

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	15 (1958)
<b>Heft:</b>	11
<b>Artikel:</b>	Ce que tout moniteur doit savoir au sujet de la pratique du ski dans l'instruction préparatoire
<b>Autor:</b>	Rätz, Willy
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996905">https://doi.org/10.5169/seals-996905</a>

#### 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:** 17.01.2026

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

# Ce que tout moniteur doit savoir au sujet de la pratique du ski dans l'instruction préparatoire

Willy Rätz

Le ski occupe une place importante dans l'instruction préparatoire.

Nous exposons, ci-après, les diverses possibilités de pratiquer le ski ainsi que les facilités et les exigences administratives qui s'y rapportent.

## Les diverses manifestations

Cours à option

Examens à option

— Ski

### Forme (Article 8 des PE.) :

Camp autonome d'une durée minimum (y compris le voyage) de 5 jours de travail plein. Le camp peut aussi être organisé en deux parties. Dans ce cas, la durée minimum du cours est de 6 jours de travail.

**Programme de travail:** Initiation à la technique suisse unifiée: marche et pas glissé, descente, stem et slalom.

Théorie : Directives sur l'équipement et l'habillement; secours en cas d'accident; connaissance des avalanches ; films.

Formes d'application : Petites excursions ; compétitions ; jeux divers dans le terrain.

- Ski
- Marche à skis
- Course d'orientation à skis

### Exigences (Article 46 des PE.) :

**Ski :** Excursion journalière avec examen des aptitudes techniques :

Jeunes gens de 14—15 ans et 16 ans : pas glissé, pas tournant en marche, passage de bosses et dépressions, 4 stem-christianis coulés.

Jeunes gens de 17 ans et plus : pas glissé, pas tournant en marche, descente rapide et passage final de bosses et dépressions, dérapage latéral, virages successifs bien coulés sur une pente de 100 m. environ.

**Marche à ski :** Excursion d'une journée entière de 20 km. Décompte de montées 100 m. = 1 km.

**Course d'orientation à skis :** Parcours de 6 km. avec 4 postes de contrôle (sans compter départ et arrivée).

## Subsides

(Art. 20, lett. d & e des PE.)

Fr. 25.— par moniteur  
Fr. 9.— par participant

E. O. Ski : Fr. 2.— par réussite  
E. O. marche à skis : Fr. 1.— par réussite  
C. O. à skis :

Avec une participation minimum de 5 jeunes gens en âge I. P.

## Facilités

Assurance

Matériel

Déplacements

Logement

Subsistance

Films

Franchise port.

### Assurance (Art. 13 PE.) :

Le moniteur et les participants sont assurés contre les suites économiques de tout accident. Voyages aller et retour sont compris dans l'assurance. Le lieu et la date

de la manifestation doivent avoir été annoncé au préalable à l'Office cantonal I. P.

### Matériel (Art. 16 PE.) :

Le matériel suivant est mis gratuitement à disposition :

Pelle à neige, sondes d'avalanches, pointes de rechange, cordelettes d'avalanche, garniture pour luges de secours, luges canadiennes, cordes de glaciers. Skis, bâtons et peaux de phoque pour les jeunes gens qui ne possèdent pas ce matériel.

Cartes et boussoles.

Couvertures de bivouac, sacs à paille, salopettes, lampes de poche, gourdes, bidons, marmites, cacolets etc. Boîte de pansement, sacoche sanitaire, éventuellement trousse de médecin, brancards, attelles Kramer. Commandes auprès de l'Office cantonal I. P.

#### Déplacements en chemin-de-fer (Art. 15 des PE) :

Le moniteur et les participants sont autorisés à voyager à demi-tarif. Les cartes de légitimation peuvent être obtenues auprès de l'Office cantonal I. P. Ils bénéficient également du tarif indigène pour les courses en automobiles postales.

#### Logement :

50 baraquements militaires de l'armée sont à la disposition des groupements I. P. contre paiement d'une

modeste indemnité allant de Fr. —15 à Fr. 1.— par jour et par participant. La liste des baraquements et les conditions peuvent être consultées auprès de l'Office cantonal I. P.

#### Subsistance :

Les camps d'une certaine importance peuvent toucher des vivres aux prix officiels auprès des magasins à vivres du C. C. G. Les commandes doivent être adressées à l'Office cantonal I. P.

#### Films :

Tous les films de l'E. F. G. S. sont mis gratuitement à la disposition des cours de l'instruction préparatoire. Commandes à passer auprès de l'Office cantonal I. P. où la liste des films peut également être consultée.

#### Franchise de port (Art. 14 des PE) :

Le moniteur bénéficie de la franchise de port pour tous les envois se rapportant à l'instruction préparatoire, n'excédant pas 2 1/2 kgs.

### Questions administratives

Annonce

Décompte

Combinaison

Les cours et les examens doivent être annoncés par écrit à l'Office cantonal I. P. où les formules correspondantes peuvent être obtenues.

Pour les manifestations auxquelles participent des jeunes gens de cantons différents l'annonce doit être adressée à l'E. F. G. S.

Les décomptes d'indemnités s'effectuent sur la base des listes de participants que le moniteur doit remplir (Formule 30.24 et 30.25) dans lesquelles figurent les indications personnelles de chaque participant, le no. du livret d'aptitudes physiques et les indications relatives aux cours suivis et aux examens réussis. Les formules sont adressées au moniteur avec l'autorisation de cours, sans commande spéciale.

Si la durée minimum de 5 jours de cours est prolongée de 1 jour, il est possible d'effectuer simultanément les examens à option de marche à skis et de course d'orientation à skis. L'examen à option de ski peut également être organisé, mais contrairement aux deux autres examens, il ne peut être versé aucun subside pour cet examen.

### Reconnaissance de moniteurs

Est autorisé à diriger des cours et des examens les moniteurs reconnus comme tel par le canton et qui ont suivi

- un cours fédéral de moniteurs de ski I. P.
- un cours fédéral de moniteurs pour l'enseignement de base
- un cours cantonal de moniteurs de ski I. P.

Pour l'enseignement technique il peut être fait appel à des spécialistes qui ne sont pas nécessairement moniteurs I. P. reconnus.

\* \* \*

Remarque: PE. = Prescriptions d'exécution du Département militaire fédéral sur l'Instruction préparatoire volontaire, du 12 janvier 1952.