taux d'endorphine auquel son corps est habitué. La «dépendance» n'apparaît que si, un jour ou l'autre, il est empêché de courir. La question qui se pose est la suivante: faut-il considérer cette dépendance comme positive ou au contraire néfaste? Tant qu'il nous est permis de courir, elle nous procure du bien-être. Mais si cette dépendance nous entraîne dans un stress social (manque de temps, d'opportunités) ou nous oblige à nous surmener physiquement – par exemple lorsque nous poursuivons notre effort alors que nous avons de la fièvre ou des problèmes au niveau de l'appareil locomoteur –, il est bien évident que notre santé en pâtit.



## Une activité de plein air

Ce sport nous permet d'évoluer dans la nature, à l'air frais, dans le froid; nous sommes tributaires du vent et des conditions climatiques; mais la nature est aussi une source formidable de sensations nouvelles, bénéfiques pour notre santé physique et mentale. Nous respirons un air «plus sain», le froid transforme notre système de thermorégulation (augmentation de la combustion calorifique), et le soleil produit des effets bénéfiques sur différents processus corporels (apport vitaminique).

Bien entendu, les influences psychiques varient d'un individu à l'autre (en fonction de l'éducation et de l'expérience). La plupart sont heureux de s'évader de leurs quatre murs pour profiter de la nature et de l'espace. Rien de tel que la contemplation d'un paysage hivernal, dont l'ambiance évolue au fil des heures, pour éveiller un sentiment de liberté et de paix intérieure, mêlé de respect devant la solennité de cette nature enneigée. Pour nous, le froid, le vent, les pistes ponctuées de descentes difficiles et de rudes montées représentent aussi et surtout un défi psychique. L'individu qui sait accueillir cet effort de façon positive y éprouve aussi du plaisir, même s'il maudit, en son for intérieur, cette vilaine bise qui lui mord le visage. Par contre, celui qui subit cet effort à contrecœur «lutte contre la nature», et à l'instar de ces compétiteurs qui sont toujours soumis à la pression du temps (premier et deuxième groupe de départ au Marathon de l'Engadine), il ne voit rien du paysage qui l'entoure, ne satisfaisant au




plus que son besoin de mouvement (qui lui a probablement été prescrit).

## Les inconvénients

Pour le ski de fond, la neige est un élément fondamental. C'est donc une activité qui se limite aux périodes d'enneigement. Si la neige fait défaut sur le pas de notre porte, il faut aller la chercher dans des stations de ski situées à une altitude plus élevée, voire à l'étranger. Ce qui signifie que les possibilités de pratiquer le ski de fond sont limitées dans le temps et soumises à des exigences géographiques et climatiques. Bien que ce soit un sport praticable durant toute une vie, il reste saisonnier, et c'est bien là son inconvénient majeur. Que faire le reste du temps pour poursuivre une activité physique?

S'entraîner en été sur des glaciers ou sur des skis à roulettes par exemple! Solution ludique pour les uns, mais un «must» en tous cas pour les skieurs de compétition.

## Prévoir et prévenir

En ce qui concerne le ski de fond, les facteurs de risques pour la santé sont principalement liés à un équipement déficient, notamment lorsqu'un skieur négligent ne tient pas compte des effets perfides que peuvent susciter le froid, le vent, l'humidité ou les chutes brutales de température. La surestimation de ses capacités ou une simple «fringale» (oubli du goûter), combinées avec un équipement insuffisant peuvent entraîner des situations dangereuses (épuisement, refroidissement). Au Marathon de l'Engadine par exemple, faire preuve d'un orgueil irraisonné ou s'aligner au départ alors que l'on souffre d'une maladie aiguë (grave refroidissement, fièvre, grippe, troubles vasculaires) ou de troubles vasculaires non diagnostiqués peut avoir de graves répercussions sur la santé.

Une personne qui a de la fièvre ne devrait pas chausser des skis de fond! Quant aux troubles vasculaires, ils doivent être contrôlés par un médecin, et très souvent d'ailleurs, la pratique régulière du ski de fond suffit à les faire disparaître!

Le ski de fond représente aussi un danger pour les débutants ainsi que pour les skieurs craintifs ou maladroits qui s'aventurent sur des pistes difficiles, en raison des risques de chute ou d'accident qu'une descente raide peut occasionner. Dans ce cas, un seul remède à appliquer: déchausser ses skis et poursuivre à pied en longeant la piste, quitte à souffrir des remarques et des quolibets proférés par les autres usagers de la piste!

## Ma santé subjective

Je l'avoue, j'ai besoin de me «shooter à la course»! Il suffit de quelques jours sans entraînement pour que mon bien-être s'étiole et que mon humeur se détériore. Seulement voilà, mon genou en «compote» ne m'autorise plus à faire du jogging, à moins d'endurer d'épouvantables souffrances, le cyclisme ne me procure aucun plaisir, l'eau est beaucoup trop froide pour aller nager, et en plus, pas question de crawler avec mon épaule... alors, que faire?

Eh bien, chausser mes skis de fond! Là, je peux enfin bouger sans entraves et apprécier l'harmonie du mouvement sans douleurs. Je me sens capable de soulever des montagnes (ou tout au moins d'en franchir quelques-unes), d'entreprendre de longues excursions et même de goûter au plaisir de quelques compétitions. Je me sens, en toute subjectivité, bien et en bonne santé.

Pourquoi n'y a t-il donc pas de neige en été? ■