Zeitschrift: La Croix-Rouge suisse
Herausgeber: La Croix-Rouge suisse
Band: 58 (1949)
Heft: 10

Artikel: Quelques conseils aux alpinistes!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-549475

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

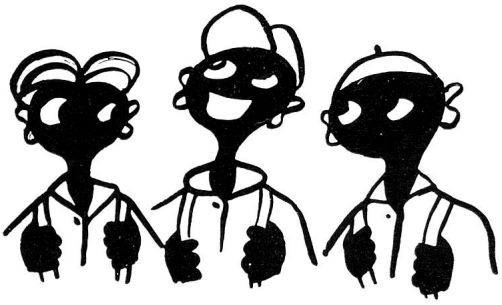
Download PDF: 25.11.2025

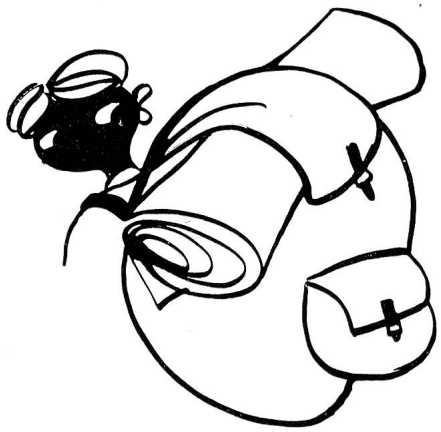
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Quelques conseils aux alpinistes!

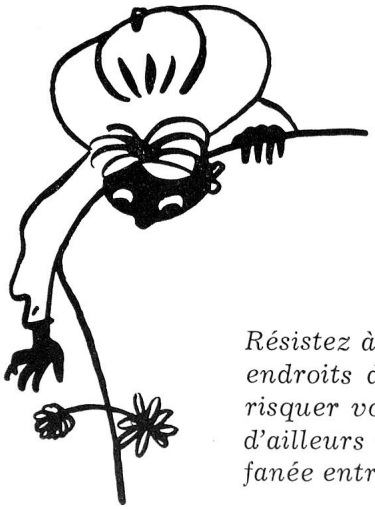
Commencez votre course de montagne à la maison, c'est à dire en choisissant un but et un itinéraire en rapport avec vos possibilités physiques, de façon que votre excursion ne vous laisse pas malade de fatigue pendant plusieurs jours, mais vous procure un plaisir véritable. Avant de partir, dites à votre famille où vous allez et quand vous pensez être de retour. Si vous passez la nuit dans une cabane, n'oubliez pas d'inscrire votre nom sur le Livre des passages et d'indiquer le but de votre excursion du lendemain. Si un accident devait vous arriver, vous seriez content qu'on sache où vous chercher.

Ne partez jamais seul. Il est toujours préférable d'être deux, ou mieux encore trois. Mais évitez comme la peste les bavards et les bluffeurs, qui vous fatigueront vite avec le récit de leurs exploits alpestres!



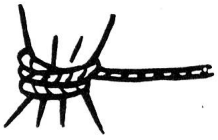


Veillez à la manière dont vous remplissez votre sac de touriste. Souvenez-vous que vous devrez le porter continuellement... et n'y ajoutez pas de poids inutile. N'en faites pas non plus un porc-épic, hérissé de pointes et d'arêtes plus ou moins aiguës! Abstenez-vous d'y mettre votre piolet, et placez vos crampons dans un sac de toile. Pensez aux gens que vous coudoierez dans les gares, et à ceux qui partageront votre compartiment!



Lorsque vous serez à pied d'œuvre, souvenez-vous que vous arriverez plus vite si vous marchez lentement, pas à pas, en évitant de surmener votre cœur et vos poumons. Et si le chemin fait un détour, ne le coupez pas en montant directement; vous croyez ainsi gagner du temps, mais en réalité vous avancez plus lentement et vous vous fatiguez plus vite.

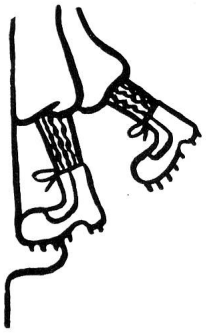
Résistez à l'envie de cueillir des fleurs dans des endroits dangereux. Il ne vaut pas la peine de risquer votre vie pour une fleur, laquelle est d'ailleurs toujours plus belle dans la nature que fanée entre vos mains.



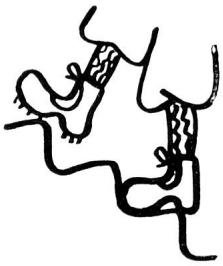
Lorsque vous arriverez sur les glaciers, encordez-vous soigneusement et solidement. Mais n'oubliez pas que ce n'est là que le début de la prudence, car la corde n'empêchera pas un pont de neige de céder sous vos pieds!

Gardez toujours la corde tendue entre vos compagnons et vous, de façon que ceux-ci puissent vous retenir immédiatement si vous veniez à tomber dans une crevasse. Ne vous fiez pas aux traces de pas laissées par d'autres alpinistes: la neige et la glace changent continuellement, et un pont de neige qui a tenu il y a une heure ou deux peut très bien s'écrouler lorsque vous passerez dessus.

Si vous n'êtes pas sûr du glacier que vous devez traverser, n'hésitez pas à prendre un guide. Sur un névé, ne vous laissez pas glisser, même en vous servant de votre piolet comme frein. Vous risquez de vous laisser gagner par la vitesse et de ne plus pouvoir vous arrêter.



Quand vous «varappez», veillez à ce que chacune de vos prises supporte le poids de tout votre corps. Ne vous confiez pas à une seule prise, mais ayez toujours au moins un pied et une main pour vous soutenir. Et ne lâchez pas une prise avant de voir si vos camarades de cordée sont suffisamment assurés pour pouvoir vous retenir le cas échéant.



Lorsque vous escaladez une pente de neige ou de glace, taillez vos marches soigneusement de façon qu'elles puissent servir encore pour la descente: n'oubliez jamais que la descente est toujours plus difficile et dangereuse que la montée!

Evitez les cheminées et les endroits où peuvent se produire des chutes de pierres. Si vous êtes pris dans une tempête ou un orage, et que vous vous trouviez au sommet de la montagne, efforcez-vous de le quitter au plus vite et de trouver un abri plus bas. C'est toujours sur les sommets que les orages se déchaînent avec le plus de violence.

Et maintenant, allez-y, la montagne est si belle...!