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: 22 (1965)

Heft: 1

Artikel: Excursions à skis

Autor: Wenger, C.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996386

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

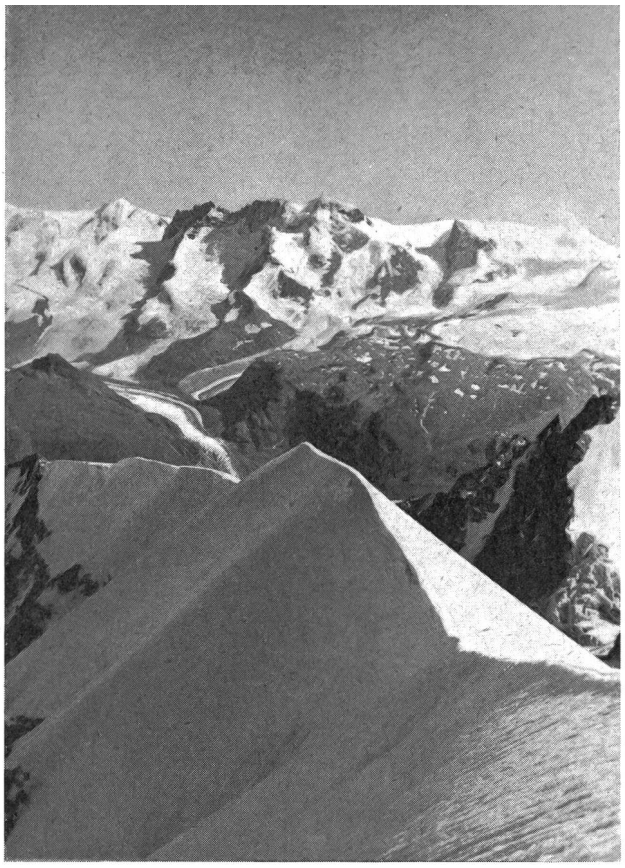
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.12.2025

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



Excursions à skis

Texte et photo : C. Wenger

Cours et examen à option

Moniteurs,
Répondant aux vœux formulés par maints moniteurs, l'EPGS a dès le 1er février 1964 élargi son domaine d'activité. Il s'est, en effet, enrichi d'un nouvel examen et branche à option — « Excursions à skis » — essentiellement réservé aux skieurs avancés. Je pense que beaucoup de vos jeunes qui, sous votre experte direction, ont suivi l'été dernier un cours d'alpinisme, seraient ravis de se lancer à la découverte de la montagne les lattes aux pieds.
Le but de cet article n'est pas de remplacer ou concurrencer les publications et guides existant sur le marché, mais tout simplement de vous faciliter l'application de nos directives.

Extraits des prescriptions d'exécution EPGS
1. Cours à option

a) But et matières d'enseignement

— Enseignement de la technique du ski en haute montagne ;
— Choix des parcours ;
— Orientation en haute montagne ;
— Technique d'encordage ;
— Service des avalanches ;
— Connaissance des dangers de la montagne et comportement approprié ;
— Service de sauvetage en haute montagne.

b) Directives méthodiques

Les participants connaîtront bien la technique de base du ski.

Durant le cours, on organisera en principe trois excursions au moins, correspondant aux capacités techniques et aux aptitudes physiques des participants.

Si les aptitudes physiques des participants ne sont pas connues du moniteur, il les contrôlera, si possible avant le début du cours, mais au plus tard le premier jour. Les classes seront formées de participants de différentes forces.

c) Mesures de sécurité

Le lieu du cours doit être choisi compte tenu des conditions de sécurité (région non exposée aux avalanches). Les passages difficiles ne seront franchis qu'avec toutes les précautions nécessaires (conversions, évent. à pied), notamment si les conditions d'enneigement sont défavorables. En cas de danger d'avalanches, on n'empruntera que des parcours balisés.

Le tracé de l'excursion doit permettre de changer rapidement d'itinéraire en cas d'intempéries ou, le cas échéant, de faire marche arrière.

Le chef de classe posera et contrôlera toujours lui-même les moyens d'assurage artificiel (main courante, rappels, etc.).

Tous les participants (même ceux ne remplissant pas les conditions pour l'octroi de subsides) doivent être âgés de 14 ans révolus au moins.

d) Le camp

Le nombre minimum de participants à un cours est de 5 jeunes gens donnant droit aux subsides. La durée minimum d'un cours est de 5 jours de travail consécutifs (voyage compris), mais de 6 jours (voyage compris), si le cours est organisé en deux fois (par exemple 2×3 jours). Dans ce cas le cours doit s'accomplir durant une période maximum de 3 mois.
La durée effective du travail par journée est de 6 heures. Il faut un moniteur reconnu pour le premier groupe de 9 participants. Pour chaque fraction de 6 élèves en sus, le moniteur sera secondé par un aide-moniteur.
L'inscription d'un cours à option ou d'un examen à option excursions à skis, adressée à l'Office cantonal EPGS compétent, doit être accompagnée d'un programme de cours détaillé et porter mention des noms du chef de cours, du chef technique, des chefs de classes, de la durée du cours, du lieu de stationnement, ainsi que du nombre des participants.

c) Les moniteurs

Les moniteurs doivent être à la hauteur de leurs tâches tant sur le plan psychologique que technique ; il s'agira là de gens pleinement conscients de leurs responsabilités. Peuvent fonctionner comme moniteurs ou aides-moniteurs (chef de classe) :

— les guides diplômés ;
— les participants qualifiés d'un cours fédéral de moniteurs d'excursions à skis ;
— les chefs et moniteurs reconnus des organisations de jeunesse du Club alpin suisse ;
— les chefs de course reconnus du Club alpin suisse et de l'Union touristique « Les amis de la nature » ;
— les porteurs de l'insigne de haute montagne de l'armée ;
— les personnes qualifiées lors de cours centraux alpins d'hiver de l'armée ;
— les chefs de classe (chefs de patrouille) qualifiés lors des cours alpins d'hiver de l'armée ;
— d'autres personnes réputées qualifiées par l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport.

f) Les indemnités

Les indemnités suivantes sont versées pour un cours à option excursion à skis autonome organisé avec logement et subsistance hors du lieu de domicile :

Fr. 28.— par participant en âge EPGS ;

Fr. 55.— par jour et par guide diplômé assumant les fonctions de chef de cours, de chef technique ou de chef de classe ;

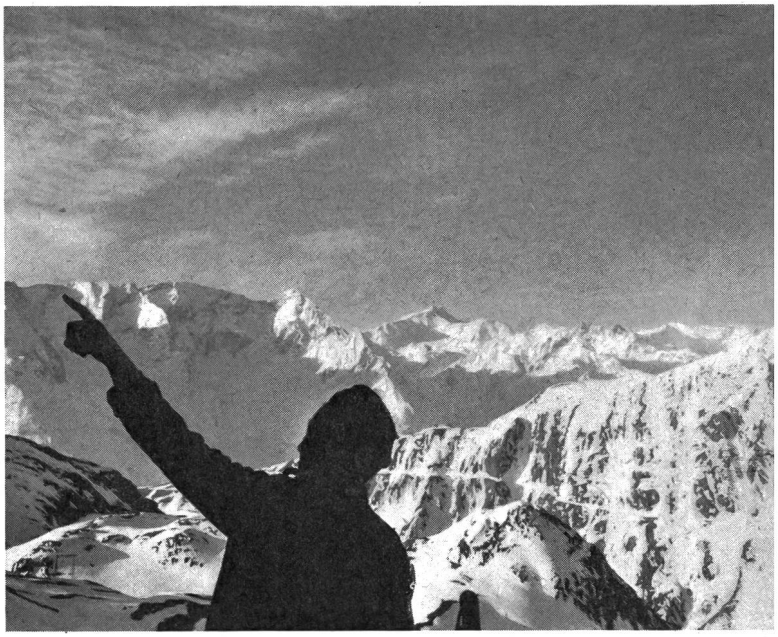
Fr. 25.— par jour et par moniteur qualifié assumant les mêmes fonctions que le guide diplômé ;

jusqu'à

Fr. 4.— par jour et par participant, guide, moniteur, comme participation aux frais effectifs de logement (en cabane, etc.).

2. Examen à option

Il est possible d'organiser, dans le cadre d'un cours à option ou indépendamment de ce dernier, l'examen à



option « Excursion à skis » ; il convient, à cet effet, de prolonger le cours de 1 jour. Il est évident que d'autres examens à option peuvent également être organisés.

a) Les conditions

L'excursion à skis sera adaptée aux connaissances techniques et aux aptitudes physiques des participants. On choisira des parcours autant que possible exempts de dangers prévisibles et réalisables en 5 à 8 heures. Les participants doivent être entraînés et posséder de bonnes connaissances de base. Le moniteur s'en assurera avant l'examen. Les dispositions applicables aux guides, aux moniteurs et aux aides-moniteurs, ainsi que les mesures de sécurité et celles déterminant la grandeur des classes, sont les mêmes que celles régissant le cours à option excursion à skis.

b) Indemnités

Les guides, moniteurs et aides-moniteurs bénéficient d'indemnités identiques à celles prévues pour le cours à option excursion à skis, soit resp. Fr. 55.—, Fr. 25.— et Fr. 25.—. D'autre part, il est versé Fr. 2.— par participant qui remplit les conditions d'examen.

3. Conseils

Lorsqu'un moniteur se décide à organiser un cours à option « excursion à skis », il endosse une grande responsabilité ; cela exige par conséquent une minutieuse préparation.

a) Règles fondamentales

— On choisira toujours les courses en fonction de ses participants et non les participants en fonction de la course. Ne forcez jamais un jeune homme, s'il ne se sent pas moralement prêt, à effectuer une course.
— L'itinéraire de l'excursion doit être connu ; le cas échéant, l'étudier dans ses plus petits détails, sur la base de cartes, photos, guides, renseignements du gardien de cabane.

— La montagne n'est pas une piste où l'on rivalise de vitesse.
— On évitera les passages de neige dure ou verglacée. Les bandes entre les rochers, ainsi que les couloirs abrupts ne seront franchis que lorsque les conditions de sécurité sont réunies (main courante, crampons, marches taillées, assurage avec piolet).
— Par beau ou mauvais temps, le moniteur observera l'attitude de ses jeunes gens, il les questionnera régulièrement sur leur condition (forme).

b) Equipement et habillement

On ne partira jamais en excursion sans se munir d'un matériel indispensable, soit piolet, lunettes de glacier, luge de secours, matériel sanitaire, cordelette à avalanches, corde, cordelette de siège, pitons à glace, mousqueton, pelle à neige, sonde à avalanches, cartes, guides, boussoles, altimètre, gourde chauffante, moyens d'éclairage, une bougie et des allumettes soufrées. Il est bien évident que l'usage et la quantité de ce matériel sont toujours fonction des conditions d'enneigement, et atmosphériques, de la nature du terrain et de la difficulté de la course. Des vêtements de rechange (gants, couvre-chef, chemise) accompagnent toujours le touriste lors de ses excursions. La veste-duvet est tout indiquée à cet effet. C'est une protection judicieuse par grand froid et en cas d'accident. Le port de guêtres est conseillé dans tous les cas. L'EPGS est en mesure de fournir tout ce matériel sauf les vestes-duvet.
Le moniteur contrôlera personnellement l'état du matériel des participants avant le départ en course. Cette précaution lui évitera bien des surprises en cours de route

c) Alimentation

Une alimentation rationnelle est de mise pour un cours d'alpinisme. Il convient d'établir un plan de subsistance varié, mais assez concentrée. On respectera les six groupes nutritifs connus, fournissant les milliers de calories nécessaires. Les expériences faites lors des expéditions himalayennes ont démontré clairement l'importance de ce problème. En général, on mange trop abondamment, de ce fait on s'alourdit, d'où fatigue inutile. En course, s'alimenter souvent et peu chaque fois, voilà la bonne mesure. Eviter les poids inutiles, mais penser à la réserve pour un éventuel bivouac.

d) Les dangers et sécurités

A ce sujet Voltaire disait : « La montagne n'est pas dangereuse, on ne risque que d'y perdre la vie, tandis qu'à Paris on devient bête et méchant ». Toutefois, pour affronter les forces de la montagne il faut être en possession de toutes les qualités matérielles, physiques et morales. La dernière est trop souvent négligée.
L'importance de l'équipement est capitale.
Sur un glacier l'emploi de la corde et de la cordelette cuisse-épaule est une règle obligatoire. On formera, si possible, toujours des cordées de trois. N'abandonnez jamais derrière vous un camarade. N'oubliez pas d'ajuster (adapter) constamment votre altimètre aux endroits précis et bien déterminables.
Le mauvais temps en montagne est toujours redoutable. Avant de partir en course on consultera le baromètre, l'office météorologique, le bulletin des avalanches (téléphone No 162), etc.

4. Buts d'excursions

Les itinéraires que nous vous proposons ci-après ont été élaborés avec la collaboration de MM. S. Beaud, O. Peissard, J.-L. Seylaz. Les temps de marche indiqués sont calculés pour un groupe de 9—15 skieurs et naturellement avec des conditions d'enneigement normales.

Excursions à skis réalisables en hiver

1. Sankt Stephan — Wistätthorn — Sankt Stephan.
2. Lac Noir — Patraflon — Lac Noir.
3. Crésuz — La Berra — Lac Noir.

Sankt Stephan — Wistätthorn — Sankt Stephan. —
Course d'un jour, difficulté moyenne.
Epoque : janvier — mars.
CN 263.
Poste de secours à Oberlasenberg (cabane du ski-club Sankt Stephan).

A la gare de Sankt Stephan, franchir le pont et suivre la route jusqu'au point 1224. De là monter directement, par Brändli, Lüss, Unterlasenberg jusqu'à Oberlasenberg (en contournant Kirschbühl par l'ouest). Temps de montée: 2 h. 30 à 3 heures. Le chalet est souvent ouvert le dimanche (possibilité d'avoir du thé). De là, gagner le sommet, d'abord par la crête (point 2013.4), puis par la combe sur le versant est de l'arête qui relie le Reulisenhorn au Wistätthorn. Temps de montée : 1 h. 30. Descente par le même chemin. Dangers : risque d'avalanches sous le Reulisenhorn.

Le Lac Noir — Patraflon
Course d'un jour, difficulté moyenne.
CN 253 et 252.
Postes de secours : Station du skilift Seeweid et de la Gypsera au Lac Noir.

Itinéraire

Départ des baraquements militaires du Lac Noir, remonter la Breccaschlund en suivant le sentier jusqu'à Cerniets. Sur ce parcours, en cas de danger d'avalanche, observer sur votre gauche le point 1310. Des Cerniets gagner directement le point 1888 en empruntant le meilleur cheminement selon les conditions.
Temps de marche : 3 heures.
Dans la descente du point 1888 au point 1582 on trouve souvent de la neige soufflée (crête). Puis remonter au

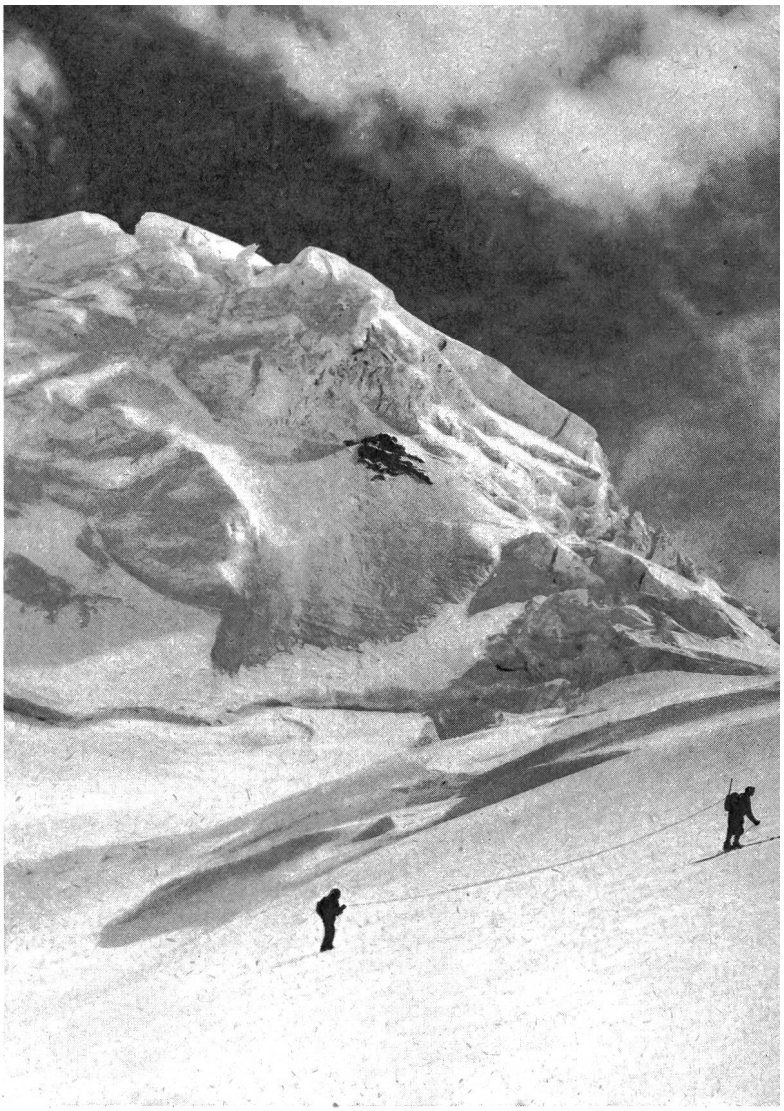
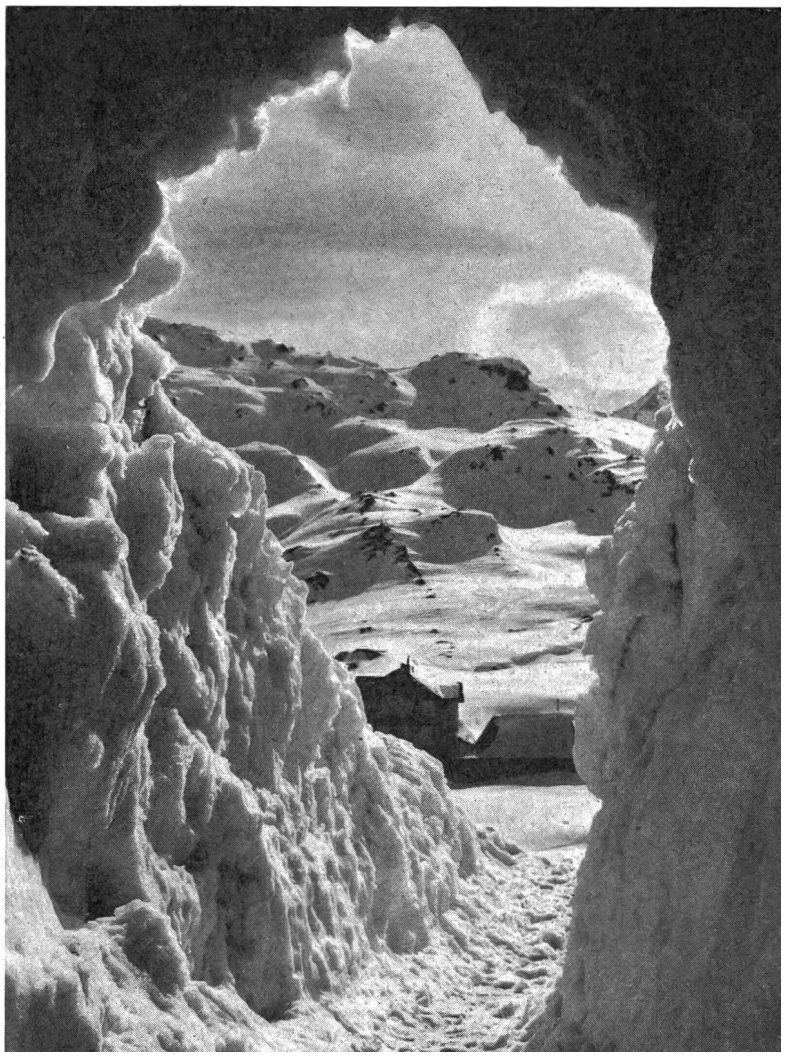
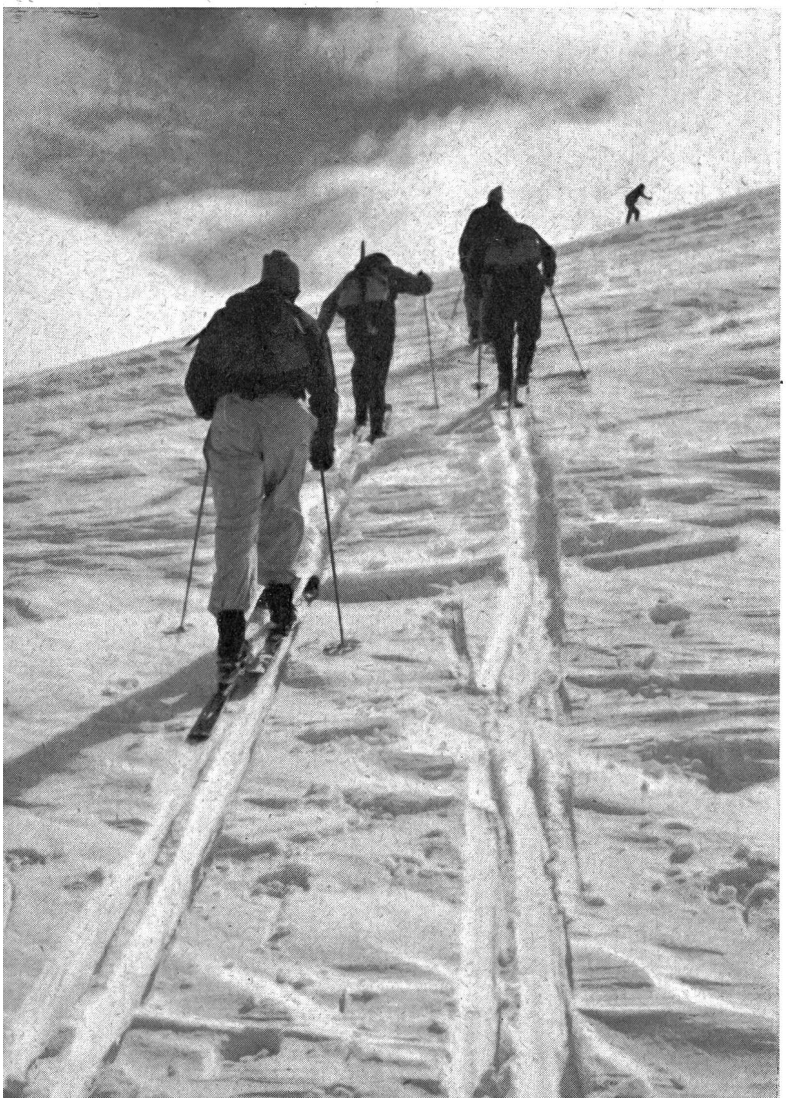


Photo Hugo Lörtscher, EFGS





point 1643 ; descente assez raide en direction du point 1414. Ne pas descendre trop à droite. Remontée et par la crête rejoindre les points 1542 et 1616 (CN 252). Descente au point 1452 et remontée soit au point 1627 ou 1619. De cet endroit, magnifique vue sur le Plateau suisse et les Préalpes fribourgeoises. Du point 1627 descente à gauche ou à droite du Güger soit par le point 1452 Gassera — Gypsera, ou Rotenbach — Lägerli et le point 1007 (arrêt de l'auto postale).
Durée de l'excursion 6 — 7 heures, haltes comprises. Il est possible d'interrompre en tous lieux cette excursion et de rejoindre le Lac Noir.

Crésuz — La Berra — Lac Noir

Course facile d'un jour ou un jour et demi.
Possibilité de dormir à la cabane Allières, coord. 579 800 / 168 800. (Propriétaire : ski-club de Fribourg). CN 252 et 253.
Postes de secours : cabane des Allières, stations du ski-lift de La Berra et du Lac Noir. Auto postale jusqu'à Crésuz ou Cerniat.

Itinéraire

Crésuz — Cerniat, ensuite suivre la route en direction de La Valsainte jusqu'au point 925. Puis rejoindre le point 1077 (au nord-est du point 925) par le petit chemin ou à travers champs. De là, direction générale nord par la crête N, gagner la cabane des Allières. Temps de marche : 3 — 3 1/2 heures.
De la cabane des Allières monter au sommet de La Berra (1719,4). Puis descente sur l'Auta Chia (1572,1) en passant par Le Bi Gîte, point 1687 et le Parc des Fayes (1572). De là emprunter l'itinéraire du Patraflon. Voir excursion n° 2.
Durée de l'excursion : 5 —6 heures, haltes comprises.

5. Documentation pour itinéraires de ski

Jusqu'à ce jour, la Fédération suisse de ski (FSS) a publié les cartes nationales, avec itinéraires de ski, suivantes :
Feuilles n° 246 Klausenpass, 247 Flims, 248 Prättigau, 253 Gantrisch, 262 Rochers de Naye, 263 Wildstrubel, 264 Jungfrau, 265 Nufenenpass, 268 Julierpass, 272 Saint-Maurice, 273 Montana, 274 Visp, 282 Martigny, 283 Arolla, 284 Zermatt - Saas-Fee. L'EPGS ne remet pas en prêt les cartes avec itinéraires de ski. Celles-ci peuvent être obtenues dans chaque magasin spécialisé ou directement auprès du Secrétariat de la FSS, Luisenstrasse 20, à Berne.
Nous pouvons d'ores et déjà vous annoncer que prochainement paraîtront deux guides pour les excursions à skis, l'un pour les Alpes valaisannes, et l'autre pour les Préalpes fribourgeoises.
Nous porterons en temps et lieu leur parution à votre connaissance.
La bibliothèque de l'EFGS est en mesure de vous fournir de la littérature spécialisée au sujet de l'équipement, des avalanches, de la technique du ski alpin, des moyens de secours, des itinéraires de courses, etc. Il vous suffit de vous adresser à l'Office cantonal de l'EPGS ou directement à l'EFGS à Macolin. (à suivre)