Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 16 (1959)

Heft: [5]

Artikel: Conseils aux futurs alpinistes

Autor: Brunner, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996494

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

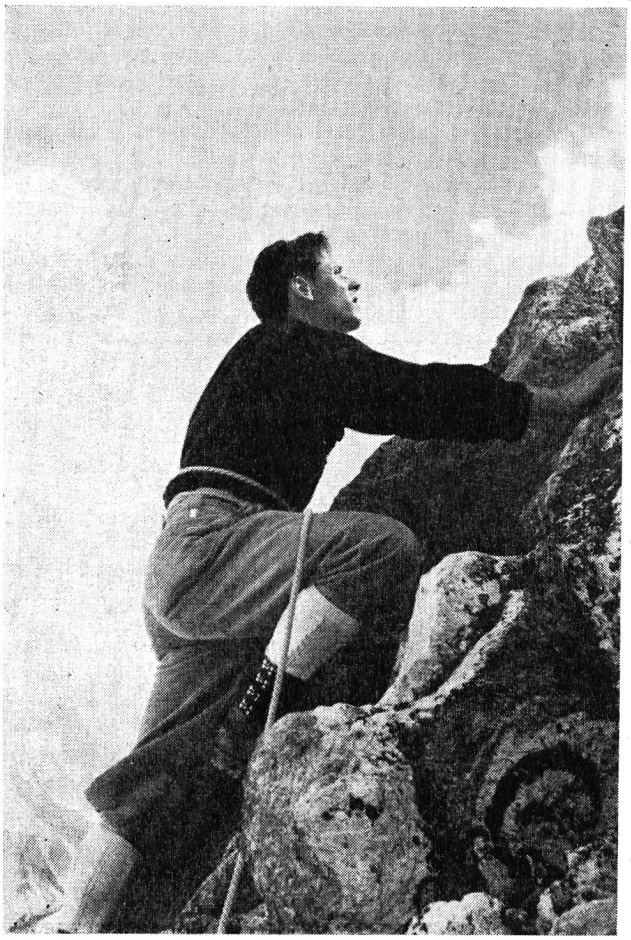
Conseils aux futurs alpinistes

Texte et dessins : Hans Brunner, Macolin

Quelques lecteurs nous ont demandé de leur faire connaître la manière d'économiser ses forces dans les courses de montagne, en été, et des précautions à prendre dans ce domaine.
Bien que passionné de montagne et de la solitude merveilleuse qu'un séjour dans le royaume des quatre milles nous offre, j'ai préféré confier cette délicate mission à un alpiniste plus expérimenté, en l'occurence mon camarade Hans Brunner, guide diplômé à l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport. Hans Brunner est le type même de l'alpiniste : racé, le teint solidement basané du 1er janvier au 31 décembre, il est un modèle de sobriété et de persévérance, riche d'une expérience peu commune. Il a bien voulu me confier, à votre intention, les conseils que voici : Fr. Pellaud

Quand un alpiniste rencontre un autre alpiniste...

Lorsque des alpinistes se rencontrent, quelque part, que ce soit au sommet d'une arête ou au centre d'une ville, ils s'inspectent mutuellement, sans avoir l'air d'y toucher, et selon l'apparence extérieure, les aptitudes et la nature de l'équipement, tirent des conclusions sur la classe « alpinistique » de l'autre.
Si cet « autre » porte de lourdes chaussures de montagne, à semelles largement débordantes et garnies de solides clous luisants et qu'il a sur le dos un énorme sac bourré de provisions et de vêtements de rechange, il sera bien vite classé, par le connaisseur, dans la catégorie des coureurs de cabanes ou de cols, des débutants ou de ceux qui « aimeraient bien » !



Nous ne voulons pas ici sous-estimer cette sorte d'alpinistes car ils peuvent, à leur manière, jouir aussi intensément des joies de la montagne que les escaladeurs de quatre milles.

Les propos qui suivent ont trait au véritable alpinisme et c'est à ceux qui veulent le pratiquer réellement que s'adressent ces quelques considérations.

Premier principe : économie des forces

Les connaisseurs partent en course avec un sac étonnament petit, étroit et plat, parfaitement adapté au dos. Avec un bagage trop lourd, l'homme qui entreprend une course de montagne devient maladroit, lent, sans réaction devant le danger et s'épuise très rapidement.

Les alpinistes ont le choix entre :

1. marcher lentement et sûrement et
2. marche vite (et d'autant plus sûrement!)

On rencontre très souvent des touristes qui disposent, pour leurs excursions, d'un matériel d'une richesse inouïe. Sans parler du non moins étonnant magasin à vivres ! De tels alpinistes semblent parés pour les pires éventualités : vêtements de réserve, subsistance de réserve, boutons de réserve, tout y est ! Mais il y manque l'essentiel : les réserves de forces et les réserves de temps.
L'expérience prouve, en effet, que ce sont les ascensions effectuées avec le paquetage le plus léger et dans le temps le plus réduit qui sont les plus réussies. Celui qui veut marcher rapidement et sûrement — tout en jouissant pleinement de son ascension — doit économiser, lors de la préparation de son sac, chaque gramme de charge inutile. Pourquoi emporter un tube entier de crême antisolaire ou de pâte dentifrice, alors que des échantillons suffisent largement pour un weck-end ou même pour toute une semaine ?
Des chaussettes de réserve sont nécessaires, mais on peut discuter quant à la nécessité d'une chemise de

réserve. Le pullover peut, en effet, fort bien être porté directement sur la peau pour une fois pendant que la chemise sèche sur le rucksack ou sur le pullover. Quant à la « réserve de fer » de vêtements, c'est-à-dire les sous-vêtements chauds, pullover et windjack, il ne saurait, en règle générale, être question d'y renoncer. Une pièce d'équipement merveilleuse est le sac de bivouac en nylon, léger comme une plume, qui peut également servir comme protection contre la pluie. Il existe des crampons lourds ainsi que tout un ma-

tériel de varape non moins lourd. Mais ces pièces d'équipement existent également sous une forme plus légère. Il faut toutefois veiller à ce que l'économie du poids ne se fasse pas au détriment de la qualité et de la résistance de ce matériel. Il serait tout aussi dangereux d'économiser des grammes sur le matériel d'orientation tel que cartes, boussole et altimètre. Il est, par contre, relativement aisé de réduire, dans de grandes proportions, le poids et le volume des vivres ; pour deux et même pour 6 jours on peut se contenter d'une alimentation un peu plus maigre. Le touriste expérimenté prépare ses vivres avec le plus grand soin et veille à emporter avec lui la plus grande réserve de calories sous le poids le plus réduit. Il n'oubliera surtout jamais le bon vieux lard grillé au pouvoir calorique encore inégalé !

La question de la boisson est une affaire très personnelle. Elle dépend dans une grande mesure du degré d'entraînement de l'alpiniste. C'est aussi du degré d'entraînement que dépend, dans une certaine mesure, l'allure de marche. La vieille règle qui veut qu'au début la marche soit lente garde aujourd'hui encore toute sa valeur, même pour ceux qui sont forts et bien entraînés.

Mais le secret d'une progression rapide réside non dans la précipitation et l'énervement, mais dans une marche régulière et dans l'exécution appropriée des petites choses comme mettre et enlever les crampons, s'encorder et se désencorder et surtout une manipulation correcte de la corde.

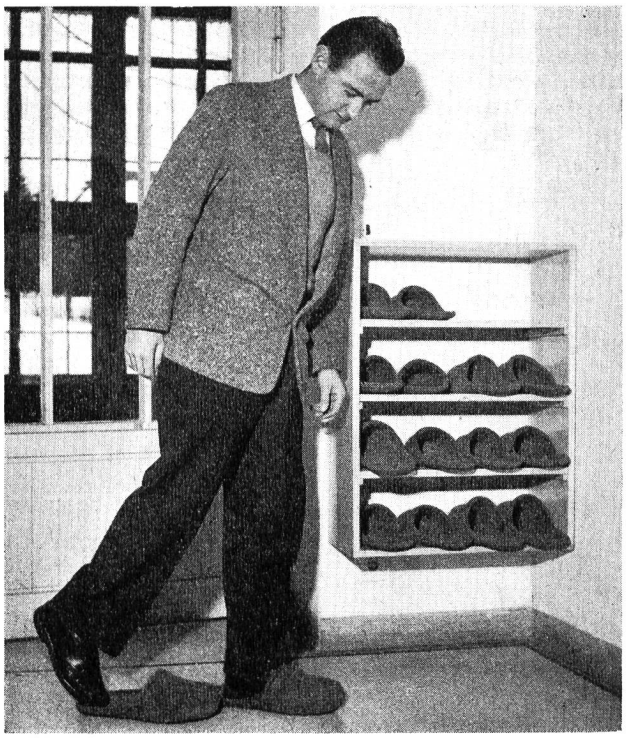
Et pour clore, encore ces deux petits conseils pour l'établissement du parcours. N'oubliez jamais de calculer les parcours avec une réserve suffisante de temps. Prévoyez exactement où et quand l'excursion peut être interrompue en cas de circonstances imprévues et étudiez soigneusement la « retraite » correspondante.

Le coin du conseiller technique

Un geste simple mais important !

Le plancher d'une halle de gymnastique est considéré, à juste titre, comme le premier et le plus important des agrès. Et il est réjouissant de constater que, de nos jours, il est de plus en plus utilisé comme tel par les classes ou groupes de gymnastique. Mais la valeur de cet agrès dépend essentiellement de sa propreté ; là où il n'est plus possible de s'asseoir, de se coucher, bref, de s'ébattre sur le plancher, on se prive d'une précieux moyen d'éducation corporelle, d'un entraînement éminemment salutaire et d'une possibilité d'agir efficacement sur la colonne vertébrale.

Il va de soi que l'on ne doit jamais marcher sur un plancher de halle de gymnastique avec des chaussures de ville. C'est malheureusement encore trop souvent le cas, soit par négligence, soit par ignorance, mais surtout parce que les visiteurs ou les hôtes de passage ne disposent pas de pantoufles ou qu'ils n'ont pu se résoudre à retirer leurs chaussures pour ne pénétrer dans la halle qu'en chaussettes.

C'est ici que les babouches en feutres, qui se mettent par-dessus les chaussures, rendent de précieux services. Mais il ne suffit pas que le concierge enferme ces précieux auxiliaires dans son armoire ; il faut que ceux-ci soient à portée de main, à l'entrée de la halle de gymnastique. Il est nécessaire de disposer d'un rayon spécial sur lequel ces babouches peuvent être rangées. Mais celui-ci ne doit pas reposer sur le sol. Car cela rendrait plus difficile le nettoyage du hall d'entrée. Ce qui est préférable, lors de nouvelles constructions, c'est que l'architecte prévoit une petite niche spéciale à cet effet.

La première règle est de maintenir propre le plancher de la halle de gymnastique. Ce sont souvent de petites choses qui contribuent essentiellement à l'hygiène des halles de gymnastique. Un rayon à babouches à l'entrée d'une halle de gymnastique agira toujours plus efficacement et plus agréablement que la plus belle affiche portant : « Interdiction de pénétrer avec des chaussures » !