



Prêt pour la prochaine saison de ski? Tout le monde peut s'améliorer. Bernhard Russi en est convaincu.

En forme pour l'hiver avec Bernhard Russi: gagnez des bons d'achat Intersport.

Bernhard Russi, légende du ski, architecte de pistes, chroniqueur télé et de journal et ambassadeur d'Intersport nous livre les secrets d'une bonne préparation physique.

● Bernhard Russi, comment entretenir sa forme pour l'hiver?

La préparation débute dès la fin de l'hiver précédent: un principe acquis en tant qu'athlète de haut niveau que je continue d'appliquer aujourd'hui. J'ai besoin de bouger pour me sentir bien. Je m'entraîne donc régulièrement. En vue de l'hiver, je me concentre davantage sur la musculature que sur l'endurance.

Que conseillez-vous aux sportifs amateurs?

Il est difficile de donner une recette générale. Chacun doit savoir où il en est. L'important est de pratiquer une activité physique régulièrement: une demi-heure par jour est préférable à deux heures une fois par semaine.

Comment faire?

L'idéal est d'aller dans un centre de fitness pour bénéficier des conseils d'un coach. Mais on peut très bien faire de l'exercice chez soi. Travaillez tout le corps: les jambes, le tronc et le dos. La course, les pompes et les abdominaux sont efficaces. Exercez votre dos en soulevant votre torse. Garder les jambes fléchies le temps de la descente du Lauberhorn – deux minutes trente – sans vaciller est déjà très bien.

Qu'en est-il de l'équipement?

Pour le ski, l'équipement de base est relativement important. Outre la combinaison, les chaussures, les skis et les bâtons, le casque et les protections sont également utiles, les pistes

étant devenues plus rapides et ardues. Aujourd'hui, il faut aussi se prémunir contre les erreurs d'autres skieurs.

Le ski a-t-il changé?

Oui, il a gagné non seulement en rapidité mais aussi en facilité. Les skis et les pistes sont de meilleure qualité. Avant, seuls les bons techniciens faisaient de bons skieurs. Aujourd'hui, les gens d'un certain âge font aussi du ski. C'est une tendance générale: nous restons actifs et en forme plus longtemps. Les sports d'hiver occupent une place plus importante.

Et qu'en est-il des enfants et des sports d'hiver?

Les camps sportifs ont un temps été délaissés, mais la tendance s'est inversée. Malgré tout, trop de jeunes n'ont pas accès aux sports d'hiver. Aussi ai-je créé le mouvement «Snow for free». Les après-midi libres, nous cherchons des enfants de 10 à 13 ans dans six villes et les amenons skier gratuitement dans la station la plus proche. Des professionnels les prennent en charge et Intersport leur fournit un équipement s'ils n'en possèdent pas.

Gagnez un bon d'achat Intersport avec l'offre de base d'UBS.

Offre: 5 bons d'achat d'une valeur de 1000 CHF chacun.

Vos avantages: la chance aidant, gagnez un bon d'achat d'une valeur de 1000 CHF. Echangeable dans plus de 200 magasins spécialisés Intersport.

Où et comment: prenez rendez-vous avec votre conseiller UBS. En optant dès maintenant pour une offre de base paiements et épargne d'UBS, vous participez automatiquement au concours. Pour participer au concours uniquement, inscrivez-vous en ligne.

Date limite de participation: 31 décembre 2009

www.ubs.com/keyclub → Code: sports d'hiver