

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 24 (1967)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** EPGS

### **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>**



EPGS

## Cours de moniteurs d'alpinisme EPGS, Arolla (8 au 16 juillet 1967)

A. Parisod

Photos: C. Wenger

Venant de toute la Suisse, c'est à Sion que se réunissent les candidats à ce cours d'une semaine. De là, le car postal nous mène « presto-pronto » à Arolla, et tous peuvent, durant le trajet, admirer avec quelle virtuosité ces magiciens du volant mènent leur machine.

Arolla, qui sera notre camp de base, assiste à la bienvenue souhaitée à tous par le directeur du cours ainsi qu'à la présentation des chefs de classe.

Nous passons tout de suite à la formation des groupes, qui seront au nombre de 4, ce qui permet aux Romands perdus dans la masse de se regrouper; ils sont tout heureux de se retrouver à 4.

Ah! pardon, permettez qu'on vous présente notre chef de classe: Denis Bertholet, guide à Verbier, bien connu pour sa traversée des 1000 km. à skis Innsbruck—Grenoble... Si l'on n'est pas gâté!

Les présentations faites, chaque participant va toucher son matériel et prendre possession du « local à sommeil ». Puis c'est le souper en commun, et au restaurant! Mazette, la maison ne recule devant rien. Les premiers contacts se forment; quand ce n'est pas avec la parole, c'est avec des gestes, on se débrouille comme on peut, pas vrai? Attention, silence! Notre directeur va parler: il nous donne quelques détails administratifs concernant le cours, souhaite le bon déroulement de celui-ci, fait un tour d'horizon du programme que l'on s'efforcera de tenir le plus possible et nous souhaite la bonne nuit, sans oublier de nous donner rendez-vous pour demain, pas trop tôt... c'est dimanche!

### Dimanche 9 juillet

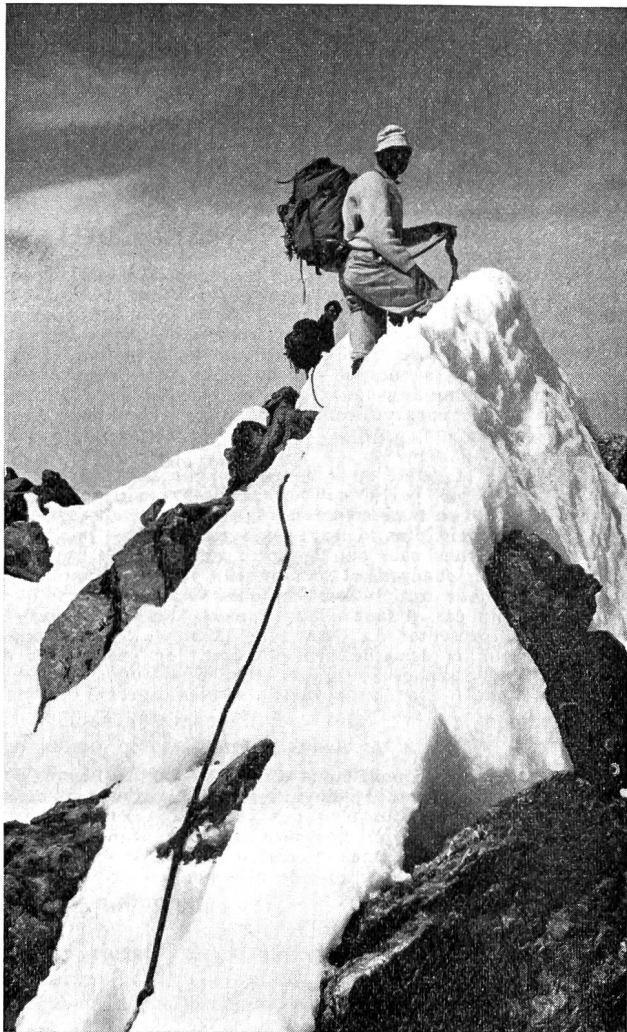
Premier jour, ne forçons pas trop; et c'est après une toute petite heure de marche que nous atteignons les premiers rochers situés au-dessus d'Arolla, direction Mont Dollin. Là, nous serons enseignés les rudiments de la technique du rocher. Nous voyons tout d'abord les secrets de l'encordement, quelques nœuds, après quoi nous allons tâter le terrain qui s'avère propice à la varappe par un choix varié d'escalades. Bien que possédant tous au départ un certain bagage alpin, nous nous apercevons vite que notre guide a plus d'un tour dans son sac.

Tout de suite, la gaieté et la bonne humeur apparaissent, et cela ne fait-il pas partie de l'esprit alpin? Sans que pour autant le travail se fasse selon les règles de l'art, avec le sourire c'est tellement plus facile. Et cela mené à bien par quelques joyeux drilles, sans oublier notre guide à qui l'esprit ne manque pas, ses chansons et surtout ses « youtes » auxquelles il essaie de nous initier aussi fortement qu'à la technique alpine. En tout cas, il faudra faire encore bien des générales avant de se présenter au Girond de Gimmel. Journée prometteuse pour la semaine, pense chacun en descendant à Arolla pour une séance de théorie et un bon souper.

### Lundi 10 juillet

Nous quittons Arolla pour nous diriger vers Plan Bertol, où nous établirons le bivouac pour une nuit. Nous avançons dans le fond de la vallée jusqu'au bas glacier d'Arolla, où sera remis gracieusement à qui le désire une magnifique tente de montagne pour 3 personnes. Bigre! d'accord, on bivouaque, mais ne laissons pas le confort de côté pour si peu.





Heureusement, il n'y a pas de bagarre, car ces tentes, il va falloir les porter et certains sont moins tentés que d'autres... C'est ainsi que nous prenons le sentier qui nous mènera, selon ses caprices, à Plan Bertol, que nous atteignons après 2 heures de marche en moyenne. Après s'être légèrement restauré, chacun vaquera aux divers travaux du campement. Ne croyez pas que nous sommes montés ici pour apprendre à devenir « le petit campeur parfait ». C'est pourquoi nous repartons, après un bon dîner, munis de tout le matériel nécessaire pour la suite de l'instruction au rocher.

Pour le paperassier de service aujourd'hui, ce sera la leçon 2, page 18 du règlement alpin... crmm! Nous laisserons ce cher manuel de côté pour suivre et écouter les conseils de notre guide à qui l'expérience et la pratique donnent une vision beaucoup plus réelle des choses.

Nous entraînons la descente en rappel selon les 2 méthodes: Dulfer et rappel au mousqueton.

Jusque-là, pas trop de difficultés, et tous semblent saisir ces débuts de la technique alpine. Mais, pendant ce temps, l'heure avance et nous regagnons notre camp, non sans avoir été au préalable chercher chacun son fagot de bois; car ce soir, ce n'est pas le restaurant, mais cela ne peut nous empêcher d'avoir une bonne soupe. Beaucoup de petits fagots font un joli tas de bois, et il nous en reste suffisamment pour faire un feu de camp, qui a été dirigé aussitôt par un de nos confrères alémaniques, un homme-orchestre assez doué dans son genre (il ne lui reste qu'à apprendre le français!).

Le crépuscule ayant fait valoir ses droits, nous sommes invités au repos du guerrier, personnifié par nos tentes dont la gueule béante nous absorbe un à un.

#### Mardi 11 juillet

Pas de coq, mais c'est quand même vers 4 heures que les grincements provoqués par l'ouverture des tentes se mêlent aux premiers bruits de l'aube. Merci aux cuisiniers qui nous fournissent à chacun un bol de thé chaud: quel régal! Aujourd'hui, il va falloir appliquer ce qui nous a été enseigné. Deux classes iront aux Doves Blanches et deux autres aux Dents de Bertol.

Avec un nom prédestiné comme celui de notre guide, nous ne pouvions que nous diriger vers les dents de Bert(h)ol(et). Nous comptons une heure de marche d'approche dans un terrain assez « caillasseux », enneigé par endroits, avant d'arriver à l'attaque de cette magnifique arête formée d'une succession de gendarmes, ou plutôt de dents qui ne semblent pas trop cariées pour leur âge.

Et c'est durant 6 heures en moyenne, pendant lesquelles nous effectuons notre traversée, que nous goûtons aux caprices de ce « dentier » dont certaines grosses molaires n'ont pas l'air d'être du goût de chacun, certains profitant, dès que la chose est possible, de les feinter en évitant celles à l'allure indigeste. Cette traversée était très bien conçue pour un entraînement à la technique du rocher, puisqu'elle nous a donné l'occasion d'entraîner: la varappe évidemment — et certains ont pu s'apercevoir que celle-ci posait parfois plus de problèmes lorsqu'il fallait descendre — l'assurage dans une traversée; le rappel; l'emploi des pitons et mousquetons pour certains.

La neige, encore abondante pour la saison, permet de se « rutscher » et c'est rapidement que nous sommes de retour au camp.

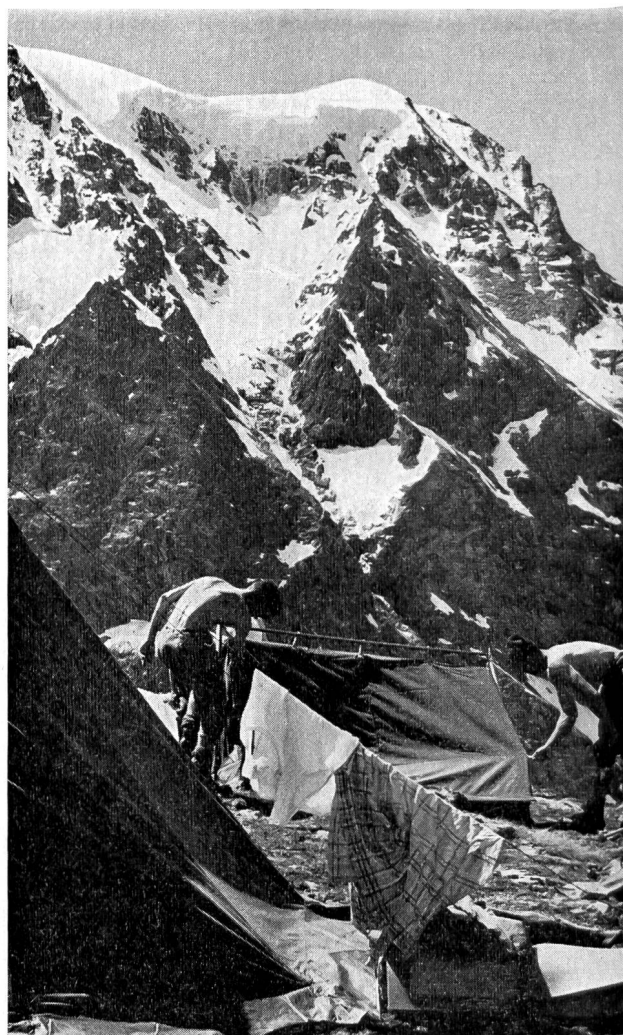
Après avoir nettoyé Plan Bertol de toutes traces de bivouac, tâche assignée aux premiers arrivés, ceux-ci regagnèrent Arolla dès qu'ils furent rejoints par une 2e équipe, ce qui leur valut une petite réprimande de la part du chef; car si les premiers arrivèrent vers 18 heures à Arolla, les « Express des Doves Blanches » ne se pointèrent que vers 21 heures. Moralité: en montagne, il faut toujours s'attendre. Mais comme la nuit porte conseil, rendez-vous à demain.

#### Mercredi 12 juillet

Journée assez calme dans l'ensemble. Si vous voulez bien consulter la carte:

Entrée: Petite marche d'approche jusqu'au bas glacier d'Arolla

Menu: Encordements glacier  
Cuisse-épaule  
Caravane: 2 ou 3 personnes





Marche en crampons  
Taille des marches au piolet  
Main courante  
Vis à glace  
Champignons

Dessert : Une montée aux Vignettes 3157 m.  
à choix :

#### Souper

La montée du jour par  
le glacier de Vuibé,  
avec crème solaire et  
bronze à forfait.

#### Normale

par le glacier de Tsidjiore Nouve  
en passant par Arolla,  
avec en supplément 2 heures  
de sieste.

Bon appétit !

#### Jeudi 13 juillet

Diane prévue pour 3 heures, mais le temps couvert et incertain la retarde d'une heure pour le bien de tous. Donc à 4 heures, branle-bas de combat, et grâce à certains « tout vifs », c'est une bonne heure qu'il faut avant de démarrer...

Au programme: l'Evêque, la Mitre, le Mont Collon et, selon certains bruits, la face nord du petit Mont Collon. Cela semble beaucoup pour un seul homme, mais bien suffisant pour 4 groupes. Les premiers sont déjà bien haut sur le glacier du Mont Collon, lorsque les derniers se rapprochent dangereusement de la face nord du petit Mont Collon. Bigre! Y'a de quoi se laisser tenter, et, malgré tous les encouragements à se diriger vers la droite, donnés par notre « aspirant-guide », alias Alain, notre guide prend résolument la direction du Mont Collon. Ah! le magnifique tas de cailloux que voilà! Comme dit Brassens « moi, mon Colon, celle que je préfère, c'est la guerre de 14-18 »; mais sûrement qu'ici il préférerait « Morgarten ».

Mais c'est là que l'on reconnaît l'alpiniste, celui qui sait s'adapter aux conditions du terrain. Effectuer un passage assez coté dans du beau granit c'est bien, mais faire l'ascension d'un tas de cailloux, en déséquilibrant le moins possible, c'est aussi toute une technique.

Avec notre guide, pas de problème; à mesure qu'il monte, les cailloux semblent rentrer dans leur coquille pour ne plus en sortir; cela ne va pas de même pour tous, certains doivent longuement chercher afin d'éviter les prises « à tiroir ». Et c'est ainsi que nous atteignons l'arête que l'on abandonnera, (dommage, on s'y habituerait!) pour prendre pied sur la calotte neigeuse qui nous conduira au point culminant du sommet... Sommet: n'est-ce pas là le but et la récompense de l'alpiniste? Ceci manifesté par une forte satisfaction intérieure et un panorama dont deux yeux ne peuvent faire le tour d'un seul coup. Aujourd'hui, certains nuages se plaisent à flirter avec quelques sommets et, par-là, restreignent quelque peu l'étendue de ce panorama. Le Cervin, toujours aussi majestueux, est là; en remontant vers la gauche, l'Obergabelhorn pointe derrière l'imposante Dent Blanche, le Weisshorn bien sûr, typique avec ses deux grandes arêtes et son gendarme, le Grand Cornier, la Pointe de Bricola, voilà en bref la topographie du terrain que chacun contemple à loisir. Quelques pics ravivent des souvenirs chez certains: « Oh! la Dent Blanche, tu vois, on était monté par-là, tard dans la nuit, et puis... »

Mais l'alpiniste ne trouve-t-il pas entière satisfaction dans son retour en cabane? N'est-ce pas là qu'il peut se laisser aller tout à sa joie intérieure?

C'est pourquoi nous ne tardons pas au sommet et amorçons la descente, assez délicate dans un terrain défilé comme celui-ci. « Attention, sucre! » s'écrient les gars d'en haut; pas besoin de le dire deux fois pour que tous regardent sur qui l'objet indésiré se dirige. Il a l'air d'en vouloir à notre ami Francis qui, malgré ses prouesses de toréador, le « chope » sur la cuisse; la vache! fallait qu'il fasse un ricochet à la dernière seconde. Y'a de quoi être « grinche »!

Le muscle encore chaud lui permet d'atteindre sans trop de peine le glacier et, grâce à une avance rapide sur celui-ci (il cache encore pudiquement ses crevasses pour un mois de juillet), nous sommes en moins de deux à la cabane. Domage pour Francis qui ne pourra plus être des nôtres pour la fin de ce cours; le moral est bon, c'est l'essentiel! Heureusement, ce sera là le seul incident à déplorer durant cette semaine, mais ce caillou ne fait-il pas partie des dangers objectifs de la montagne?

Puis, c'est l'estomac qui rappelle tout le monde à l'ordre pour un souper bien mérité!

#### Vendredi 14 juillet

C'est dans les rochers situés aux alentours de la cabane que nous irons suivre, sous la conduite avisée de nos guides, l'instruction sanitaire.

Le début de la matinée sera consacré aux premiers soins. Ah! ça y va! des bras... des jambes cassées... hémorragies; un vrai champ de bataille, à voir tous ces blessés; certains vont même jusqu'à être transformés en salamis!

Puis, passons aux sauvetages improvisés: descente en rappel à deux: sauveteur plus blessé, freinage, mouflage.

(Conclusion de l'exercice: assez pénible lorsque le blessé est fictif, sans trop de fatigue, pas de choc, temps relativement calme, ce qui est rarement le cas dans un accident, voilà matière à réflexion).

Le temps qui menace, et ne fera que ça toute la journée, nous pousse plus vite au casse-croûte. Et maintenant, la sieste, sous le nez, ouche! Voi-t-y pas qu'il faut s'encorder, et encordage glacier encore! Faut qu'on vous dise, il n'est pas dans nos habitudes de discuter les ordres de nos chefs, alors on y va, mais où? ... dans une crevasse. Ah! bon, j'ai bien fait de prendre mon jeu de cartes, des fois qu'on serait deux?! Ce qui faillit arriver à certains, n'est-ce pas? A midi, place Saint-François, il n'y aurait pas eu plus de bruit, et brusquement le silence se fait lorsque les deux crevasses décident, d'un commun accord, pourrait-on croire, de partir 3 à 4 m. plus bas que leur position actuelle. En dehors de la crevasse, 2 piolets giclent et Denis se demande déjà comment procéder pour ressortir les 6 de la « gonfle »; heureusement les derniers piolets de chaque cordée tiennent; y'a des moments où il fait cru, hein Denis?

Conclusion de ce sauvetage de crevasses qui nous a permis de passer en revue les différentes techniques: rien ne vaut l'expérience!

Sur cette impression, nous regagnons la cabane où, déjà, nous passerons la dernière nuit.

#### Samedi et dimanche 15 et 16 juillet

Dès l'aube, nous tournons définitivement le dos à la cabane pour nous « hisser » sur le Pigne d'Arolla, pour ensuite regagner notre camp de base et, emportés par l'élan, gravir le Mont Blanc de Cheilon, qui a été du reste très accueillant. Voilà un sommet qui offre une très belle traversée, dans un terrain mixte et sans trop de difficultés, et de plus dans un cadre très alpin.

Quant au Pigne, rapidement gravi avec une neige bien « portante », il offre à son sommet l'émerveillement de l'alpiniste, le tout arrosé des premiers rayons du soleil; voilà de quoi faire frémir n'importe quel appareil de photo! Les amateurs de bière seront les premiers à la cabane des Dix, et puis bière ou pas bière, la face nord du Mont Blanc de Cheilon est un spectacle suffisant pour justifier une halte sur la terrasse de cette cabane.

Quelques-uns se dirigent déjà vers le Pas de Chèvre; on évitera ainsi de faire la queue aux échelles. Et voilà que certains dévoilent leur jeu ou sentent l'écurie, car c'est le sprint jusqu'au Kurhaus où l'on a décidé de s'attendre. Ainsi nous arrivons ensemble à Arolla pour recevoir les premières gouttes de pluie de la semaine; remercions Dame Météo qui nous a gratifiés d'un temps sensationnel durant cette semaine. Pour le dernier jour, elle peut laisser éclater tout ce qu'elle a retenu.

Nous ne pouvions quitter le Valais sans manger une raclette. C'est pourquoi chacun va se mettre sur son « trente-et-un ». Au début, les amateurs sont nombreux; à partir de la 5e, ça baisse! Et dès la 8e, nous reconnaissons les « vrais ».

La soirée est agrémentée par tous les bons souvenirs qui ont marqué cette semaine, après quoi nous faisons un essai dans la face nord du petit clocher de Portalet. Je dis « un essai », car l'appareil à projection qui nous passait ce film merveilleux de Michel Darbellay était bien péclotant, avant de rendre l'âme. Notre fameux homme-orchestre devait être bien démonté ce soir-là, à voir les personnes qui riaient aux larmes. Et la soirée s'acheva.

Voilà, dimanche tous les gars se quittent, heureux d'avoir passé une semaine ensemble à partager le même idéal qu'est la montagne.

Merci au directeur, aux chefs de classes ainsi qu'à tous ceux qui ont contribué à la bonne organisation de ce cours, merci pour leur dévouement à une si belle et noble cause qui est de nous apprendre à faire de la montagne en alpiniste et non en inconscient.

---

Le corps des gens sans exercice, oublié qu'il est de leurs pensées et de leurs vœux, se crée de soi-même un régime routinier, indépendant, qui durera sans qu'on lui prête attention jusqu'aux maladies de la quarantaine. Le sportif prend de son corps un plus entier commandement qu'il en assume aussi la pleine responsabilité.

Jean Prévost

« Plaisirs des sports »

---