

Zeitschrift: Schweizer Revue : die Zeitschrift für Auslandschweizer
Herausgeber: Auslandschweizer-Organisation
Band: 12 (1973-1974)
Heft: 45

Artikel: Tourisme d'hiver en Suisse
Autor: R.F.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-910600>

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: 17.04.2026

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

Tourisme d'hiver en Suisse

DECOUVERTE SILENCIEUSE DU PAYSAGE SUISSE DE L'HIVER

Vacances actives, tel est de plus en plus le mot-clef des sports d'hiver. Et de quelle manière pourrait-on se dépenser le plus efficacement sinon en skiant ? Les automobilistes et les personnes travaillant la plupart du temps assises ont besoin de mouvement à l'air libre. Le ski de fond offre cette compensation et permet de s'entraîner en contact avec la nature ; le corps et le psychisme bénéficient de ses bienfaits. Il n'y a pas de limite d'âge non plus : Tous, du plus jeune au plus âgé, peuvent pratiquer ce sport. La randonnée à ski n'est pas un art. Mais il est préférable, pour l'apprendre correctement dès le début, de s'inscrire dans une école de ski de fond. Il existe des pistes pour le ski de fond et de randonnée à la périphérie de nombreuses villes suisses, et la plupart des stations disposent de terrains propices à l'exercice de cette discipline nordique. La Fédération suisse de Ski (3000 Berne 6) édite chaque année en décembre une brochure sur les possibilités qu'offre la Suisse en matière de ski de fond.

Quel équipement le ski de fond requiert-il ? Comparé à celui qui est nécessaire pour le ski de descente, il est relativement bon marché. Le ski le meilleur est en contre-plaqué avec semelle Hickory, qui doit avoir trente centimètres de plus environ que la taille du skieur. Il est aussi très important

que la longueur des bâtons soit correcte (depuis le sol jusqu'au creux de l'aisselle), car ce sont eux qui permettent d'avancer à la bonne cadence.

Les néophytes peuvent se sentir désorientés en entendant les professionnels du ski de fond parler de fartage.

Rien de bien sorcier toutefois : Chacun peut l'apprendre. Le fartage, qui permet montées et descentes au gré du parcours, doit être adapté aux conditions de la neige. La règle de base est la suivante : pour la neige nouvelle, enduire d'une mince couche de fart, pour la neige ancienne, d'une épaisse couche. De plus, on consultera un tableau spécial afin de savoir quelle sorte de fart se prête à une neige donnée.

En Suisse, le skieur de fond peut éprouver ses capacités en prenant part à différentes courses populaires. La plus célèbre est le Marathon engadinois de ski. Chaque année, des milliers d'adeptes parcourent la distance de 42 km entre Maloja et Zuoz. Le temps n'est compté que pour les sportifs chevronnés. Pour les autres, il est important de tenir bon, de triompher de soi-même. En effet, le ski de randonnée n'est pas en premier lieu un sport d'élite ; il doit bien plus donner à l'homme la possibilité de se découvrir, d'être en contact avec la nature, de mesurer ses forces et, par là, de se sentir plus libre.

Le skieur de fond épouse les inégalités du terrain ; il monte et descend avec lui, passant à travers arbres et buissons.



LA LUGE EN SUISSE

La plupart des stations suisses ont des chemins et des pistes de luge, en particulier Bergün, Braunwald, Davos, Engelberg, Mürren et Wengen. Les touristes peuvent louer des luges et les rendre après utilisation à la station inférieure des remontées mécaniques. En maints endroits, il est aussi possible d'effectuer de nuit une romantique promenade en luge, à la lueur des flambeaux et lampions, voire de la lune si l'on a de la chance. Les courses organisées pour les hôtes jouissent d'une grande popularité.

Mais luger ne constitue pas qu'un plaisir de vacances. C'est aussi un sport de compétition. Sur les pistes spécialement préparées, on atteint des vitesses moyennes de 90 km à l'heure. La plupart des lugeurs de compétition utilisent la luge Gasser, de Matrai. Elles sont en bois et acier et leur siège en toile de canevas. Le concurrent effectue la course sur les arêtes et non comme avec les autres luges sur la surface des lames. De ce fait, ces dernières sont inclinées. La luge, flexible, est dirigée en déplaçant le poids par pression des épaules et des pieds. Le fartage des lames est aussi important. Le fart usagé doit être enlevé au moyen d'un produit chimique et la surface des lames frottée à l'aide d'un papier de verre. Pour le nouveau fartage, on applique une couche de base et, plus tard, les farts supplémentaires. Mais chaque concurrent garde sa recette comme un secret !
R.F.

En s'étirant sur le dos le concurrent peut gagner encore quelques fractions de secondes juste avant l'arrivée.



PREMIERE COUPE MONDIALE DE PARA-SKI EN SUISSE

Flims, grande station suisse de sports d'hiver dans le canton des Grisons, affiche une sensation sportive à son calendrier des manifestations de cet hiver : La première coupe mondiale de para-ski — combinaison de sauts en parachute et le slalom géant — sera organisée du 11 au 18 mars 1973 à Foppa-Naraus.

Les délégations des aéro-clubs des 6 pays alpins (République Fédérale d'Allemagne, Autriche, France, Italie, Suisse et Yougoslavie) sont admises à participer. En outre, des groupes de vingt pays ont été invités à concourir. Les organisateurs entendent ainsi non seulement vulgariser et améliorer le sport qu'est le parachutisme en hiver, mais encore réunir et échanger des expériences.

Chaque délégation se compose d'un chef d'équipe, d'un arbitre et de deux équipes de trois concurrents, parachutistes et skieurs se confondant. L'équipement du concurrent comprend un parachute dorsal, un parachute de secours, un casque protecteur, ainsi que l'équipement de ski. Le concours porte sur deux sauts dans la vallée, dont le but est Flims-Village, et deux sauts de montage à Naraus. Pour cela, chaque participant peut utiliser un parachute de divers types.

Les sauts dans la vallée et sur la montagne se font depuis une hauteur de 1.000 mètres au-dessus du sol, le but étant une circonférence de 10 mètres de rayon.

L'ouverture du parachute doit s'effectuer en 10 secondes au maximum. L'atterrissage sur une cible d'un diamètre de 10 cm est doté de 0 point. Le sau-

teur est pénalisé de 0,5 point pour chaque centimètre d'éloignement.

Le slalom géant — une descente de sélection et deux courses — aura lieu un des jours suivants sur le parcours Naraus-Foppa (dénivellation de 400 m). L'on aura finalement une équipe victorieuse et un vainqueur individuel.

TOURISME D'HIVER - ATOUT DE LA SUISSE

La découverte du soleil hivernal — Davos a une insolation annuelle aussi longue que la Côte d'Azur — a été et reste un atout précieux pour le tourisme suisse sur le plan international. Ce sont les Alpes qui offrent les conditions météorologiques les plus favorables. A quelques centaines de mètres déjà au-dessus du brouillard des plaines, on peut retrouver le soleil en hiver et pourrait-on dire se mettre « au blanc » — comme on se met « au vert » en été — pour remplir ses poumons d'air pur et tonique.

Des milliards ont été investis pour l'exploitation en hiver des chemins de fer, des routes, des hôtels, pour la construction de téléphériques et téléskis, de patinoires, pour l'aménagement des chemins pédestres, des pistes de ski de descente et de fond. Plus des deux cinquièmes du revenu global du tourisme suisse — dépenses des touristes suisses et étrangers — proviennent sûrement de la saison d'hiver. Mais elles représentent en fait davantage, car les hôtes dépensent plus en hiver qu'en été. Aux frais d'hôtel viennent s'ajouter ceux des cours de ski, des téléskis, de la pratique du patin à glace et du curling. En hiver, le touriste reste plus volontiers au même

endroit qu'en été et il est fidèle à sa station préférée. De nombreux étrangers par exemple sont ravis de pouvoir retrouver, année après année, la même chambre dans le même établissement. Ils laissent même souvent tout leur équipement sportif à l'hôtel pour la saison suivante.

ARRANGEMENTS FORFAITAIRES EN GRAND NOMBRE

Il faut aussi tenir compte, lors de l'établissement d'installations sportives d'hiver, de la tendance accrue qu'ont les touristes à passer des vacances actives. Les stations suisses ont accompli de très gros efforts pour développer le ski, pour la mise en valeur de vastes domaines skiables. Un nombre chaque année plus élevé d'entre elles offrent des arrangements forfaitaires très avantageux, et cela pendant les deux premières semaines de décembre (cours de ski d'avant-saison), puis de Nouvel-An à début février, et en mars et avril (Pâques excepté). Sont inclus dans le prix : le logement et les repas (en général demi-pension), l'abonnement général pour les remontées mécaniques et chemins de fer de montagne, ainsi que l'enseignement à l'école suisse de ski. Souvent, l'entrée à la piscine couverte, au sauna, au centre Fitness ou à la patinoire est gratuite.

Toutes les stations disposent d'abonnements de téléski combinés, locaux et régionaux. Les entreprises de remontées mécaniques, réunies au sein d'une association, délivrent désormais un abonnement spécial, valable pour plus de 700 installations de notre pays et permettent d'obtenir un rabais de 20 %.

Atterrissage réussi dans la neige fraîche de Flims.



Im winterlichen Klosters/Graubünden.



LES ECOLES SUISSES DE SKI

Pour apprendre à skier — ou améliorer son style et sa technique — on peut obtenir une carte dans une des 165 écoles suisses de ski. Les débutants se familiarisent pendant douze heures ou plus avec les secrets de « l'art blanc ». Les écoles suisses ont donné l'hiver passé près de 2,5 millions de demi-journées de leçons, alors que 2.500 moniteurs environ ont appris à leurs élèves comment se vouer à leur distraction favorite.

Dans presque toutes les grandes stations (et aussi dans bien des petites), le skieur peut apprendre la technique du **ski court** et du **miniski**. Le ski court n'est pas beaucoup plus grand que le skieur (150 à 175 cm) et un peu plus large qu'un ski normal. Les skis courts, que bon nombre de débutants et de personnes d'un certain âge préfèrent, sont plus faciles à manier. Les élèves suivant un cours de miniski débutent avec des skis de 65 cm de longueur, puis progressivement ils passent à ceux de 100, de 130 et pour finir de 160 centimètres.

LE SKI DE FOND TOUJOURS PLUS POPULAIRE

Les vacances actives sont de plus en plus recherchées, en hiver aussi. Après une descente à ski, on souhaite souvent, le soir ou à midi, éprouver ses forces. La vulgarisation du ski de fond confirme que même des skieurs pas-

sionnés recherchent une variante dans la randonnée. Il n'y a pas de limite d'âge non plus : Les jeunes aussi bien que les personnes d'un âge avancé peuvent pratiquer ce sport avec profit et sans danger. De nombreuses stations suisses d'hiver ont donc fait aménager des pistes de ski de fond de 6, 8, 12, 16 et 20 km. La plus connue et la plus ancienne se trouve dans le canton de Schwytz à Einsiedeln, centre du ski de fond suisse. Les pistes sont tracées et balisées. Par contre, les chemins de promenade à ski ne sont pas toujours tracés, mais ils sont très bien indiqués. La promenade à ski ne présente pas de difficultés, et les non-skieurs peuvent sans autre débiter dans cette discipline.

Pour l'apprendre correctement dès le début, il est préférable de s'inscrire dans une école de ski. L'enseignement — le même dans toute la Suisse — est, entre autres, dispensé régulièrement à Engelberg, à La Lenk et à Alt St. Johann.

AUTRES POSSIBILITES POUR DES VACANCES D'HIVER ACTIVES

Ceux qui ne pratiquent pas le ski en hiver peuvent tout simplement faire des promenades et parcourir le paysage hivernal. La plupart des stations suisses ont des chemins très bien entretenus.

L'équitation est de plus en plus recherchée ; de nombreux manèges louent les chevaux. Arosa et St-Moritz sont restés les centres de concours hippiques suisses sur neige. Les courses sur la neige sont toutes différentes des courses sur l'herbe. En plus de Gstaad, d'autres stations ont tâché d'enrichir leur programme par un concours hippique d'hiver. Celui de Davos par exemple a un caractère international. Vers la fin de la saison — en mars — une partie de la patinoire naturelle est recouverte de neige. Un parcours d'obstacles permet aux cavaliers et chevaux de Suisse et de l'étranger d'exercer leurs talents.

Le curling a pris un essor étonnant. Jusqu'à ces dernières années, ce sport était considéré comme un passe-temps pour la vieille génération. Mais depuis que des jeunes s'y adonnent, il est devenu plus vivant. Ce sport d'équipe entretient aussi les liens de camaraderie.

Le patinage est, après le ski, le sport d'hiver le plus populaire. Presque toutes les stations ont des patinoires naturelles. Afin de parer aux éventuels réchauffements de température, certaines d'entre elles ont équipé les patinoires d'un système de refroidissement. Il y a en Suisse 80 patinoires artificielles (certaines fonctionnent également en été).

Les piscines couvertes sont aussi un atout des stations suisses d'hiver. Le nombre des hôtels offrant à leurs clients la possibilité de pratiquer la natation en toute saison s'accroît d'année en année. Souvent un sauna, et depuis peu un centre Fitness, y sont adjoints.

R.F.

La télécabine de Zweisimmen au Rinderberg. Oberland bernois.



Le Funiluge, un moyen de transport pratique pour les skieurs. Grotzenbühl/Braunwald.

