

**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:** 27 (1970)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Le ski de fond est devenu ski de promenade  
**Autor:** Curdy, Guy  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997394>

### **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:** 20.01.2026

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

L'ouverture officielle de la piste a été confirmée par la presse et la radio. M. le conseiller fédéral Roger Bonvin a pris la tête de la colonne et a marqué par là le vif intérêt porté par la Confédération à la promotion du ski nordique populaire.

Il n'est pas indispensable de s'équiper de skis de fond ou de tourisme mais il va de soi que les skis normaux doivent être pourvus de fixations permettant la marche. Le ski étroit sera une révélation pour le débutant. La technique de son emploi ne posera pas de problèmes au niveau du touriste qui ne cherche pas encore à battre des records. Mais ceux qui désirent s'initier dès le début aux secrets d'une bonne technique pourront s'annoncer, au départ de La Ferrière, à un moniteur,

Alphonse Baume, bien connu pour ses succès en compétition nordique, qui sera secondé par d'autres moniteurs.

La piste a été tracée de façon à permettre un ravitaillement aux deux tiers du parcours (dîner servi par le restaurateur ou tiré du sac, à choix), au motel du Cerneux-Veusil-Dessus. La piste sera entretenue dès le jour de l'ouverture. Les clubs de ski et les écoles auront ainsi la possibilité d'organiser une course inoubliable. Trains spéciaux à destination de La Ferrière et au départ des Breuleux sur demande, en cas de participation suffisante.

#### Une marche populaire

a été organisée sur le tracé de la piste nordique le jour de son ouverture, le 11 janvier 1970.

## Le ski de fond est devenu ski de promenade

### Il commence sa seconde enquête

Comment? Vous n'avez pas encore vos skis de promenade? Qu'est-ce que vous attendez? C'est le moment. A notre époque de remontées mécaniques, de chaussures à 600 francs et de skis à plus de 800, on redécouvre tout à coup la simplicité. On revient aux origines. Mais, on ne parle plus de ski de fond: cette expression est trop proche de l'image et de la légende du coureur. Je dis légende, parce que l'imagination a souvent exa-



géré l'effort que demande à l'athlète une course de 30 ou de 50 kilomètres.

Le ski de fond n'est certainement pas plus exigeant que l'athlétisme. Faute de renseignement, on le croyait réservé à une certaine classe d'hommes, particulièrement durs.

On ne savait pas de quoi il s'agissait. Le ski de fond ne faisait pas partie de notre nature. Dans les pays

scandinaves, c'est différent: le ski est un véhicule. Pendant très longtemps même, il fut le seul véhicule utilisé en hiver. Pour aller à la ferme; à l'école; au magasin; à l'église; en visite.

Pour aller en promenade, le dimanche après-midi.

Chez nous, il a évolué d'une autre manière: il a immédiatement pris un caractère alpin. Il a cherché à s'adapter à son milieu: les pentes, les montagnes.

Il y est parvenu avec une grande facilité: vous ne vous étonnez plus de ce qu'on réussit à faire sur des skis, aujourd'hui. Et pourtant, c'est de la véritable acrobatie. Le reniement n'a pas été instantané. Le ski d'excursions à la peau de phoque avait encore des liens très étroits avec le ski nordique. On gravissait des pentes au lieu d'aller à plat, mais on marchait. Puis les temps ont changé avec l'apparition des téléskis; ils ont créé un type nouveau de skieur: un technicien de la piste dont l'équipement fonctionnel — c'est le mot — limite les possibilités à des exercices très précis. La marche en est exclue.

On s'est bien ingénié à trouver une solution intermédiaire pour les fixations de sécurité. Mais la chaussure est rapidement devenue une autre entrave; plus gênante encore.

On ne peut pas marcher avec les souliers de ski actuels; semelles plates et rigides, tiges hautes, armatures métalliques.

On fera toujours des excursions, avec un matériel approprié. Cependant, la séparation est désormais consommée.

#### L'exemple des champions

Cette séparation a peut-être été favorable à la renaissance du ski de fond, en tant que ski de promenade. On lui donne un attrait spécifique et on le branche sur les succès de certains coureurs suisses dans les compétitions mondiales: Aloïs Kaelin aux championnats du monde et aux Jeux olympiques (médaillées d'argent); Joseph Haas aux Jeux olympiques (médaillée de bronze).

Cette impulsion est soutenue, prolongée par des initiatives personnelles: dans le Toggenbourg, l'ancien champion national des 15 km, Hans Ammann, crée la première école de ski de promenade du pays. Il enseigne à tout venant la technique élémentaire de la marche, du glissement, du fartage. Il prêche en quelque sorte le retour à la nature. Il remet du romantisme dans le ski. En l'espace d'une semaine, ses élèves — hommes, femmes, enfants — sont capables de partir à l'aventure.

Aloïs Kaelin fait de même à Einsiedeln, l'année passée. Ses clients sont pour la plupart relativement jeunes,

mais il y en a aussi beaucoup entre 40 et 60 ans. Il y a même des cinquantenaires qui chaussent pour la première fois des skis.

Ils n'ont pas peur; ils ne craignent pas de se casser une jambe, car le ski de promenade — affaire de rythme et d'équilibre — est beaucoup moins dangereux que le ski alpin.

Les écoles suisses de ski s'y mettent également: elles ouvrent des classes spéciales, dans les Grisons, dans l'Oberland, en Suisse centrale. Des organisations privées suivent l'exemple donné par Ammann et Kaelin. Une fabrique de skis apporte aussi sa contribution à l'entreprise: elle a de la peine à satisfaire la demande quand bien même elle ne produit que des skis de promenade.

L'instruction postscolaire qui deviendra bientôt «Jeunesse et Sport» met chaque hiver 6000 paires de skis de fond en circulation. «Jeunesse et Sport» prévoit dans ses programmes d'enseignement des cours pour les jeunes filles.

Une fabrique de fart a saisi l'importance de cette évolution: elle lance sur le marché des assortiments — trois sortes de fart — très faciles à utiliser, conçus pour cette nouvelle race de skieurs qui sont les promeneurs.

Les marchands d'articles de sport n'ont pas voulu être en reste: ils offrent des équipements complets pour le prix de 150 à 200 francs: chaussures spéciales, skis et bâtons.

Il est donc possible d'équiper une famille entière pour la promenade avec la somme que l'on consacre généralement à l'achat d'une paire de skis de qualité. C'est à peine une question d'argent.



#### A la portée de tous

Le ski de promenade est à la portée de tout le monde: financièrement, parce qu'il n'est pas cher; physiquement, parce qu'il suffit de savoir marcher pour pouvoir s'y adonner à son stade le plus simple.

D'autre part, il se passe volontiers, et même de préférence, des grandes stations. On le pratique dans les environs des localités, dès que la couche de neige at-



teint 5 à 10 centimètres: à travers champs, sur les chemins des forêts, dans les sous-bois.

Même une couche de neige profonde n'est pas désagréable pour qui a une certaine habileté et pour autant que l'on s'en tienne au concept de promenade.

Mais, on connaît les hommes. Leur ambition les pousse parfois à explorer leurs limites; à se lancer des défis personnels; à voir de quoi ils sont capables, de temps en temps. Ils aiment aussi se fixer des buts précis qui sont des motifs d'action. Ceux qui ont toujours un pied dans la compétition ne se contenteront jamais d'une gentille balade; ils dépasseront rapidement les frontières du romantisme. Il y a déjà des courses populaires qui comptent un millier de participants; 40 ou 50 kilomètres, ça ne leur fait pas peur. Ils prennent leur temps, mais ils arrivent au bout.

Pour ceux-là et ceux qui aiment la compagnie, l'émulation, il y a désormais des circuits balisés, bien déterminés, entretenus à la manière des pistes de compétition, c'est-à-dire avec deux ornières pour les skis et une assise solide pour l'engagement des bâtons.

Vraiment, l'hiver s'annonce bien. Il s'annonce d'autant mieux que ce qu'on propose à l'initiative des gens n'est pas, cette fois, un sport de riches; un sport pour civilisation en plein miracle économique.

Ce n'est pas non plus ce qu'on appelle, avec un sous-entendu péjoratif, un sport de mode relevant du snobisme.

Le ski de fond a toujours eu un comportement modeste et le ski de promenade qui en est issu aura aussi cette authenticité du geste sportif.

On le voit se développer comme sport familial; on le sent exercer un attrait sur ceux qui éprouvent parfois le désir de sortir de la foule; de se jeter dans l'hiver, mais hors des immenses courants que provoque le ski alpin.

Car le ski alpin donne sous certains aspects l'impression de courir à l'étouffement: il est victime de son extraordinaire popularité. Il cause partout des encombrements: à la corrida de la piste succède, le dimanche soir, la corrida de la route.

Le ski de promenade ne remplacera jamais le ski alpin. D'ailleurs, ce n'est pas dans ce dessein qu'on lui ouvre des horizons nouveaux.

Sa mission est plutôt d'être un complément, une digression; quelque chose d'autre, en rapport avec la neige.

Il revient au moment précis où se déclenche un grand mouvement de sport populaire et l'on aurait vraiment tort de ne pas l'accueillir comme le moyen de résoudre beaucoup de problèmes de façon attrayante.

Il est moins spectaculaire que le ski alpin de la conception actuelle. Mais il est plus riche que lui. Parce qu'il recourt à une activité corporelle plus étendue et qu'il peut être appris et pratiqué à tout âge.

**Alors, on y va?**

Je me représente qu'un jour on verra dans les forêts du Jura, des Préalpes et même des Alpes, des prome-

neurs à skis comme il y en a en Finlande, en Suède ou en Norvège.

Il faut des contrastes dans l'existence. On a abandonné le ski de fond pour le ski d'excursion; on a laissé tomber le ski d'excursion pour la piste; on en est même venu à ne plus être capable de skier en neige profonde; les engins à chenilles sont arrivés et ont dessiné des boulevards sur les pentes. Devant tant de perfection et de commodité, le skieur a changé d'orientation pour éviter la lassitude.

Depuis quelque temps, on se remet à skier à côté des pistes aménagées. Un jour de neige: chacun essaie de faire sa trace personnelle. Il la pose sur la pente comme une signature. Pour qu'elle le satisfasse entièrement, la légèreté de ses mouvements doit subir l'examen de la poudreuse.

C'est donc un premier retour.

Maintenant, le second: le ski de fond.

Nous voilà au point de départ. Nous avons achevé le circuit.

Guy Curdy  
«Coopération»

## **La pratique du ski, au travers de nombreuses satisfactions, offre malheureusement trop de possibilités d'accidents**

**La majorité de ceux-ci proviennent du manque d'entraînement des skieurs**

Le froid qui, sans s'annoncer, s'est abattu sur nos régions, nous a fait tourner la tête vers le calendrier. Mais oui, décembre est arrivé, bien dans la tradition, même si l'extraordinaire saison d'automne nous avait un peu fait perdre la notion du temps. Noël et la Nouvelle-Année sont toujours plus proches, les distractions de toutes sortes aussi. Et, parmi elles, à une place de choix, le ski. Les vacances blanches ne sont plus un mythe, elles ne sont même plus réservées à une certaine catégorie de personnes.

La vie moderne a même fait qu'il n'est plus nécessaire d'empiéter sur ses congés annuels pour aller s'ébattre sur les champs de neige. Aujourd'hui, tout un chacun, où qu'il habite ou presque, peut passer son week-end sur les pentes blanches. Le Suisse est bien sûr gâté, les montagnes sont à sa porte. C'est pourquoi un bon cinquième de la population de notre pays pratique ce que Larousse définit comme le sport le plus populaire tant aux Etats-Unis qu'en Europe.

C'est pourquoi également le ski fait tant de victimes. Car, il ne faut pas se leurrer, les accidents sont nombreux, plus qu'on ne l'imagine généralement: qui n'a jamais vu une luge emporter le malheureux qui s'est cassé la jambe, qui ne connaît un membre de sa famille ayant dû traîner des semaines, voire des mois, quelques kilos de plâtre?

On fait beaucoup de bruit autour des accidents de la circulation. On a raison. Les statistiques, régulièrement, nous apportent des chiffres alarmants. Mais comment passer sous silence d'autres statistiques, toutes aussi officielles, qui viennent d'être publiées. Et qui laissent apparaître que plus de quinze mille accidents de ski sont signalés chaque année à la Caisse nationale suisse, laquelle groupe presque tous les travailleurs du pays. Cet organisme officiel a donc eu quelques raisons de se faire du souci: quinze mille accidents, cela représente des sommes astronomiques: vingt millions de francs de prestations, trois millions de rentes d'invalidité, cinq millions de frais médicaux et plus de douze millions d'indemnités journalières. Ce total étonnant méritait bien une autre dépense, anodine, laquelle permettait du

même coup de connaître les causes du mal. Car qui dit «cause» dit «prévention».

Il est donc apparu que les trois quarts de ces accidents atteignent les jambes. Et que la gauche est touchée deux fois plus, au moins, que la droite. Que la moitié des accidents de ski présentent un caractère de gravité (alors qu'en football, par exemple, 20 pour cent seulement des cas sont sérieux ou graves). Enfin, et c'est là qu'il convient d'insister, que la grande majorité des blessures, pour ne pas dire la quasi-totalité, provient d'un manque d'entraînement des muscles.

Autrement dit, le skieur moyen, celui qui, comme vous et moi, s'en va passer son dimanche dans la station de son choix, se lance sur la pente avec son trop-plein de fatigue, avec sa rigidité, avec les organes qui ne sont pas prêts à l'effort qu'on va leur demander pour que le corps se meuve.

La prévention dont nous parlons plus haut est donc synonyme d'entraînement. Il n'est un secret pour personne que tous les sports, quels qu'ils soient, même pratiqué dans le plus pur des amateurismes, pour le seul plaisir personnel, nécessitent une préparation. Il ne viendrait l'idée à personne de partir, un jour, pour une marche d'une dizaine d'heures, alors qu'auparavant, il n'avait jamais parcouru plus de cinquante mètres hors de sa voiture. Celui qui enfin sait (et ose) nager ne va pas traverser le lac pour fêter son nouveau savoir. Mais celui qui est décidé à «faire du ski» fait immédiatement tous les mouvements, épuise toutes les possibilités de contorsion des muscles dès que son équilibre le lui permet. Parfois même avant.

Il convient donc que le skieur, de n'importe quel degré, s'entraîne. On remarquera d'ailleurs que ce sont les meilleurs qui consacrent le plus d'heures à leur préparation. Les noms de Schranz, Killy, Favre, Giovanoli ou Périllat sont l'exemple de milliers d'heures passées sans skis, mais sur des appareils, dans des pierriers, dans des salles de gymnastique ou tout simplement dans la nature, à marcher, à s'assouplir, à préparer ces muscles qui seront tant mis à contribution lors d'un slalom ou d'une descente.

Il est bien sûr impossible à «Monsieur-tout-le-monde» de se comparer aux champions. Lesquels, malgré le statut d'amateur dans lequel ils évoluent, sont des gens