



MICHEL GOUMOËNS

sur les lattes! »

pour Jonathan Moret (250 km/h). Ces records sont enregistrés dans la catégorie S1 où les skieurs sont vêtus d'une combinaison aérodynamique avec des ailerons aux mollets et un casque recouvrant la totalité de la tête et disposant d'une protection faciale non amovible. Depuis plusieurs saisons, «Mike» court en catégorie SDH (*Speed Down Hill*) où les concurrents ont un équipement standard, sans aucun artifice aérodynamique. L'an passé, il a frisé la barre des 200 km/h, ce qu'il espère réussir cette saison!

Un sport étrange né en Norvège

Le ski de vitesse trouve ses racines sur les pentes du Telemark (Norvège) lors des toutes premières compétitions autour de skieurs qui se lançaient des défis entre eux. Il faut attendre cependant les années 1930 en Suisse pour les premières courses de KL avec des tests chronométrés. La barre mythique des 200 km/h est atteinte en 1978 sur les pentes de Portillo, dans la cordillère des

Andes. Cependant, la même année, la piste de Cervinia connaît un drame sans précédent avec deux accidents tragiques. La FIS (Fédération Internationale de Ski) décide alors de se retirer complètement du ski de vitesse. Le relais est alors pris dans les années 1980 par des organes professionnels qui se disputent la paternité de la discipline et son organisation. Les vitesses enregistrées continuent à progresser, l'accent est porté sur la sécurisation des pistes, ce qui permet à la discipline de réintégrer la FIS.

En 1992, pour la première fois de son histoire, le ski de vitesse est présent aux Jeux Olympiques comme sport de démonstration et passionne le public. L'épreuve masculine est la deuxième meilleure audience télévisée de ces JO, après la descente homme de ski alpin. Malgré ce succès, le KL n'est pas reconduit aux JO suivants et retombe peu à peu dans un certain anonymat malgré le fait que les records tombent... ■

CLAUDE-ALAIN MONNARD

MONTRICHER

Une conférence sur la perte de mémoire

MONTRICHER Perdre la mémoire en vieillissant n'est pas une fatalité. On a longtemps cru que la quantité des neurones cérébraux diminuait au fil des ans. On sait aujourd'hui, au contraire, qu'il est possible d'en fabriquer de nouveaux jusqu'à sa mort.

Ce qui se péjore progressivement, ce sont les connexions qui relient les neurones les uns aux autres. Un peu comme si des routes étaient coupées, empêchant les voitures de circuler. Or si l'on stimule le cerveau par différentes activités, ces connexions sont boostées, des déviations se mettent en place, permettant la transmission des informations.

Une activité physique régulière d'endurance, une bonne stimulation intellectuelle ainsi que le maintien de liens sociaux permettent au cerveau vieillissant de maintenir ses performances. Encore mieux, cela repousse le risque de maladie d'Alzheimer ou de démence.

Le professeur Jacques Lanares (photo), neuropsychologue à l'Université de Lausanne milite pour que les seniors puissent bénéficier de structures où ils continuent à se former. Cela passe notamment par des cycles de conférences, des cours à l'Université3, ou le développement d'activités associatives. Reste que tout apprentissage, pour être efficace, doit faire sens. La motivation de départ des personnes du troisième âge est aussi importante. Inutile d'apprendre le mandarin s'il n'y a pas



derrière un objectif de voyage!

Le prof Lanares donnera une conférence truffée de conseils pratiques pour maintenir son cerveau au top et apprendre sa vie durant. Cette conférence publique, organisée par Montraid'union, aura lieu le vendredi 10 mars à 18h à la salle des sociétés à Montricher, en face du restaurant des 2 sapins. L'entrée est au prix de 5 francs. ■

COMMUNIQUÉ

MONTRICHER - VERNISSAGE

Pionnier de l'Himalaya

MONTRICHER Vendredi 17 mars dès 19 h, la Fondation Jan Michalski propose une soirée sur les toits du monde, à l'occasion de l'exposition de photographies Jules Jacot Guillarmod |Pionnier de l'Himalaya, organisée à la Bibliothèque et produite en partenariat avec le Musée de l'Élysée. Le vernissage de l'exposition sera suivi d'une rencontre littéraire avec Yves Ballu, où l'écrivain spécialiste de la montagne, auteur d'une vingtaine d'ouvrages de référence, s'entretiendra avec Daniel Girardin pour partager sa passion de l'histoire de l'alpinisme.



Né en 1868, Jules Jacot Guillarmod est un médecin, explorateur et photographe originaire de La Chaux-de-Fonds. Alpiniste chevronné, il se fait connaître par des expéditions pionnières dans l'Himalaya à l'aube du XX^e siècle. Lors d'une expédition en 1902 dans le massif du Karakoram pour tenter la première ascension du Chogori, le fameux K2, Jules Jacot Guillarmod réalise des images inédites de ces terres encore inconnues. ■

COMMUNIQUÉ