

Le ski de fond: une glisse toute tracée pour votre santé

Bien-être

Economique, facile d'accès, ce sport d'hiver est parmi les plus complets.

ESTELLE LUCIEN

Deux traces qui percent une forêt habillée d'un manteau de neige fraîchement tombée. Ce tableau féérique est à la portée de tous ceux qui, loin de l'agitation des pistes de ski alpin, préfèrent la glisse nordique. Toutes les raisons sont bonnes pour découvrir ou redécouvrir ce sport, dont l'apprentissage est simple, le coût réduit et la pratique bénéfique pour la santé.

Un geste simple. Même ceux qui ne sont jamais montés sur deux planches peuvent se lancer sur les rails. Le ski de fond classique, appelé aussi alternatif, n'est rien d'autre qu'une marche glissée. Son apprentissage est élémentaire. Il suffit d'avancer un pied devant l'autre, en laissant la pointe appuyée sur les planches et le talon levé librement, sans soulever le ski mais en le faisant glisser. Sous le patin (milieu du ski), des écaillages empêchent le retour de la latte sur l'arrière et une figure acrobatique incoercible! Les bâtons accompagnent le mouvement.

Un sport santé. Le ski de fond est un sport d'endurance, grand consommateur de calories car il sollicite tous les groupes musculaires. D'un point de vue cardiovasculaire, le ski nordique est excellent. Pratiqué en altitude, il permet d'améliorer sa capacité à l'oxygénation. Il renforce le cœur et le système veineux, notamment par l'acti-



Un sport «à la papy» qui a un avenir bien tracé. Il a tous les avantages: simple, peu onéreux et bénéfique pour la santé. (CELLA FLORIAN/2003)

vation de la semelle plantaire à chaque poussée. Il ménage les articulations puisque la glisse évite la répétition des chocs sur le sol qui caractérise la marche et la course à pied. Ces nombreuses qualités font du ski nordique une activité physique douce pour les seniors et accessible pour les personnes souffrant de surcharge pondérale. «Le risque de blessure et de chute est faible», relève encore Laurent Donzé, président de Romandie Ski de Fond.

Une activité écologique. Si le goût d'être proche de la nature motive de nombreux fondeurs, leur sport en est particulière-

ment respectueux. Les quelque 1500 kilomètres de pistes tracées en Suisse romande (5500 km en Suisse) ne défigurent pas le paysage. Les skieurs embarqués sur des parcours balisés ne risquent pas non plus de déranger la faune. «Entre le Jura et les Préalpes, la plupart des Romands sont à moins de trois quarts d'heure de voiture d'un centre nordique», souligne Laurent Donzé.

Un matériel confortable. «Les évolutions techniques ont beaucoup amélioré le confort», rappelle le président. Désormais les chaussures gardent les pieds chauds et secs. Elles se fixent au ski d'un seul click. La fixation prévoit une rainure qui offre au pied une excellente stabilité en chasse-neige ou en sapin (les pieds en canard pour monter une côte). Même la question du fart (substance dont on enduit la semelle des skis pour améliorer la glisse) est vite réglée: «Pour les skis à écaillages, un fartage par saison suffit pour assurer l'entretien de la semelle», selon Laurent Donzé.

Bienfaisant, écolo et économique, décidément, le ski à la papy a un avenir bien tracé.

Le skating sort de la trace

Depuis plusieurs années, à côté des deux rails prévus pour les fondeurs, un chemin damé est offert aux skateurs.

Né dans les années 80, le skating, aussi appelé style libre, est une technique à part entière qui se pratique avec un matériel spécifique.

Le skieur se déplace comme un patineur en alternant les poussées des jambes. Les bras sont lancés d'avant en arrière dans un geste qui donne l'élan et le rythme.

Le pas de patineur exige une condition physique solide mais offre une sensation de glisse grisante. (el)

www.tdg.ch Une idée de sujet?

Ecrivez à la «Tribune de Genève», rubrique Vous, CP 5115, 1211 Genève 11 ou à vous@tdg.ch

Prix et infos pratiques

Les forfaits. L'accès aux pistes pour la journée revient en moyenne à 8 fr., et 30 fr. la semaine. La carte saisonnière, 100 fr., donne accès aux centres nordiques de Suisse et du Jura français (Ain, Jura, Doubs). Elle permet 50% de réduction sur les forfaits journaliers en Haute-Savoie. Les fondeurs de moins de 16 ans ne payent pas.

L'équipement. Le tarif à la journée pour la location des skis, chaussures et bâtons est de 25 fr. Pour l'achat d'un équipement neuf, comptez environ 500 fr. pour du bon moyen de gamme.

Sur internet. www.skidefond.ch tout sur le ski de fond en Suisse romande. (el)