

# Pro Senectute

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Généralions plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 31

PDF erstellt am: **30.06.2024**

## **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**

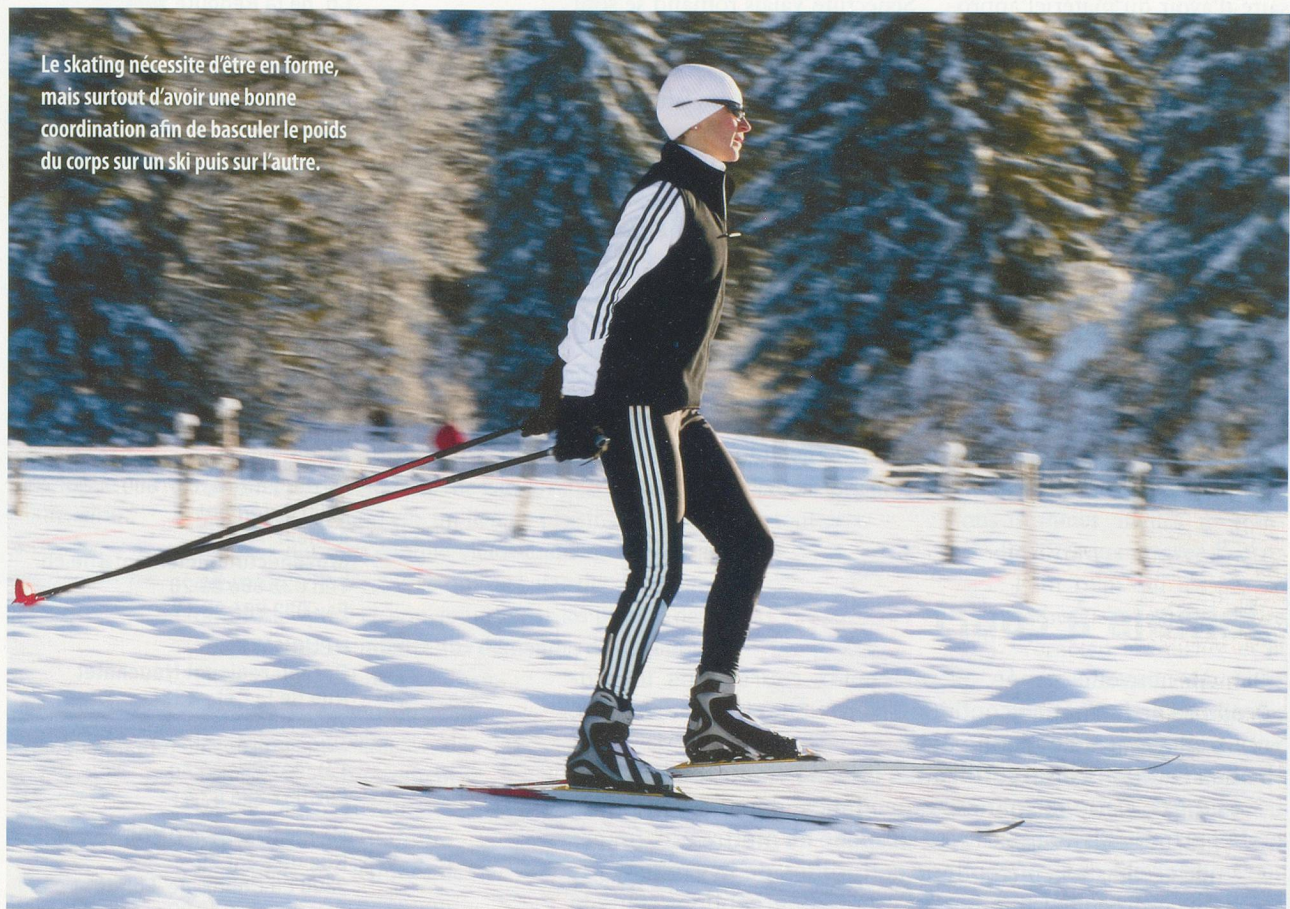
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# LA PRATIQUE DU SKATING prend de la vitesse

Le ski de fond traditionnel perd du terrain. Il est concurrencé par les raquettes à neige, ainsi que par le skating: du ski avec la technique du pas de patineur. Gros plan sur cette activité proposée depuis un an par Pro Senectute Valais.



Le skating nécessite d'être en forme, mais surtout d'avoir une bonne coordination afin de basculer le poids du corps sur un ski puis sur l'autre.

Theoerner

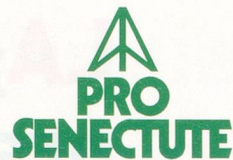
Dans les blanches vallées enneigées du Valais, les adeptes du ski de fond sont de moins en moins nombreux. Même si cette activité reste encore le sport d'hiver le plus pratiqué par les aînés, sa popularité fond comme neige au soleil. A sa droite, il y a la marche au pas des amateurs de raquettes à neige, qui apprécient les mouvements naturels que l'on effectue et la rapidité d'apprentissage. A sa gauche, sur la piste de dépassement, les longues glissades au rythme plus soutenu de celles et ceux qui lui préfèrent

le skating, une technique de ski qui utilise le pas de patineur. Bref, le ski de fond est en perte de vitesse, comme le constate Emmanuelle Dorsaz, responsable des activités sportives de Pro Senectute pour le Valais romand. «C'est assez flagrant, précise-t-elle. Les personnes qui ont des pertes d'équilibre ou peur de la chute chaussent des raquettes, alors que les jeunes retraités se mettent ou continuent le skating, plus dynamique.»

Est-ce à dire qu'il faut une forme olympique pour prati-

quer le skating? «Une bonne musculature aide, mais il s'agit avant tout d'une question de technique. La coordination est primordiale, afin de basculer le poids du corps sur un ski, puis sur l'autre, explique Emmanuelle Dorsaz. L'an dernier, lors de nos premiers cours de skating (ndlr: qui se sont déroulés sur trois jours), nous avons eu de superbes expériences avec des pratiquants de 80 ans! Tous les seniors peuvent apprendre, d'autant plus s'ils connaissent le ski et qu'ils ont confiance en





eux. Et si la technique est bien maîtrisée, l'effort s'avère moins physique qu'en ski de fond.»

## Davantage de glisse

Car le ski de fond et le skating sont deux sports très différents, en dépit des apparences. Le skating se pratique avec des skis lisses, sans fart de retenue, qui permettent une glisse sur toute la longueur. Il est nécessaire d'avoir du matériel approprié, qui peut d'ailleurs se louer.

D'où la nécessité d'imposer une formation spécifique aux moniteurs, comme le fait Pro Senectute Valais depuis un an. Dix d'entre eux ont déjà été formés, alors que dix autres le seront du 25 au 27 janvier 2012, au col des Mosses. «En Valais, nous sommes précurseurs en la matière à l'échelle romande, mais nous accueillons volontiers des personnes d'autres cantons désirent se former au skating en tant que moniteur, ainsi que les aînés

intéressés par des cours, insiste Emmanuelle Dorsaz. Pour ne pas être dégoûté après le premier jour, ces initiations se déroulent sur un terrain assez plat, en l'occurrence à la vallée de Conches, et lorsque la qualité de la neige est propice, ni trop poudreuse ni trop lourde.»

Si la pratique en individuel a encore la cote, il faut savoir que deux groupes d'aînés de Pro Senectute Valais romand se sont déjà constitués pour aller faire des balades skating. Il est certain que cette pratique va faire bouillir de neige dans un futur proche, comme c'est déjà le cas dans le Haut-Valais et en Suisse allemande... **Frédéric Rein**

Pour tous renseignements concernant les cours (de moniteur ou d'initiation), contactez Emmanuelle Dorsaz, responsable des activités sportives de Pro Senectute pour le Valais romand, au 027 721 26 42.

## Jamais à court de cours

Qui dit nouvelle année, dit nouveaux cours dans le programme de formation continue de Pro Senectute. Parmi eux, nous en avons sélectionné deux:

- **Les relations interculturelles dans la vieillesse et face à la mort.** Cette formation tous publics, donnée à Fribourg à partir du 30 mars 2012, se propose de mettre en lumière la diversité des conceptions culturelles de la vieillesse et de la mort, ainsi que les différentes perceptions dans le rapport au corps. Outre sa dimension théorique, ce cours, grâce à l'intervention de professeurs de l'Université de Fribourg, amènera les participants à partager leurs expériences personnelles en matière de représentations et pratiques sociales lors de discussions en groupes.
- **Récit de vie et transmission par le conte.** Ecrire le conte de sa vie – ou d'un instant précis – ressemble à un devoir de mémoire. Mais pour que la narration soit agréable et palpitante, il y a certaines ficelles à connaître, une symbolique et une structure du conte à utiliser. C'est ce que vont vous apprendre – les 19 et 20 mars 2012 à Lausanne – la conteuse Alix Noble Burnand et l'écrivain Olivier Tamarcaz. De la théorie, les participants passeront naturellement à la pratique, avec deux ateliers bien distincts: soit le conte comme histoire orale, soit le conte comme forme écrite.

Renseignements en écrivant à [secretariat-romand@pro-senectute.ch](mailto:secretariat-romand@pro-senectute.ch) ou au 021 925 70 10.

### BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263  
2502 Bienne

e-mail:

[biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch)

Tél. 032 328 31 11

Fax 032 328 31 00

### FRIBOURG

Ch. de la Redoute 9,

c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1

e-mail: [info@fr.pro-senectute.ch](mailto:info@fr.pro-senectute.ch)

Tél. 026 347 12 40

Fax 026 347 12 41

### GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève

e-mail: [info@ge.pro-senectute.ch](mailto:info@ge.pro-senectute.ch)

Tél. 022 807 05 65

Fax 022 807 05 89

### TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes

e-mail:

[prosenectute.tavannes@ne.ch](mailto:prosenectute.tavannes@ne.ch)

Tél. 032 886 83 80

Fax 032 886 83 89

### DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés

Ch. du Puits 4, c.p. 800

2800 Delémont

e-mail:

[prosenectute.delemont@ne.ch](mailto:prosenectute.delemont@ne.ch)

Tél. 032 886 83 20

Fax 032 886 83 19

### NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel

Rue de la Côte 48a

2000 Neuchâtel

e-mail: [prosenectute.ne@ne.ch](mailto:prosenectute.ne@ne.ch)

Tél. 032 886 83 40

Fax 032 886 83 41

### LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25

2300 La Chaux-de-Fonds

Tél. 032 886 83 00

Fax 032 886 83 09

### VAUD

Maupas 51

1004 Lausanne

e-mail: [info@vd.pro-senectute.ch](mailto:info@vd.pro-senectute.ch)

Tél. 021 646 17 21

Fax 021 646 05 06

### VALAIS

Siège et centre d'information

Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion

e-mail: [info@vs.pro-senectute.ch](mailto:info@vs.pro-senectute.ch)

Tél. 027 322 07 41

Fax 027 322 89 16

## Info seniors

0848 813 813

du lundi au vendredi

Vaud: de 8 h 15 à 12 h

et de 14 h à 17 h

Genève: de 8 h 30 à 12 h