

Du ski de fond...

Autor(en): **Weiss, Wolfgang**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 11

PDF erstellt am: **13.09.2024**

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

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.



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 savoure les variations.

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, côte à côte. 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.

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

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 décrispes 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! ■