

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: 11

Artikel: Du ski de fond...

Autor: Weiss, Wolfgang

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997864>

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

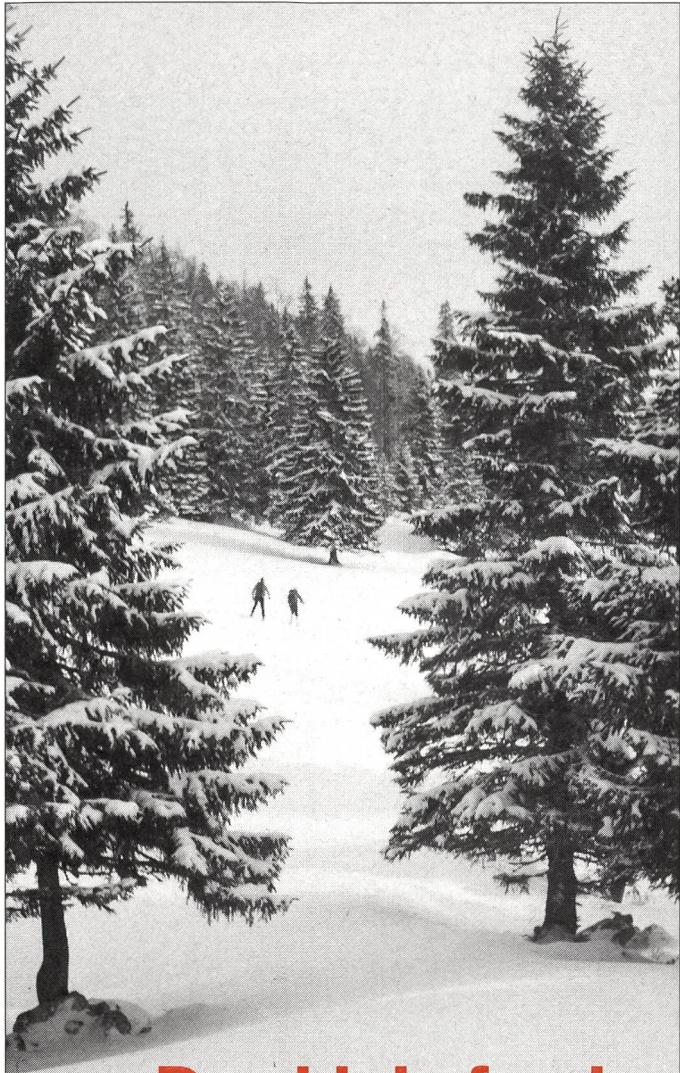
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>



Du ski de fond...

Wolfgang Weiss

Traduction: Andrea Meyer

et du mouvement...

Je commence par tester la neige... Je pousse et je glisse, c'est bon, ça tient... J'ai donc farté mes skis correctement... Je peux me lancer...

Ah, comme c'est agréable de se laisser glisser sur la neige! J'apprécie tout particulièrement l'alternance de poussées rapides et de glissades au ralenti. J'aime avancer en «traînant les pieds».

Je savoure le rythme dynamique, le mouvement rythmé des bras et des jambes.

Il faut avoir ressenti le mouvement complet du corps dans cette dynamique, dans cette alternance des forces.

J'ai beau tenter de conserver la cadence des bras et des jambes, en vain – c'est, du reste, ce qui me plaît.

Je réagis aux variations de terrain et j'aime ça: accélérer, ralentir, m'appuyer sur la pointe des pieds à la montée, déplacer le poids du corps sur le pied antérieur à la descente...

Je maîtrise le pas alternatif, dont je sauvre les variations.

et de l'effort...

Je poursuis le mouvement et je sens mon corps travailler, mon souffle se raccourcir et mon pouls s'accélérer.

L'effort me fait transpirer.

J'aime éprouver le mouvement du corps, j'ai l'impression d'échapper à la pesanteur, d'être traversé par un flux revigorant.

J'atteins les limites de mes forces et je comprends que je dois réduire la cadence, m'adapter à mes capacités.

et de la nature...

Je glisse dans la trace.

Je lève les yeux et je découvre la ligne que la piste dessine dans le paysage. J'admire le travail du traceur de piste, l'art avec lequel il a tiré son trait sur la blancheur immaculée. Par moments, la nature hivernale me paraît une création artistique.

Je savoure de mon plein regard les délices du paysage: les surfaces blanches et les sapins aux

branches noires tachetées de blanc, les courbes enneigées qui se dessinent à l'horizon, le jeu des ombres et des lumières et, par-dessus tout cela, le ciel à l'infini.

et du partage...

Un skateur me dépasse sur la trace de skating. Tout en admirant son mouvement élégant, je l'envie; j'aimerais pouvoir en faire autant. J'emprunte la piste de skating et tente quelques pas, avec succès, mais je me fatigue vite. Je reprends ma trace en cherchant ma femme des yeux.

Je ne suis pas mécontent de m'arrêter un moment, le temps de laisser ma compagne me rattraper. Puis nous continuons, côté à côté. Quel luxe ces doubles traces!

Parvenus au haut d'une pente, nous nous arrêtons pour admirer le paysage. Quel bonheur de pouvoir partager toute cette beauté de même que le bien-être physique. L'expérience n'en est que plus forte.

J'apprécie d'avancer à mon rythme. Parfois derrière ma femme, parfois devant. Les variations de distance ne sont pas sans rappeler les rapports de force dans une relation. Lorsqu'elle se sent un regain d'énergie et qu'elle me dépasse, elle éveille en moi un sentiment de rivalité et j'accélère le pas. Je me rends compte à quel point il est simple de gérer la rivalité dans une telle situation.

et de la santé...

Mes lombaires me rappellent à leur bon souvenir. Je stoppe pour faire quelques exercices d'élongation. Je me décrisperai et poursuis mon chemin. La douleur est toujours présente, elle fait partie de ma vie.

Je me demande si le point de pression sur le talon droit provoquera une ampoule. Je voudrais bien savoir d'où vient cette douleur dans le poignet qui se manifeste parfois lorsque je pousse sur mes bâtons.

Je prends à nouveau conscience de ma respiration, de mon bien-être physique. Je sais que le bilan général est positif, malgré mes petits «bobos».

Je dois conserver la santé pour pouvoir pratiquer ce sport et je sais qu'en le pratiquant j'agis dans ce sens.

et de la performance...

Ayant parcouru quelque 30 km, je me ressens de l'effort tout en me félicitant de notre performance. Je suis fier de nous.

Je me remémore alors le skateur qui nous a dépassés et qui a probablement parcouru la même distance en quatre fois moins de temps. Mais qu'importe!

Nous retournons sur la trace que nous avions quittée pour rallier notre point de départ.

Nous avons fait une grande boucle pour rallonger d'autant notre parcours.

Le temps que nous mettrons à revenir nous permettra d'évaluer notre performance.

Je me demande s'il aurait été possible de parcourir le même trajet en moins de temps. Mais alors, mon récit aurait été tout autre car mon intérêt aurait été tout autre.

Et ce récit aurait également été tout autre si Janine l'avait écrit...

et...

J'ai faim et j'ai hâte de m'attabler pour me régaler du minestrone annoncé au menu.

J'ai également hâte de prendre une douche chaude pour oublier la morsure du vent.

J'éprouve de nouveau cette impression bizarre à retourner dans le monde du piéton ordinaire.

Mais je suis heureux d'en avoir fini pour aujourd'hui... et de retenter l'expérience dès demain! ■