

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:	19 (1962)
Heft:	[7]
Artikel:	Excursions
Autor:	Brunner, Hans / Wolf, Kaspar
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996210

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: 08.01.2026

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

Excursions

Cours à option EPGS

Texte : Hans Brunner et
Dr Kaspar Wolf, Macolin
Photos : Hugo Lörtscher, Macolin



Des nombreuses branches à option prévues par l'Ordonnance encourageant la gymnastique et les sports de 1941, seules cinq ont été retenues par les rédacteurs des prescriptions d'exécution de 1947, à savoir : la natation et les jeux, le ski, les exercices dans le terrain, l'instruction alpine d'été et les excursions à pied et à bicyclette. Autant d'activités de plein air qui correspondent aux aspirations de la jeunesse moderne et qui sont parfaitement bien adaptées aux conditions helvétiques.

Excursions à bicyclette :

Precisons d'emblée que les excursions à bicyclette ont perdu énormément de popularité. L'intensité extraordinaire du trafic motorisé actuel a contraint les cyclistes à abandonner les grandes artères pour les routes secondaires, si bien que le droit à l'existence de ce sport devient assez problématique. C'est pourquoi nous nous attacherons, dans notre exposé, à l'excursion à pied en précisant que la plus grande partie de nos conseils sont également applicables aux excursions à bicyclette.

Excursions à pied :

Les innombrables chants prônant les joies de l'excursion à pied témoignent éloquemment avec quel enthousiasme ce sport était pratiqué autrefois. Et il est certain qu'il était non seulement pratiqué, mais pratiqué avec art. Quiconque rencontre, de nos jours, un groupe d'excursionnistes ou qu'il le suit a tôt fait de remarquer que de nombreux touristes de 1962 manquent totalement de pratique en cette matière.

Compte tenu de la diminution de l'intérêt et de la joie que procure la marche, il est logique d'avoir fait figurer l'excursion à pied au rang des cours à option. Une autre facilité est offerte : la marche, sous diverses formes et combinaisons, compte également comme examen à option (de plus amples détails à ce sujet sont donnés à la page 82).

L'aspect physiologique de la marche :

La marche figure au nombre des disciplines d'athlétisme dans le programme des Jeux olympiques. Elle a sa place dans l'entraînement conditionnel de la plupart des sports. La plus grande partie des groupes musculaires est mise à contribution et entraînée par ce simple exercice. On peut marcher à tout âge. Ce qui est frappant, c'est que souvent ce sont les vieilles personnes qui sont les plus passionnés marcheurs.

Impressions ou sensations ?

Celui qui circule en automobile est soumis à une quantité d'impressions. Celui qui roule très rapidement éprouve encore plus d'impressions, mais il en est vite blasé. Excursionner, c'est, à côté du plaisir de marche, voir, entendre, sentir. Celui qui fait une excursion vit intensément. Ainsi, l'excursion est plus qu'un simple exercice corporel. L'excursion permet de connaître son pays, non seulement sur la base d'impressions impersonnelles, mais encore de sensations personnellement ressen-

tées. Celui qui survole nos alpes les plus audacieuses, en qualité de passager d'un confortable avion, n'est pas pour autant un héros. Mais celui qui les gravit prouve qu'il a « quelque chose dans le coffre ». L'aviateur perçoit de fugitives impressions. L'alpiniste ressent des sensations qui l'accompagnent sa vie durant.

Echec du nivellement :

L'excursion devient ainsi un moyen de combattre la tendance au nivellement des sensations, au « papillonnage » superficiel de mille choses. Ce nivellement se développe dans une mesure telle qu'il risque de devenir une maladie culturelle. Une maladie d'autant plus dangereuse qu'elle s'approche en catimini et qu'elle est difficilement reconnaissable avant qu'elle ait rendu l'individu contaminé aussi plat et sans relief qu'elle l'est elle-même. Si ces victimes du nivellement devaient se multiplier à un point tel qu'elles soient plus nombreuses que les forces qui sont capables de s'engager totalement dans un travail, une tâche ou un idéal, il y aurait lieu de craindre que la solidité de nos institutions culturelles ne soit ébranlée.

Union étroite avec la nature :

L'excursion nous invite à un retour à la nature. Retour, car beaucoup trop nombreux sont ceux d'entre nous qui l'ont déjà abandonnée. Lorsque les enfants s'écartent de la nature — et nous demeurons tous, malgré les fusées, des enfants de la mère nature — ils deviennent des caricatures de la nature. Un écrivain de notre siècle a dit que la même génération a vu disparaître le feu, la navigation à voile et le cheval, ce qui revient à dire quelques-unes des plus belles choses de ce monde. Ainsi nous est révélé d'une manière frappante combien nous sommes exposés au danger d'appauvrissement intérieur du fait du haut développement de la technique, avec ses machines, ses commandes à distance et ses automates. Recherchons donc la nature et son contact, car jamais elle ne nous abandonnera mais nous enrichira chaque jour davantage.

Cher ami, fait ton sac et en route. La marche à pied est la meilleure médecine de ton corps. Lorsque tu atteindras ton but, repus de fatigue, tu apprécieras davantage ton frugal repas que toutes les finesse d'un plantureux banquet d'affaires et tu dormiras mieux sur ta brassée de foin qu'un roi dans son moelleux lit de plumes. L'excursion à pied fera le bonheur de tes yeux. Tu rencontreras des milliers de choses belles, des plus modestes aux plus brillantes, depuis la petite pâquerette à côté de ton pied jusqu'aux merveilleuses figures du nuage qui barre l'horizon. L'excursion à pied signifie le repos et le raffermissement de ton âme. Les petits soucis s'amenuisent et finiront par s'évanouir face aux beautés de la nature t'environnant. L'excursion te protège du nivellement. En te promenant, tu remontes à la source des choses, au moyen de tes seuls pieds et de ta propre énergie. Tu admires la ma-

jestueuse beauté des vieux et fiers hêtres et tu entends le secret murmure des branches. En effectuant ce même parcours en automobile, il ne te resterait qu'une fugitive image d'une tache verte. La marche à pied te ramène à la nature. C'est-à-dire à toi-même. Que pourrais-tu espérer de mieux et de meilleur ?

Choix du parcours:

On ne peut partir à l'aventure sans plan et espérer rentrer chez soi enchanté de son voyage. Il faut y réfléchir bien avant d'entreprendre l'excursion, mettre beaucoup de fantaisie et de psychologie dans le choix de l'itinéraire, de manière à ce que tous les participants en soient profondément touchés.

Les régions classiques pour les excursions sont le Jura, les inépuisables chaînes des préalpes, tant au nord qu'au sud de la chaîne des alpes, le merveilleux Tessin et finalement la traversée des alpes sans toucher aux régions dangereuses des hautes montagnes. On recherche, de préférence, les sentiers tranquilles pour apprendre à connaître la nature comme le Bon Dieu l'a faite en évitant volontairement les cols trop connus, devenus le privilège des courses d'écoles et de sociétés.

Il y a des jeunes qui sont profondément touchés par les beautés de la nature. Il y en a, au moins, autant de cet âge qui ne sont pas autrement impressionnés par un lever de soleil, les lisières de forêt illuminées ou les lointains horizons bleutés parce que leur vie est encore trop attachée aux réalités de chaque jour. C'est pourquoi lors du choix de l'itinéraire, il faut prévoir la possibilité de réaliser une certaine performance. La fierté d'avoir accompli pleinement une performance est un facteur dont le chef d'excursion doit tenir compte, à côté de la découverte des beautés de la nature.

On peut partir d'un point A et, après cinq ou six jours, terminer, Dieu sait où, l'excursion près du point B. Le but — qui sera toujours combiné avec quelque chose de très particulier — doit être parfaitement connu de chacun et aider ainsi à surmonter les faiblesses momentanées. Ce qui est toujours très apprécié et passionnant, c'est l'excursion en circuit, par laquelle, par exemple, on contourne un gros massif montagneux pour revenir au point de départ. Si l'on ne se contente pas d'effectuer l'étape journalière, mais qu'on la complète par l'ascension de l'un ou l'autre sommet bordant le parcours, la satisfaction sera particulièrement grande. Et lorsque le soir, le trajet effectué est soigneusement reporté sur la carte, si possible à grande échelle, par ex. 1: 25 000, chacun regardera certainement avec satisfaction par-dessus l'épaule du moniteur et se réjouira à la vue du filet ininterrompu qui s'étire sur la carte.

Dangers:

Lors de l'établissement de l'itinéraire, les sources de dangers doivent être tout spécialement étudiées. Ce ne sont pas les alpes seulement, mais aussi les préalpes qui peuvent être plus dangereuses qu'on ne le croit généralement. En dehors des chemins balisés, il existe presque toujours un risque, notamment lorsque l'on dépasse la limite supérieure des forêts. Pentes gazonnées très raides, escarpements, pierres mouvantes ou glissantes, souvent beaucoup plus dangereuses que le roc solide — que l'on affronte du reste pas du tout. Si, par surcroît, les pentes gazonnées sont encore mouillées, le danger de glissade est encore accru et un simple faux pas peut avoir les plus tragiques conséquences. La traversée de névés est toujours dangereuse précisément parce que la neige incite à l'action audacieuse et à l'insouciance. Il convient également de réfléchir à ce qu'il y a lieu de faire lorsque, en cours de route, le groupe est surpris par le brouillard, le froid, la bourrasque et même la nuit, ou que l'un des coéquipiers est victime d'épuisement inattendu et qu'il ne peut poursuivre sa route.

Détermination de l'horaire de marche:

L'étape journalière est fixée sur la base du calcul très soigneux de l'horaire de marche. Lorsque ce calcul est fait, on établit un croquis de marche, en tenant compte que l'on parcourt généralement 4 à 5 km. de distance horizontale par heure, ce qui correspond à 3 ou 400 m. de montée et à 6 à 800 m. de descente. On peut déterminer ainsi assez exactement le temps nécessaire pour effectuer chaque parcours. Pour les excursions de plusieurs jours, les étapes journalières ne devraient pas dépasser 20 à 25 km. et ne pas comporter de dénivellation supérieure à 1000 ou 1500 m.

Le chef d'excursion a avantage à confier à ses protégés le calcul de l'horaire de marche. Il est important que les jeunes soient activement occupés à l'établissement du parcours et par la suite à la recherche du cheminement, comme le maître, avec carte, boussole et même altimètre. Il n'y a rien de plus ennuyeux que l'attitude d'un moniteur marchant allègrement en avant tandis que la troupe suit aveuglément et sans âme.

Petits conseils en passant:

Après un ou deux jours d'apprentissage, le moniteur peut même, dans les régions ne présentant aucun danger, autoriser que certains trajets soit effectués par groupes en utilisant des cheminements différents. C'est l'apprentissage de l'indépendance qui donne aux jeunes une plus grande confiance en soi et une plus intense jouissance de la vie.

Il est recommandé au moniteur de procéder, avant le départ, à une inspection approfondie de l'équipement et de l'habillement de ses protégés. L'expérience a prouvé que cela en vaut la peine. C'est ainsi que l'on peut constater, en temps opportun, si un garçon porte des « blues-jeans » beaucoup trop étroits et mal commodes, des souliers pointus inutilisables, un col de cravate trop rigide, un sac beaucoup trop petit ou beaucoup trop grand ou encore un sac d'entraînement encombrant et par-dessus tout un chapeau mexicain démesuré. Considérer signifie naturellement suppression immédiate de ces attributs inutiles. Il faut exiger que les souliers neufs soient soigneusement « rodés » avant l'excursion.

Il est une vieille règle qui recommande de partir tôt le matin. Si le but de l'étape journalière est atteint à midi ou au début de l'après-midi déjà, chacun s'en réjouira; les heures de l'après-midi doivent leur permettre de se reposer des fatigues de l'étape si bien que quelques heures de sommeil nocturne suffiront pour être en forme au point du jour, le lendemain.

Une autre vérité est que l'allure du départ doit être lente. C'est ici que doit intervenir l'expérience et le bon sens du moniteur pour juguler le tempérament de ses garçons avides de conquêtes. Il va de soi que, par la suite, l'allure doit être réglée en tenant compte des possibilités du plus faible.

Les haltes doivent être décidées en fonction de circonstances naturelles et non pas comme on le fait, pour d'autres raisons au service militaire, exactement après 50 minutes de marche. Si l'on marche très tranquillement, on peut effectuer des trajets ininterrompus de 1½ à 2 heures, après quoi il faudra, bien sûr, faire une pause de 20 minutes et même d'une demi-heure. Le repos doit être pris le plus confortablement possible. C'est pourquoi il convient de choisir un endroit abrité et offrant une belle vue sur le paysage. On en profite pour bavarder gairement et pour emmagasiner quelques nouvelles calories.

Dès l'arrivée au but, un minimum d'hygiène s'impose. Dans le ruisseau ou la fontaine du voisinage on se lave soigneusement en voulant un soin tout particulier aux pieds. Après quoi, il n'est aucunement déshonorant de se coucher et même de dormir, en plein après-midi afin de se remettre le plus rapidement possible des fatigues de la marche. Ce n'est pas pour rien, du reste, que les grands guides sont aussi les grands spécialistes du sommeil de l'après-midi !

Equipement:

Objets d'équipement nécessaires: Sac de montagne, souliers (de préférence chaussures montantes, légères avec semelles profilées en caoutchouc), protection contre la pluie, pull-over, pantoufles de gymnastique, couteau de poche, gourde, services de table, allumettes, un minimum d'objets de toilette (brosse à dents, rasoir, petit savon), une bougie, des ficelles, une carte d'excursion, dermaplast, papier de journaux.

Objets utiles pour les excursions dans les régions écartées : linge de toilette, lacets, nécessaire pour coudre, lampe de poche, boussole, évent. altimètre, petite pharmacie.

Autres objets qui peuvent être utilisés, suivant la route choisie et la composition des équipes : instrument de musique, appareils de photo, livre de chants, nécessaire pour écrire.

Si l'on voyage en un seul groupe, on veille à ce que certains objets nécessaires bien déterminés se trouvent dans le groupe, mais pas à plusieurs exemplaires dans tous les sacs !

Un important principe : faire un paquetage léger ! Un énorme rucksac suffit à vous enlever toute la joie de l'excursion. En conséquence : économiser le poids en commençant par les petites choses, les grammes ! On n'a pas besoin, par exemple, d'emporter un tube neuf de pâte dentifrice avec emballage, un petit échantillon suffit amplement. Il en est de même pour les autres crèmes. Un autre principe important : les objets les plus lourds doivent être le plus près possible du dos !

Subsistance :

Le repas principal est pris en règle générale le soir. L'on a ainsi suffisamment de temps pour digérer. Le moniteur doit rendre ses élèves attentifs aux possibilités de se ravitailler en cours de route, de manière que l'on puisse limiter au strict minimum le poids des vivres pour chaque trajet.

Quelques conseils : Il est important que ses provisions soient faites de vivres que l'on mange volontiers. Le corps profite mieux d'aliments mangés avec plaisir. On peut certainement tenir compte, dans une certaine mesure, de ce principe même lors des excursions en grands groupes.

Par temps chaud, le sel évacué par la transpiration doit être

compensé par des potages bien salés (bouillons), par des variétés de saucisses bien épicees comme les gendarmes, les saucisses fumées, les salamettis, etc. Par temps frais et à hautes altitudes, les aliments doivent contenir davantage de graisse (beurre, beaucoup de fromage, lard, etc.).

Logement :

Il est clair que l'on renonce aux restaurants et aux hôtels. Il y a partout des auberges de jeunesse, dans les alpes, des cabanes, des refuges pour skieurs ou alpinistes. Il y a, en outre, la possibilité de camper. Ce qui est important, c'est de prendre contact, en temps opportun avec les propriétaires ou le gardien, afin de convenir exactement de ce dont on désire, sans quoi on risque de fâcheuses surprises. Avant d'occuper un logement, le chef d'excursion informe ses garçons sur l'attitude à observer dans l'utilisation de la cabane ou du refuge. Il importe, en tout premier lieu, que toute l'équipe se distingue par sa politesse et son calme. Il n'y a rien de plus désagréable qu'une cabane qui s'emplit d'une bande d'énergumènes bruyants et même grossiers et rien de plus agréable qu'une équipe de jeunes gens tranquilles, serviables, se conduisant en vrais gentlemen à l'égard des autres occupants.

Dès l'arrivée, le chef d'excursion s'informera auprès du propriétaire ou du gardien de l'emplacement des couchettes, de l'endroit où peuvent être déposés les bagages, de la manière dont les repas peuvent être préparés, etc. Puis il rassemble ses jeunes devant la cabane et les oriente sur les dispositions prises. Des groupes sont constitués pour l'accomplissement des diverses tâches : faire la cuisine, servir, ranger, préparer le lunch pour le jour suivant, etc.

Il convient de songer aussi à ce que l'on fera le soir. La soirée sert, tout d'abord, à préparer la journée du lendemain. Puis, on tâche d'y incorporer une théorie, soit sur les premiers secours en cas d'accident, soit sur la météorologie, etc. Mais tout cela doit être fait d'une manière enjouée et amusante. Il ne nous appartient pas de décider ici si toutes les soirées doivent se passer à « yasser » ! Des jeux de sociétés, des chants et des discussions sont préférables, même pour de jeunes Suisses.



Principales prescriptions et directives relatives au cours à option d'excursions à pied ou à bicyclette et aux examens à option «marche d'un jour et marche de performance».

Cours à option d'excursions à pied ou à bicyclette

Excursions à pied

La distance totale parcourue pendant le cours doit être de 80 km. au moins. Le calcul en km. des différences d'altitude s'effectue de la manière suivante : 100 m. de montée = 1 km. ; 200 m. de descente = 1 km. Le chef du cours a la faculté d'intercaler des jours de repos.

Il y a lieu de compléter, si possible, le programme d'excursion par les exercices suivants : montage de la tente, cuisson en plein air, paquetage du sac, reconnaissance des chemins, emploi de la carte, météorologie et astronomie, hygiène, premiers secours, ainsi que par la visite de curiosités naturelles, de sites historiques ou d'entreprises importantes.

Excursions à bicyclette

Un parcours total de 300 km. doit être effectué pendant le cours. Supplément pour chaque 100 m. de montée = 1 km.

Pour les excursions à bicyclette en groupe on compte une vitesse moyenne de 12 km. à l'heure.

De plus grandes vitesses augmentent les risques d'accident. Le chef de cours a la faculté d'intercaler des jours de repos. Pendant les excursions, il y a lieu d'exercer si possible : les règles de la circulation, le montage de la tente, la cuisson en plein air, l'emploi de la carte, l'hygiène, les premiers secours, combinés avec la visite de curiosités naturelles, de sites historiques ou d'entreprises importantes.

Excursions combinées à pied ou à bicyclette

Les cours à option d'excursion à pied et à bicyclette peuvent être combinés. Le chef de cours détermine librement le nombre de km. qui doivent être effectués à pied ou à bicyclette. Les performances moyennes sont, dans ce cas, déterminées sur la base des parcours effectués soit à pied, soit à bicyclette.

Exemple : $\frac{1}{4}$ à bicyclette = performance moyenne 75 km. ($\frac{1}{4}$ de 300 km.). $\frac{3}{4}$ à pied = performance moyenne 60 km. ($\frac{3}{4}$ de 80 km.).

Le camp

Chaque jeune homme en âge EPGS a le droit d'y participer. Les partici-

pants sont assurés contre les accidents auprès de l'assurance militaire. Ils peuvent obtenir des billets à demi-taxe pour les déplacements en train ou en automobiles postales. L'indemnité versée pour chaque participant à un camp est de 14 francs.

Le nombre minimum de participants à un camp doit être de 5 jeunes gens donnant droit aux subsides. La durée minimum du camp est de 5 jours de travail consécutifs (voyages compris). Le cours peut également être organisé en deux parties (par ex. 1x2, 1x4 jours). Dans ce cas, la durée minimum sera portée à 6 jours. Il est également possible d'organiser un autre cours à option durant le camp, à la condition que le camp dure 10 jours. Le programme de travail des deux cours peut être réparti à volonté sur toute la durée du camp, mais cependant à parts égales sur les deux cours. Le camp doit être organisé sur territoire suisse. Un ou plusieurs examens peuvent être organisés durant le camp, à condition que sa durée soit prolongée d'un jour par examen. Le cours sera annoncé par écrit à l'office cantonal de l'enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports. Les inscriptions contiendront les renseignements suivants : les noms du chef de cours et des chefs de classe ; la durée du cours ; le lieu du cours ; le nombre de participants en âge EPGS et plus jeunes. Un programme de travail détaillé sera joint à l'inscription. On constituera des classes de 10 à 12 participants.

Les cours peuvent être hébergés dans des baraquements militaires ou casernes, si ceux-ci ne sont pas occupés par la troupe. Une taxe de location sera perçue. Les demandes seront adressées directement au commissariat central des guerres à Berne. Des vivres peuvent également être commandées à cet office.

La direction

La direction générale d'un cours doit être confiée à un moniteur ayant suivi un cours fédéral de moniteurs de base ou d'excursions. Lorsque le moniteur responsable ne dispose pas d'une formation technique suffisante, il doit s'adjointre un chef technique qui ne doit pas nécessairement être reconnu.

Le matériel

La Confédération prête le matériel suivant pour l'organisation du camp :

Cartes et boussoles: cartes 1:25 000 et 50 000 NLK, 1:100 000 Dufour, boussoles Recta.

Matériel sanitaire : sacoche à médicaments, boîtes à pansement, attelles.

Matériel de bivouac : toiles de tente, couvertures, paillasses, gamelles, marmites de 12 l, bidons, gourdes, haches, pioches, pelles, lampes de poche.

Le matériel sera commandé au moins 20 jours avant la date de livraison. Aucune garantie n'est prise pour les commandes adressées tardivement.

Examens à option

Au cours de la même année comptable, un jeune homme donne droit au subside pour la marche d'un jour ou la marche de performance, mais pas pour ces deux examens à option.

Marche d'un jour

La marche à pied s'exécute sous forme d'excursion d'une journée entière. En cours de route, des visites, ainsi qu'un enseignement sur la connaissance du pays, etc., seront si possible organisés. Le parcours doit être de 20 km. au minimum ; s'il comprend de sensibles différences d'altitude, l'estimation des distances est la suivante :

100 m. de montée = 1 km.
200 m. de descente = 1 km.

L'examen est réussi lorsque le participant termine la marche.

Marche de performance

Une distance de 15 km. doit être parcourue à pied :

Par les jeunes gens âgés de 14 à 16 ans, en 2 1/2 heures, par les jeunes gens âgés de 17 ans et plus, en 2 1/4 heures.

La distance prescrite peut être parcourue en des temps inférieurs à ceux indiqués ci-dessus, mais au maximum de 30 minutes.

Si le parcours comprend de sensibles différences d'altitude, l'estimation des distances est la suivante :

100 m. de montée = 1 km.
200 m. de descente = 1 km.

La marche ne peut être exécutée qu'en groupes d'au moins 5 jeunes gens sous conduite.

L'examen est réussi lorsque le participant atteint le but dans le temps prescrit.