A fond sur la piste des trappeurs

Autor(en): **Probst, Jean-Robert**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **31 (2001)**

Heft 1

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-828250

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Photo André Girard

A fond

Loin des stations bondées et des pistes de ski encombrées, découvrez les joies du ski de fond et des grandes balades en raquettes. En plus, c'est excellent pour le cœur, le souffle et les articulations.

Evidemment, j'entends d'ici vos réticences: «L'hiver est une saison maudite! A mon âge, on fuit les chemins enneigés et leurs pièges glissants! Je suis trop vieux, ou trop vieille pour faire du sport!»

Si cela peut vous rassurer, il n'y a pas d'âge, ni pour commencer le ski de fond, ni pour arrêter. Pierre Ramelet, avocat lausannois bien connu, pratique le ski depuis sa plus tendre enfance. A 82 ans, il consacre une journée hebdomadaire à parcourir les pistes jurassiennes. «Le mouvement naturel du ski de fond est excellent pour la santé. Pour ma part, je préfère le style alternatif au skating, qui demande du souffle, une excellente forme physique et de la souplesse dans les hanches.»

L'importance de la préparation n'a pas échappé à l'ancien bâtonnier vaudois, qui effectue sa culture physique quotidienne et parcourt les forêts jurassiennes à la saison de la chasse. «Il est important d'entretenir ses articulations et le ski de fond y contribue fortement. De plus, le fait de conserver une bonne activité physique éloigne les problèmes cardiaques...»

S'il adore pratiquer le ski de fond, qui permet une excellente relation avec la nature, Pierre Ramelet émet une petite réserve par rapport aux dangers qui peuvent survenir. «Parfois, j'appréhende les descentes. Lorsque le tracé est abîmé et que les

sur la piste des trappeurs

skis empruntent les mauvais rails, cela peut entraîner des chutes très désagréables.»

Raquettes ou ski de fond?

Mais commençons par le début, si vous le voulez bien, et adressons-nous à une spécialiste. Claude Putallaz cumule les fonctions de présidente de l'Association romande de ski de fond (Romandie ski de fond), professeur, gérante du magasin et responsable du centre nordique situé au col du Mollendruz. Sportive émérite, cette jeune retraitée en pleine activité a bien voulu nous servir de guide au royaume des sports d'hiver.

La première question qui vient à l'esprit est: pourquoi le ski de fond ou la marche en raquettes sont-ils conseillés aux seniors? Réponse de notre guide: «Tout simplement parce qu'il s'agit de sports qui font appel à des gestes naturels. Il n'y a pas un seul mouvement forcé, qui pourrait mettre en danger les articulations. Et les articulations, pour qu'elles conservent leurs fonctions, doivent impérativement bouger. Plus on les sollicite, plus elles restent efficaces...»

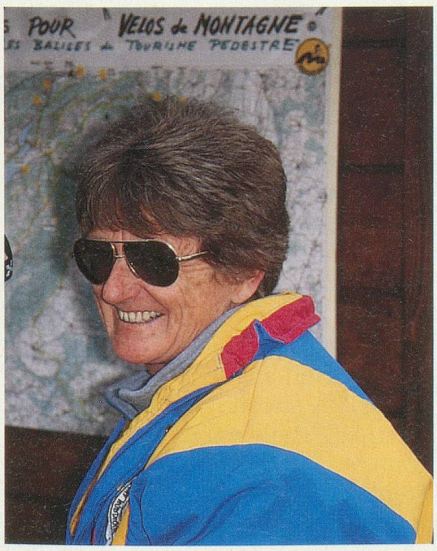


Photo J.-R.P

Claude Putallaz, passionnée

Voilà qui a le mérite d'être clair. Encore faut-il savoir quel exercice choisir entre le ski de fond ou la marche en raquettes? «La principale différence entre des deux activités c'est la glisse. Le ski de fond peut créer un certain déséquilibre chez certains adeptes âgés. En ce cas, il est plus prudent de se contenter de marcher, raquettes aux pieds...»

Mais qu'il s'agisse de raquettes ou de ski de fond importe peu, du moment que l'on se balade dans la nature et que l'on fasse de l'exercice. Il suffit de le faire à son rythme et de ne pas effectuer des efforts inconsidérés. La meilleure technique reste encore celle de l'écoute de son corps. En fin de compte, c'est lui qui décide...

Glisser ou patiner?

Autrefois, les adeptes du ski de fond se contentaient de glisser, les lattes bien parallèles, dans des sillons ou des rails, tracés par une machine. Le ski alternatif, puisque c'est son nom, rencontre encore passablement de succès, car le mouvement est simple et l'allure dictée par le pratiquant. «Partant d'un mouvement naturel, il s'apprend facilement, mais demande une certaine endurance...»

En revanche, depuis une dizaine d'années, le pas du patineur prend toujours plus d'importance. Lancés sur des pistes dont la trace est large de deux mètres, les skieurs font songer à des insectes maladroits (les débutants) ou à des papillons élégants (les spécialistes).

«Il faut faire preuve de beaucoup d'équilibre et d'une certaine force dans les bras et les jambes pour adopter le skating. Les personnes qui ont pratiqué le patinage au cours de leur vie ont plus de facilité, puisqu'il s'agit du même mouvement.»

Pourtant, même si le ski alternatif ou le pas du patineur peuvent paraître à première vue faciles à assimiler, il est conseillé de prendre un minimum de leçons. «Souvent, une seule leçon suffit, puisqu'en deux heures on apprend à skier juste. Mais il est important de démarrer sur de bonnes bases. Lors des descentes, notamment, il est préférable de maîtriser son équilibre en adoptant une bonne position.»

Le choix du matériel

Naturellement, le plaisir de pratiquer le ski de fond ou la raquette à neige sera dicté par le choix du matériel. Il est important de comparer les différents modèles et, surtout, de suivre les conseils des spécialistes.

Le prix de la passion

Le ski de fond. Pour un ensemble skis, fixations, souliers et bâtons, il faut compter Fr. 350.–. On peut aussi louer le matériel pour Fr. 18.– la demi-journée.

Les raquettes. Leur coût varie, selon l'usage que l'on en fait, de Fr. 135.– à Fr. 240.–. Location dès Fr. 15.– par jour. Eviter les bottines et les moonboots.

L'habillement. Les vêtements en microfibres reviennent à Fr. 300.– (sous-vêtements, pull, veste et pantalon). Ils peuvent être utilisés toute l'année pour des balades ou des randonnées.

Les cours. Indispensables pour les débutants, les cours de ski de fond reviennent à Fr. 15.– l'heure en groupe et Fr. 45.– en individuel.

La carte. En vente sur les pistes, dans les offices de tourisme et les établissements proches des pistes, la carte annuelle, valable pour toute la Suisse et la France voisine, revient à Fr. 60.–. (Compter Fr. 6.– pour une journée).

Photos: André Girard

Le bonheur de découvrir la nature à son rythme

«Il ne faut pas se laisser embobiner par des personnes incompétentes. Il faut éviter aussi d'acheter du matériel bon marché dans des grandes surfaces.» Selon Claude Putallaz, le choix des skis ou des raquettes doit être effectué soigneusement, car la grandeur et le poids de chacun revêtent une importance considérable. «En choisissant des skis mal adaptés, la personne ne glissera pas, ou mal. Elle sera frustrée ou déçue et fera d'énormes efforts pour un résultat médiocre...»

Même conseil pour les adeptes des raquettes. «Il existe cinq ou six sortes de raquettes et sept fixations différentes. Certaines sont en alu, d'autres en matières synthétiques. Il y en a pour la balade et d'autres pour les randonnées alpines. En outre, la longueur des raquettes correspond au poids des utilisateurs.»

On imagine ce qui peut arriver lorsque les raquettes sont mal adaptées. Les efforts seront disproportionnés, la fatigue se fera sentir très rapidement et les adeptes de ce genre de balades abandonneront rapidement.

Le choix des vêtements revêt également une importance non négligeable. «Pour la pratique du ski de fond et des balades en raquettes, il faut choisir des vêtements fonctionnels dans lesquels on ne transpire pas. Il faut à tout prix éviter les sous-vêtements de laine ou de coton, qui sont rapidement mouillés et procurent une sensation très désagréable.»

Il existe aujourd'hui une gamme de vêtements en fibres de polyester poreuses (microfibres), parfaitement adaptés aux sports qui demandent des efforts. Idéalement, l'habillement devrait comporter trois couches. Un sous-vêtements pour commencer, puis un pull-over et, pour terminer, une veste. Ces couches pourront être retirées au fur et à mesure de l'échauffement. «Les fondeurs éviteront de s'habiller trop chaudement et leurs mouvements ne devront pas être entravés...»

La préparation

Comme pour tous les sports, un minimum de préparation est indispensable. Il est hors de question de chausser les skis et de s'élancer sur les pistes à la première neige. La préparation débute d'ailleurs bien avant l'hiver. On peut même suggérer qu'elle se poursuive normalement durant toute l'année.

«Il suffit de marcher, très régulièrement, en accélérant de temps en temps, pour entretenir le souffle. La pratique du vélo, qui est le sport idéal pour les seniors, est également conseillée, de même que la natation ou l'aqua-gym. Je connais plusieurs personnes qui ont acheté des rollers, ces patins avec roues en ligne, qui demandent les mêmes mouvements que le ski de fond dans sa version skating. Il faut également faire travailler la musculation des bras et puis sauter un peu à la corde ne peut pas faire de mal...»

Voilà pour les adeptes du ski de fond. Quand aux personnes qui préféreront la marche en raquettes, elles suivront sensiblement le même programme. En sachant pourtant que cet exercice, qui n'a l'air de rien, exige une bonne endurance.

Comme les trappeurs du grand nord, les adeptes de la marche en

raquettes connaîtront leur plus grand plaisir en défrichant des territoires vierges. Quoi de plus jouissif que de s'élancer dans un vaste champ de neige immaculé? Et pour celles et ceux qui craignent l'inconnu, signalons que des parcours sont aujourd'hui balisés à proximité des centres nordiques disséminés à travers le pays.

Des pistes partout

Il n'est pas nécessaire de parcourir de grandes distances pour goûter aux plaisirs des sports d'hiver. A quelques pas de chez vous, que ce soit dans le massif du Jura, au Chalet-à-Gobet, en Gruyère ou dans le Pays d'Enhaut, des centaines de kilomètres de pistes balisées n'attendent que votre bon plaisir.

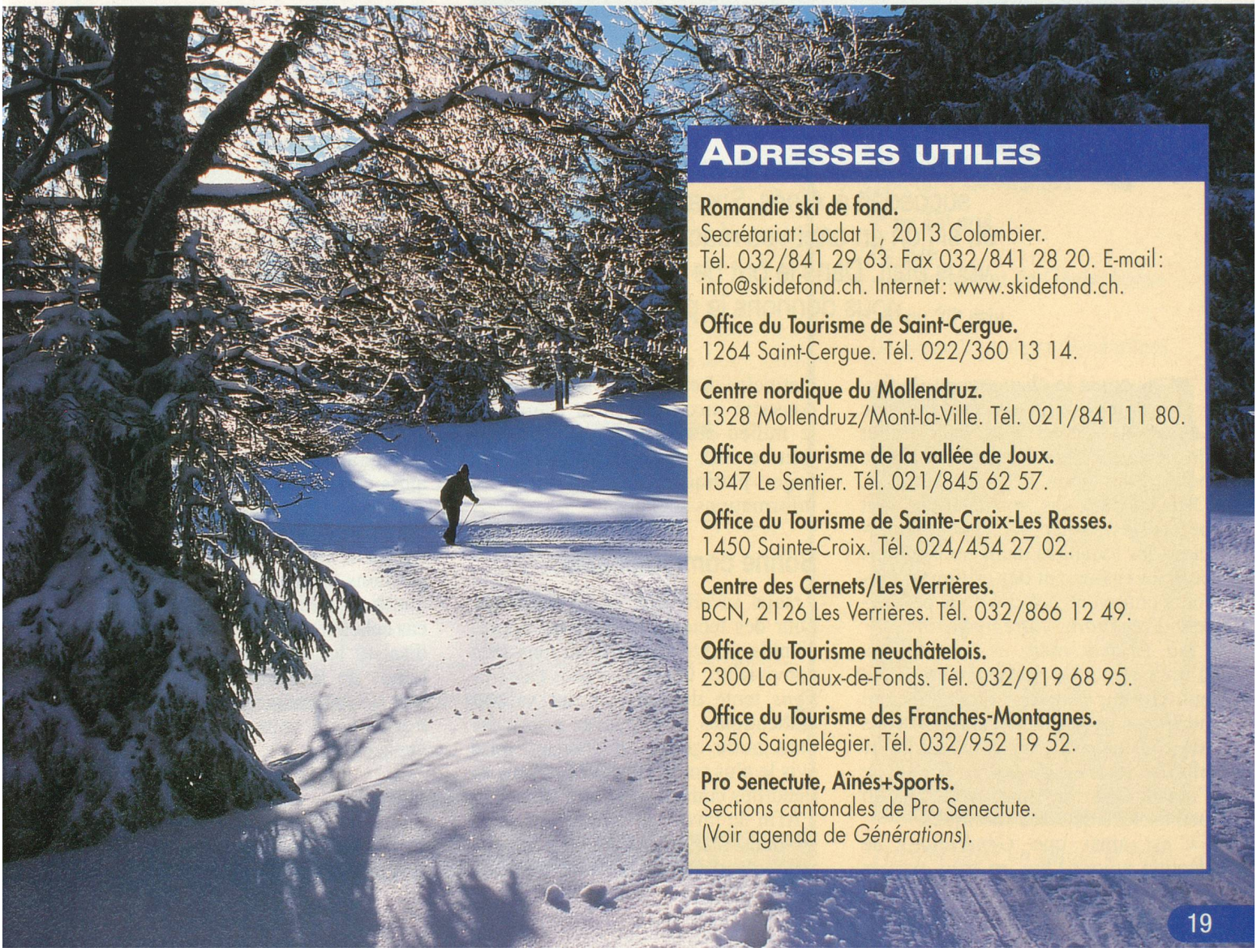
Et pour les personnes réfractaires au ski de fond, les immenses étendues des champs de neige forment un vaste paradis pour les émules, toujours plus nombreux, de la marche en raquettes. Un sport, une promenade plutôt, qui vient du fond des âges, puisque les indiens Hurons du Canada et les Lapons le pratiquaient déjà il y a six mille ans.

Il existe heureusement toute une série de guides pratiques, qui répertorient les centres de ski nordique à travers la Suisse romande et en France voisine. Parmi une cinquantaine de centres, les plus importants se situent à la Givrine, au-dessus de Saint-Cergue, à Morez, au Marchairuz, au Mollendruz et le long du Jura, jusqu'au Weissenstein, en passant par les Montagnes neuchâteloises et les Franches-Montagnes.

La célèbre traversée du Jura représente d'ailleurs l'une des plus belles pistes d'Europe, puisqu'elle totalise trois cents kilomètres. Il est possible de la franchir en six ou sept jours, par les crêtes (parcours difficile) ou par les combes, où le tracé est effectué par des machines. Il est également possible d'en parcourir un tronçon choisi, en un jour ou deux, puisque les accès aux pistes jurassiennes sont nombreux, tant par la route que par le rail.

De très belles pistes de ski de fond sont également aménagées aux Paccots, en Gruyère, dans les Préalpes vaudoises et dans la vallée de Conches, en Valais. Généralement, la plupart des stations de ski alpin proposent également des pistes de ski de fond, voire des tracés pour les raquettes à neige. Il ne vous reste plus qu'à faire votre choix entre skis ou raquettes et à vous élancer sur ces pistes qui mènent vers le bonheur et le bien-être.

Jean-Robert Probst



Adresses utiles

Romandie ski de fond.
Secrétariat: Loclat 1, 2013 Colombier.
Tél. 032/841 29 63. Fax 032/841 28 20. E-mail: info@skidefond.ch. Internet: www.skidefond.ch.

Office du Tourisme de Saint-Cergue.
1264 Saint-Cergue. Tél. 022/360 13 14.

Centre nordique du Mollendruz.
1328 Mollendruz/Mont-la-Ville. Tél. 021/841 11 80.

Office du Tourisme de la vallée de Joux.
1347 Le Sentier. Tél. 021/845 62 57.

Office du Tourisme de Sainte-Croix-Les Rasses.
1450 Sainte-Croix. Tél. 024/454 27 02.

Centre des Cernets/Les Verrières.
BCN, 2126 Les Verrières. Tél. 032/866 12 49.

Office du Tourisme neuchâtelois.
2300 La Chaux-de-Fonds. Tél. 032/919 68 95.

Office du Tourisme des Franches-Montagnes.
2350 Saignelégier. Tél. 032/952 19 52.

Pro Senectute, Aînés+Sports.
Sections cantonales de Pro Senectute.
(Voir agenda de *Générations*).