

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Randonnée ou excursion à skis  
**Autor:** Wenger, Charly  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998715>

### **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:** 01.05.2026

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

# Randonnée ou excursion à skis

Charly Wenger, Chef de la section J+S

Illustration tirée de «Ski de randonnée» par A. Bartholomé



## Historique

Entre les années 1960 à 1970, le développement technologique, dans le domaine du matériel de ski, a quelque peu mis en sourdine la possibilité d'effectuer des randonnées à skis. En effet, la chaussure en cuir, à semelle relativement souple et à laçage conventionnel a été remplacée par un modèle en cuir plastifié, puis par une coque en plastique munie de fermetures à boucles. Parallèlement, la fixation de sécurité a pris le pas sur celle munie de câbles. Le ski en bois contreplaqué a disparu à l'apparition du ski métallo-plastique. D'hiver en hiver, le nombre des moyens de remontée mécanique a augmenté et la préparation mécanique des pistes s'est améliorée. Toutes ces évolutions ont facilité la pratique du ski, et les aptitudes techniques du skieur moyen s'en sont trouvées améliorées. La situation financière aidant, le ski est devenu plus populaire, ce qui a eu pour conséquences la création de files d'attente, les bousculades, les collisions, etc. De ce fait, la liberté de mouvement, l'évasion s'en est trouvée menacée. Le ski hors piste était né. Aujourd'hui, les couloirs vierges ne résistent pas longtemps à l'assaut du skieur. Le ski de fond compte toujours plus d'adeptes.

Si l'amélioration du matériel a certes handicapé, jadis, la marche à skis, on constate, aujourd'hui, que le même développement technique apporte sur le marché des chaussures et des fixations adaptées, permettant la randonnée et l'excursion à skis en haute montagne.

Dès lors, le touriste est comblé: il peut à nouveau s'évader et trouver la tranquillité loin du tumulte des pistes; il peut à nouveau fournir un effort gratuit, au sens propre et figuré du terme.

Ce n'est donc pas par hasard que, dans la branche J+S «excursions à skis», une augmentation de participation de plus de 15 pour cent est enregistrée chaque année et que, dans les cours conventionnels de ski alpin, on désire voir figurer au programme hebdomadaire une à deux petites randonnées à peaux de phoque. C'est pour répondre à ce dernier besoin qu'a été instaurée l'orientation ski F.

## Qu'est-ce que l'orientation ski F?

Le droit du ski suisse et les directives J+S définissent avec assez de précision la pratique du ski dans le périmètre «sûr» des remontées mécaniques, et les «variantes» dans le périmètre général.

Il fallait en faire de même pour le ski en dehors de ces zones sans toutefois empiéter sur le domaine de l'excursion à skis, dont le rayon d'action va de la simple excursion dans les Préalpes à la course en haute montagne.

Il n'est pas facile de distinguer une excursion dans les Préalpes, effectuée dans le cadre d'un cours de branche sportive «excursions à skis», d'une randonnée (orien-

tation F) faite également dans les Préalpes lors d'un cours de ski.

Ce qui est par contre certain, c'est que dans les deux cas, le moniteur doit avoir des connaissances particulières dans le domaine des avalanches, du choix des parcours, de l'orientation et des premiers secours. Les techniques alpines, telles que encordement, varappe, usage de crampons et du piolet ne sont pas des connaissances exigées pour les randonnées F.

### A qui est destinée l'orientation F?

L'orientation F est destinée en premier lieu, à des groupements J + S tels que écoles, clubs de ski, organisations de jeunesse, etc., qui mettent sur pied un cours d'une semaine de ski alpin, tout en y insérant une ou deux randonnées à peaux de phoque.

Pour des questions de disponibilité de matériel adéquat, on peut envisager que les classes effectuent à tour de rôle une ou deux randonnées durant la semaine.

Dans tous les cas, les conditions d'organisation suivantes doivent être respectées.

### Quelles sont les dispositions d'organisation?

Le droit d'organiser des randonnées et des descentes en dehors du périmètre des remontées mécaniques est réglé de la façon suivante:

1. Les cours de ski mis sur pied dans le Jura ne sont soumis à aucune prescription particulière en ce qui concerne la grandeur des classes et l'équipe des responsables.
2. Les cours organisés dans les Préalpes et les Alpes, dont le programme prévoit des excursions isolées sans difficultés, sont soumis aux conditions suivantes:
  - 9 participants par groupe au maximum
  - chaque groupe doit être placé sous la direction d'un moniteur de ski F, ou d'un moniteur «excursions à skis».
3. Les cours de ski de l'orientation F, axés principalement sur les randonnées et les descentes hors du périmètre des remontées mécaniques, sont régis par les règles suivantes:
  - 6 participants par groupe au plus
  - chef de cours: moniteur d'excursions à skis 2 ou 3
  - chef de groupe: moniteur de ski F ou moniteur «excursions à skis».
4. La montée et la descente prévues ne comprendront aucune difficulté de technique alpine et ne doivent pas obliger les participants à utiliser des moyens auxiliaires tels que cordes, piolet, crampons, etc.
5. Les glaciers ne seront traversés que sur des parties balisées et sûres.

6. Le moniteur s'adressera à qui de droit pour ce qui est des dangers et des zones d'avalanche: dernier bulletin des avalanches, radio, télévision, téléphone, presse, service de piste et de secours, etc.
7. Le moniteur se munira du matériel d'orientation, de sauvetage, de premiers secours, de réparation, etc. nécessaire pour l'excursion prévue.
8. Le moniteur est responsable du sauvetage des blessés: il doit connaître, notamment, les emplacements des luges de secours et tous les numéros de téléphone nécessaires à une éventuelle opération de sauvetage (voir l'aide-mémoire J + S pour les premiers secours, le sauvetage, les questions d'assurance).
9. L'itinéraire prévu pour la descente et la montée doit figurer au programme du cours. Les randonnées et les descentes hors des pistes jalonnées sont soumises à l'autorisation du service J + S compétent.
10. C'est, dans tous les cas, le moniteur de la randonnée qui porte la responsabilité d'une décision dans une situation donnée.

### Comment peut-on acquérir la qualification de moniteur ski F?

Les conditions d'admission à un cours spécial orientation F sont les suivantes:

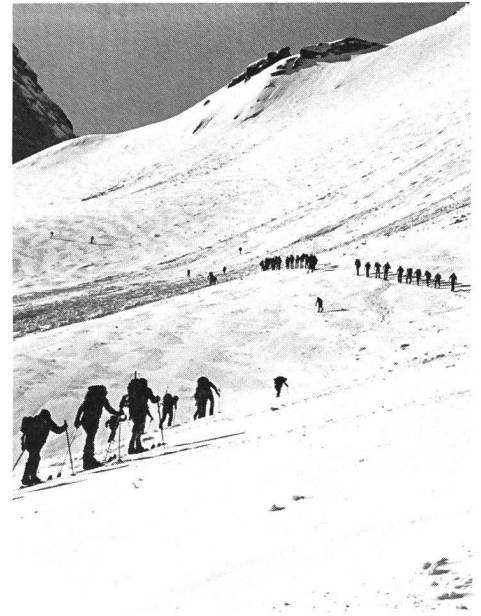
- a) âge minimum: 22 ans
- b) être moniteur ski A ou B, 2 ou 3
- c) pouvoir justifier une activité de randonneur dans les Préalpes ou les Alpes: au moins 5 randonnées dans les 2 ans qui précèdent le cours spécial
- d) disposer du matériel personnel suivant:
  - skis avec fixations de marche
  - peaux
  - bâtons de ski appropriés
  - habillement adéquat
  - chaussures appropriées pour la marche (également sur neige gelée)
  - sac de montagne
  - petite pharmacie

### De quel matériel J + S peut-on disposer pour un cours F?

Le stock de matériel disponible dicte les possibilités de livraison. Il s'agit de:

- skis avec dispositif de marche
- peaux de phoque
- pelle à neige
- sonde à avalanche
- garniture de luge de secours
- attelle Kramer
- boîte de pansement

Les appareils détecteurs de victimes d'avalanche ne sont pas mis à disposition de ce genre de cours. Il est toutefois conseillé de s'en procurer auprès de groupements tels que le CAS ou les Amis de la Nature.



### Quelques conseils d'organisation

Les points énumérés sous le chapitre «Quelles sont les dispositions d'organisation?» confirment implicitement la mise sur pied d'un cours F du mois de décembre à celui de mars. Mais c'est aussi durant ces mois que le danger d'avalanche est le plus grand.

Ainsi, une attention particulière doit être vouée:

- au choix de l'emplacement du cours
- à la préparation de la randonnée (effectuer une fois la course à titre privé, se renseigner auprès des indigènes, consulter le bulletin des avalanches, informer tous les participants du comportement à avoir en cas d'avalanche surprise, emporter un minimum de matériel de secours selon le chapitre précédent)
- pendant la randonnée, aux mesures appropriées à prendre quant au choix du cheminement, des distances, des moyens de sécurité éventuels, etc.

En cas de doute, il vaut toujours mieux renoncer, car:

*l'ivresse du moment  
peut être  
la tristesse pour longtemps*

Toutes ces recommandations ne doivent toutefois pas être un handicap à l'organisation d'un cours ou d'une randonnée F, car:

*faire une trace dans la neige  
vierge et inconnue  
est  
une expérience qui mérite d'être vécue*

Il serait dommage de ne pas faire découvrir aux jeunes les joies et le plaisir de la randonnée à skis avec peaux. ■