

**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:** 2

**Artikel:** Mon école de balades et de fond à skis  
**Autor:** Ammann, Hans  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996388>

### **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:** 12.01.2026

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



## Mon école de balades et de fond à skis

Hans Ammann

### 1. L'idée d'une école de fond et de balades

Comme gargon, j'ai dû aller à l'école à skis ; quelle moisson de souvenirs ! Pendant plus de 10 ans, j'ai fait de la compétition. Je me suis énormément entraîné. Le jour précédant un concours, j'ai presque toujours reconnu le parcours : la piste s'allonge sur la plaine, ici ou là elle saute sur une colline, elle en redescend élégamment, se rétrécit pour franchir un petit pont, plus loin, elle se faufile dans un sous-bois, avant de disparaître complètement dans la forêt.

De telles images m'ont, des centaines de fois, arraché à la routine quotidienne. Et quand je cheminais d'un pas léger, j'en éprouvais un sentiment de joie intense, comparable à celle que procure l'audition de très belle musique. Je me suis ainsi proposé de sortir beaucoup d'autres personnes de leurs soucis quotidiens et de les faire participer au grand plaisir de la balade à skis. Mon but n'est pas de recruter de nouveaux compétiteurs, mais de propager l'idée des tours à skis. C'est un sport très populaire en Scandinavie, mais malheureusement presque inconnu en Suisse.

### 2. L'enseignement à l'école des balades à skis

Le « cœur » de l'école est le local de fartage. Il est au milieu du village et sert de place de rassemblement pour les participants.

Le cours normal dure 4 jours. D'abord, on discute de l'équipement. Chaque participant doit avoir des skis étroits, qui ne pèsent qu'environ 3 kg la paire, avec les chaussures. Par une fixation spéciale, seul l'avant de la semelle est fixé au ski, ce qui permet au pied une très grande liberté de mouvements. Des skis et des souliers peuvent être loués à l'école.

Ensuite, on farte ensemble. Les farts de course que les chimistes nous fournissent actuellement sont de petites merveilles. On peut grimper les pentes droit

en haut, sans reglisser, et ensuite descendre sans « coler ». Pour beaucoup de profanes, cela reste inexplicable. Un petit exemple : l'an passé, je suis monté à l'Alpe Sella matt directement le long de la piste raide du téléski, et j'en suis descendu sans changer le fartage.

Quand l'équipement et le fartage sont en ordre, alors vient ce que tous attendent :

### 3. La balade dans la nature

Si le baladeur veut éprouver pleinement le plaisir, il lui faut absolument connaître quelques pas caractéristiques. Il doit bien avancer avec le minimum de force. Le pas le plus employé est le pas alternatif, en principe rien d'autre qu'une marche normale, mais avec un peu plus d'allant. D'autres sortes de pas permettent de donner l'effort principal, soit par les bras, soit par les jambes. De cette façon, hommes de bureaux, d'ateliers ou de fabriques peuvent entreprendre de grandes tournées. Ils pourront aussi se lancer dans de belles excursions en montagne, surtout par la neige facile « de printemps ».

Si quelqu'un suit le cours de l'école de balades, il va certainement devenir un baladeur à skis enthousiaste. Il reçoit l'étoile de coureur, selon son âge. Il sera à même de savoir farter, et de s'évader, d'un pas léger, des soucis quotidiens. Ce sont là de véritables plaisirs ou joies du dimanche, et un véritable délassément pour le corps et pour l'esprit.

### 4. Avantages généraux

Dans la marche à skis, l'homme utilise ses 4 membres, des extrémités des orteils à celles des doigts. C'est ainsi ce qu'on peut faire de mieux pour le corps. Celui qui marche ou court à skis garde une allure sportive. Toute graisse inutile est éliminée de façon naturelle.

Il n'y a pas de fractures de jambes. Dans les nombreuses courses, difficiles et même très difficiles, auxquelles j'ai participé, je n'ai jamais vu de skieur de casser une jambe.

#### 5. Ce qui s'est passé jusqu'à présent

J'ai eu les premiers élèves les 1er et 2 décembre 1962 : un capitaine et ses patrouilleurs. Pour 6 d'entre eux, j'ai dû adapter mes skis de location ; 4 mettaient pour la première fois des skis aux pieds. Au début, les

silhouettes vacillaient, l'équilibre leur causant passablement de peine. Mais, après quelques centaines de mètres, ils prirent confiance et après un jour et demi, ils allongeaient souplement avec assurance sur les pistes. Deux semaines plus tard, ils revinrent, en amenant des nouveaux avec eux.

Cet hiver-là nous a gâtés : beaucoup de belle et bonne neige, et je sais que bien des personnes ont vécu de beaux dimanches même en plaine, stimulées par le cours suivi avec moi.

Traduction : A. M.

## Davantage de mouvement, davantage d'activité physique

C'est un fait connu et admis que l'homme actuel se ramollit (on parle même de dégénérescence) parce que par son genre de vie, il n'a plus l'activité physique nécessaire à son équilibre. Tour à tour, différents organismes politiques, sportifs, professionnels ou autres, se préoccupent de cette question, malheureusement beaucoup plus par de beaux discours que par des actes pourtant aussi nécessaires qu'urgents.

Cependant, il faut noter certaines réalisations, qui, paradoxalement, ne sont pas accompagnées d'une réclame tapageuse. Ainsi, en 1960, l'Interassociation pour la natation a créé les tests de natation. Chaque année, quelques milliers de personnes, enfants ou adultes, remplissent les conditions des tests I, II ou III, après s'y être préparées. En 1963, la Fédération Suisse des Ecoles de Ski, dans son fameux cours réunissant tous les directeurs d'Ecoles de ski, a demandé à M. Marcel Meier, de Macolin, un exposé sur la façon dont les Ecoles Suisses de Ski pouvaient intensifier la lutte contre le manque d'activité physique. Pour le conférencier, le ski mondain actuel n'est rien d'autre qu'une transplantation sur les champs de neige, de l'agitation et du tumulte citadins ; le virus de la commodité agit là également : on veut n'être qu'assis ; on passe du siège de l'auto à celui du lift, ou de la cabine, ou de la chenillette.

Et même dans la pratique du ski, on recherche le moindre effort et l'on ne skie que sur la piste bien

préparée. (Pour illustrer cela, citons un exemple vécu cet hiver à Montana : 3 hôtes de la station [le terme de skieur ne leur convient tout de même pas], en colère, rouspétaient contre le service d'entretien des pistes : 2-3 cm de poudreuse tombés pendant la nuit n'avaient pas été damés ; et pour bien manifester leur mécontentement, ces 3 personnes descendirent en télécabine !) Deux propositions concrètes conclurent l'exposé :

- Avant la formation technique, la gymnastique à skis s'impose encore et toujours : comme mise en train et assouplissement, pour l'amélioration de la mobilité, pour la force et la résistance ; une brochure « En forme pour la saison de ski » rendrait d'éminents services.
- Pour les leçons de ski, loin de la pente d'école, dans la nature.

Et voilà qu'un idéaliste, ancien champion suisse, Hans Ammann, de Alt Sankt Johann dans le Toggenburg, réalise un projet dont il nous parlait déjà pendant les soirées des stages d'entraînement de l'équipe suisse des coureurs de fond. Ayant lui-même goûté aux joies profondes que donne le ski en pleine nature, Hans Ammann veut les communiquer à d'autres, en les amenant à vivre ces moments heureux où se mêlent le plaisir de la contemplation des paysages tranquilles et silencieux et la satisfaction d'un sain effort physique.

A. M.

