

**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:** 11

**Artikel:** Le ski de fond, branche à option de l'EPGS  
**Autor:** Rätz, Willy  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996430>

### **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>**



# Le ski de fond, branche à option de l'EPGS

Willy Rätz

Le ski de fond, discipline nordique, vient d'heureuse manière s'adjoindre au ski et aux excursions à skis, et compléter ainsi des branches à option plutôt alpines. Avoir accepté sans retard la proposition de l'EPGS et donc approuvé l'introduction de la nouvelle branche à option témoigne de la sagesse des autorités fédérales responsables. Ce faisant, la Confédération a généreusement assumé la tâche de promouvoir auprès de notre jeunesse une discipline sportive d'éminente valeur, cela en accordant son aide financière, en assumant la formation des moniteurs et en mettant à disposition un matériel excellent.

## Comment

le ski de fond va-t-il être appliqué dans l'EPGS ?

Question à laquelle répondent clairement les plus récentes modifications des prescriptions d'exécution publiées ci-après :

### Décision du Département militaire fédéral modifiant

les prescriptions d'exécution concernant l'enseignement post scolaire de la gymnastique et des sports (PE) (du 1er novembre 1965)

Le Département militaire fédéral arrête :

I

Les prescriptions d'exécution du Département militaire fédéral du 18 septembre 1959 concernant l'enseignement post scolaire de la gymnastique et des sports sont modifiées comme suit :

Art. 13, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> al.

<sup>2</sup> Les cours à option autonomes suivants peuvent être organisés sous forme de camp :

Natation et jeux

Exercices dans le terrain

Excursions à pied ou à bicyclette

Alpinisme

Ski

Excursion à skis (pour skieurs avancés)

Fond à skis



Départ de la course de Vasa (Suède). Verrons-nous un jour en Suisse semblable spectacle ?

<sup>3</sup> Les cours à option de natation et jeux, de ski et de fond à skis peuvent aussi être organisés par jour ou par heure.

Art. 14, 2<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> al.

<sup>2</sup> Les examens à option suivants peuvent être organisés:

Natation	Course d'orientation à pied
Marche d'un jour à pied	Course d'orientation à skis
Marche d'un jour à skis	Ski
Marche de performance	Excursions à skis
Marche à pied en montagne (pour skieurs avancés)	Fond à skis
(pour alpinistes avancés)	

<sup>6</sup> lettre c. Deux examens à option différents ou l'examen de base et un examen à option peuvent être organisés le même jour, excepté les examens suivants : c. La marche d'un jour à skis ou l'excursion à skis et l'examen à option de ski, ou celui de fond à skis.

<sup>7</sup> L'interruption d'un examen à option est autorisée (excepté la marche de performance et le fond à skis), pour autant qu'il soit terminé le même jour.

## Annexe 3

### Matière pour les cours à option

#### Fond à skis (nouveau)

But :

Initiation à la technique du ski de fond — formation théorique — fartage — application lors d'excursions à skis.

Technique :

Pas glissé alternatif

Pas finlandais

Technique de poussée des bâtons

— travail d'un bâton

— poussée simultanée des deux bâtons

Pas composés — pas de un

— pas de deux

— pas de trois

Technique de montée

Technique de descente

Application de la technique dans le terrain

— changement de direction

— creux et bosses

Théories :

Principes d'entraînement, connaissance des différentes sortes de neige, établissement d'un parcours pour courses de fond à skis ou excursions, établissement de la piste, entretien du matériel.

Fartage :

Fartage des skis en considérant les différentes températures et les différentes conditions de neige.

Application :

Courses d'entraînement

Compétitions

Excursions à skis en terrain varié (Jura, Préalpes, etc.).

Généralités :

L'accent doit porter principalement sur l'enseignement de la technique.

## Annexe 4

### Exigences pour les examens à option

#### Fond à skis (nouveau)

L'examen comprend une course de fond sur une piste préparée de

6 km pour les jeunes de 14 à 16 ans, en moins de 50 minutes ;

8 km pour les jeunes de 17 ans et plus, en moins de 60 minutes.

Le parcours doit être établi dans un terrain où alternent continuellement montées, descentes et plat. De longues parties plates, des descentes abruptes, comme aussi des montées trop dures sont à éviter. Les deux premiers kilomètres doivent être faciles et permettre une bonne mise en train.

La différence de niveau entre le point le plus haut et le point le plus bas du parcours ne doit pas être supérieure à 130 m.

Les coureurs doivent être envoyés individuellement sur le parcours (lors de manifestations groupant de nombreux participants, on peut autoriser les départs doubles).

Les examens ne doivent être organisés qu'après un entraînement approprié.

A réussi l'examen celui qui termine le parcours dans le temps prescrit.

#### Descente à skis (modifié)

L'examen comprend les quatre parties suivantes :

1. Descente en schuss avec passage de creux et de bosses.
2. Descente en traversée (de biais) et dérapage latéral.
3. Quatre christianias ou stem-christianias, exécutés consécutivement.
4. Slalom de 12 à 16 portes (2 essais).

Les 3 premières parties peuvent être examinées séparément ou dans le cadre d'une petite descente.

Pour déterminer le degré de la difficulté, il faut tenir compte du niveau des aptitudes. Pour la partie 4, le directeur de l'examen doit fixer un temps idéal avant le début de l'examen.

Pour réussir l'examen, il faut effectuer les parties 1 à 4 sans chute et la partie 4 en un temps inférieur au double du temps idéal.

## II

Cette décision entre en vigueur le 1er novembre 1965.  
Département militaire fédéral

## Quel matériel

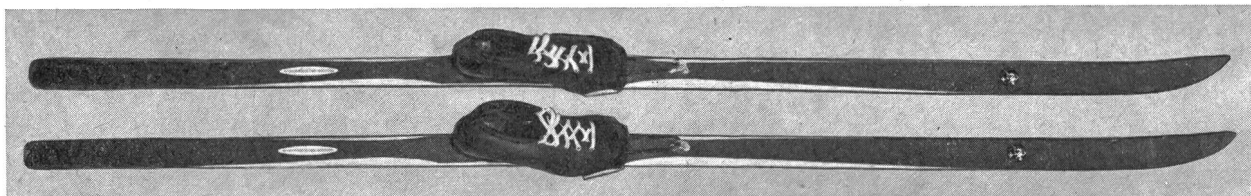
va-t-il servir à pratiquer le ski de fond de l'EPGS ?

Du matériel EPGS, naturellement !

Autrement dit, des skis et des souliers de fond EPGS ! Durant l'hiver 1965/66, 1000 paires de skis et 1000 paires de souliers seront disponibles, l'hiver suivant 2500 paires, puis une année plus tard 4000 paires environ. Pour des raisons financières, on a dû renoncer à l'achat de bâtons de fond. Il sera néanmoins possible, en cas de besoin particulier, de délivrer spécialement des bâtons de fond EPGS de longueur normale.

Comme le matériel de ski de fond n'est provisoirement disponible qu'en quantité limitée et qu'en outre l'utilisation et l'entretien de ce parfait équipement doivent respecter des exigences particulières, la livraison dudit matériel est liée aux conditions suivantes :

1. La livraison n'est faite qu'aux moniteurs familiarisés avec le ski de fond. Sont considérés comme tels :
  - les participants aux cours fédéraux IIB de moniteurs de ski de fond ;
  - les entraîneurs de ski de fond de la FSS (entraîneurs de club et entraîneurs régionaux) ;
  - d'autres moniteurs disposant d'une expérience suffisante en ski de fond et reconnus qualifiés par les offices cantonaux EPGS.



Les nouveaux skis et souliers de fond EPGS

2. La livraison n'a lieu que pour :

- des cours à option ski de fond autonomes ou subdivisés (camps ou cours organisés par journées ou par heures) ;
- des examens à option ski de fond organisés dans le cadre des cours susmentionnés ;
- des cours à option ski (si la quantité du matériel est suffisante), pour autant que durant le cours il est organisé un cours à option ski de fond et qu'un tiers au moins de la durée du cours est consacré à l'entraînement du fond.

3. Le moniteur est responsable de l'entretien du matériel de ski de fond qui lui est attribué. Une facture sera dressée pour tous dommages imputables à la négligence. Quiconque s'abstient d'entretenir le matériel confié se verra refuser toute livraison ultérieure.

Tout envoi est accompagné d'instructions relatives à l'entretien du matériel.

## Où

peut-on commander ce matériel ?

Auprès de l'Office cantonal EPGS, au plus tard 4 semaines avant la date de livraison. On joindra à la feuille usuelle de commande de matériel EPGS une feuille supplémentaire (en double), renfermant les indications nécessaires concernant longueur des skis et numéros des souliers désirés.

Et maintenant, que vienne la neige ! Et puis, en piste, souples et légers sur les magnifiques skis EPGS !

La section EPGS de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin souhaite à chacun bonne route, ou mieux bonne course dans la saison de ski 1965/1966 !

Traduction : A. Metzener et N. Tamini

## Tableau des farts

Température de l'air	Nature de la neige	Fart de base	Fart de course	
au-dessous de 10°	froide, poudreuse, gelée	Bleu + vert	Bleu + vert	plus la température est basse, plus il faut mettre du vert
—3 à —10°	poudreuse	Bleu	Bleu + évent. vert	
0 à —6°	poudreuse fraîche, sèche	Bleu + violet	Bleu + violet	
—1 à +1°	fraîche, légèrement humide	Violet	Violet + rouge	plus la température est élevée, plus la proportion de violet sera grande
0 à +4°	fraîche, mélange de neige sèche et de neige humide	Violet	Jaune	très peu de rouge
+4°	fraîche, mouillée		Klister rouge	plus la neige est glacée, plus l'on mettra du klister bleu
au-dessous de —5°	dure et glacée	Klister bleu	Klister bleu + Klister rouge	
au-dessus de —5°	gelée, granuleuse	Klister rouge	Klister rouge + évent. Klister bleu	Plus la neige est glacée, plus il faut mettre du klister bleu ; de même, lorsqu'il y a des tronçons poudreux.