Guide de haute montagne : au rythme des saisons

Autor(en): **Vanay, Joanna**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 3

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995405

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Guide de haute montagne

Au rythme des saisons

Pour Jacques Grandjean, professionnel de la montagne depuis plus de 20 ans, vivre de la montagne est un privilège. Mais le métier de guide comporte aussi son lot d'inconvénients et de contraintes.

Joanna Vanay

«Je n'ai pas choisi de faire de la montagne, c'est venu naturellement.» Jacques Grandjean a vécu dans un milieu familial très proche de la montagne. L'idée de devenir guide se profile déjà dans ses projets d'adolescent. «Je voyais les guides comme des surhommes!». Malgré ses aspirations, il préfère entreprendre un apprentissage de mécanicien, puis, en 1979, une formation de garde-frontière à Zermatt: «En prenant part à des courses sérieuses, notamment dans le cadre du Club Alpin Suisse, j'ai pris conscience des qualités requises pour un guide, telles la patience, la gentillesse. J'ai eu peur de n'être pas fait pour cela.» Il se contente ainsi pendant quelques années de pratiquer la montagne en simple dilettante. Mais le destin le rattrape: «Le milieu que je fréquentais était formé de guides, j'ai fini par suivre la formation d'aspirant-guide juste avant l'âge limite qui est de 30 ans. Contre toute attente, cette façon de pratiquer la montagne m'a plu, ce fut une révélation. J'ai quitté la douane pour me consacrer au métier de guide.»

En course 200 jours par année

Débuter dans la profession de guide requiert beaucoup de patience et de persévérance. Pour ce jeune guide inexpérimenté, les débuts sont difficiles: «Je suis parti un peu à l'aveuglette sans me rendre compte de ce qui m'attendait.» Grâce toutefois à ses amis et certaines relations, la situation se décante assez vite. Sa pratique de la montagne sur le terrain est bientôt complétée et diversifiée par un travail de formateur. Jacques Grandjean distille en effet ses connaissances dans le cadre des cours proposés par J+S, le CAS ou encore la formation des guides. «J'aime cet équilibre entre les sorties sur le terrain et les cours. La motivation ne s'amenuise pas, car ma tâche est plus variée. Mon travail de formateur se laisse plus facilement appréhender, contrairement aux courses qui dépendent de facteurs indépendants de ma volonté, tels que la météo, l'annulation par les clients, etc.» Comment se présente l'agenda professionnel d'un pro de la montagne? «Nous sommes en course en moyenne 200 jours par année, surtout pendant les hautes saisons, c'est-à-dire mars-avril en hiver ou juillet-août en été. Il m'arrive de travailler 33 jours par mois, dans le sens où j'arrive et je repars le même jour. Il m'est arrivé de ne pas rentrer à la maison pendant plus de trois semaines. Notre charge de travail en dents-de-scie permet des périodes de calme très appréciées. Cette situation convient bien à ma femme, et mes enfants se sont habitués à mes absences». Jacques Grandjean vient de créer cette année une école d'alpinisme «Croc-montagne»; il y consacre également quelques courses.

Un métier propice à l'épanouissement

Fort de son expérience, Jacques Grandjean analyse les avantages et contraintes de son métier: «Le côté le plus contraignant de la profession est probablement la recherche

Journaliste sportif

Remise en question continuelle

Depuis ma plus tendre enfance, j'ai été attiré par le journalisme. Je commentais déjà les matchs de foot auxquels je participais à l'âge de 9 ans! N'ayant pas de formation universitaire, j'y suis arrivé «par la bande». Grâce à Radio Chablais, j'ai effectué mon stage de journaliste.

Actuellement, je présente une semaine sur deux la partie sportive du 22h30 de la TSR. J'arrive à Genève vers 15h. Après une séance de rédaction, je m'attelle à l'écriture de mes textes d'introduction. Je termine l'émission vers 23h00 et suis de retour chez moi à 1h15 du matin.

Mes conditions de travail sont assez bonnes. Je jouis d'une grande liberté éditoriale et j'ai la chance de voyager régulièrement à l'étranger.

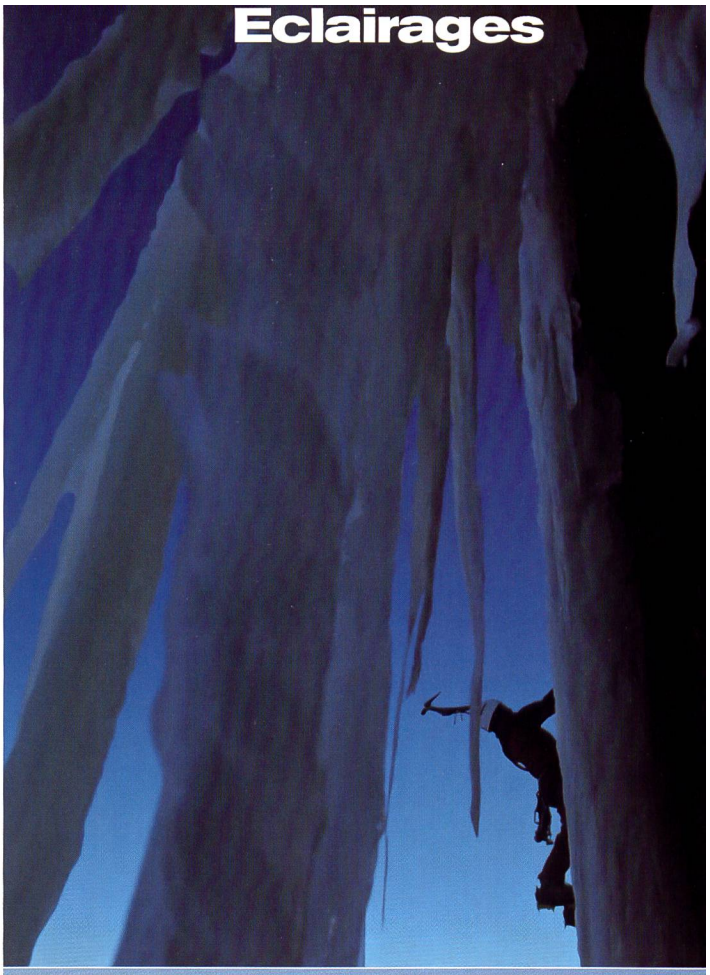
La difficulté vient plutôt de mon rythme de travail. Je travaille presque exclusivement le soir et le week-end. Avec les longs déplacements – j'habite Troistorrents – les journées sont parfois longues. De nature enjouée, j'ai peu de soucis, si ce n'est celui de tomber dans la facilité. J'essaie donc de continuellement me remettre en question. C'est vital dans ce métier.

Laurent Bastardoz
Contact: *Laurent.Bastardoz@tsr.ch*

constante de travail. Un guide indépendant ne peut s'endormir sur ses lauriers ou vivre sur ses acquis. Il y a toujours des incertitudes par rapport aux engagements de la clientèle privée, avec souvent des revirements au dernier moment. Cette situation déstabilise les jeunes qui entrent dans le métier. Le guide assume également une grosse responsabilité face aux clients qui se reposent totalement sur lui. Certaines erreurs restent sans conséquences, mais d'autres peuvent être fatales. La promiscuité de la vie en cabane peut parfois être un peu pesante. Mais le métier de guide reste magnifique. La possibilité de dire non, cette liberté d'organisation est un privilège!

La montagne est un milieu favorable à l'épanouissement. En course, le guide et ses clients partagent des moments forts. Il y a un côté émotionnel et relationnel très fort. La montagne révèle souvent les vraies dimensions des hommes. Elle ne se réduit pas à de simples montées et descentes! On ne peut pas tricher.» Amoureux de son travail, Jacques Grandjean peine à concevoir son avenir professionnel dans un milieu autre que celui-ci. «J'espère pouvoir continuer mon métier le plus longtemps possible. Je suis difficilement recyclable, car je ne supporte pas la paperasse, les parties administratives ou théoriques.» A sa retraite, il pourra toujours s'adonner plus activement à son autre passion: la recherche de cristaux de roche. Une façon différente de communier avec la montagne...

Contact: *jac.grandjean@bluewin.ch*



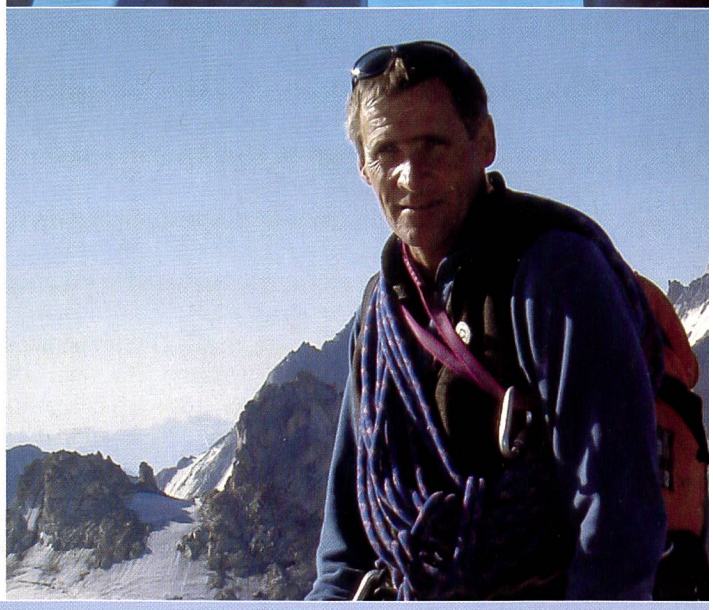


Photo: Raymond Nicole

Coach personnel

Imprimer les bons réflexes

En tant que coach personnel, j'emmène mes clients courir dans la forêt ou faire un tour de vélo. J'essaie de leur montrer que bouger n'est pas si compliqué et que le mouvement peut et doit faire partie de chaque journée. Je prodigue quelques règles de comportement toute simples et applicables au quotidien: effectuer certaines tâches debout pour les personnes travaillant dans des bureaux (séances par exemple!), emprunter systématiquement l'escalier, se rendre au travail avec les transports publics et à pied, veiller à une alimentation équilibrée et saine, etc.

Je prétends que la personne qui se nourrit correctement, qui bouge chaque jour un petit peu et qui, deux ou trois fois par semaine, active son système cardio-vasculaires par des exercices d'endurance, est nettement plus en forme que celle qui s'entraîne à fond dans un centre de fitness, mais qui mange n'importe quoi et reste toujours assise au travail.

C'est simple d'entraîner et de renforcer la forme physique tout au long d'une journée normale. Il suffit de connaître quelques exercices. Et le fitness mental agit en synergie. Le bien-être physique des collaborateurs augmente leur efficacité, c'est prouvé. C'est pourquoi certaines entreprises lui confèrent une grande place également du point de vue économique.

Fritz Bebie
Contact: *bebie@bluewin.ch*