

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 41 (1984)

Heft: 8

Rubrik: Jeunesse + Sport

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: 29.01.2026

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



Jeunesse + Sport entre roche et glace

Jacques Mariéthoz, Sion

CAS, Centre alpin, Jeunesse + Sport! Une filière sûre pour se rapprocher du soleil et des étoiles... Le creuset dans lequel se forment le bonheur, l'ivresse de l'escalade, de la liberté, de la beauté et du risque y est aussi frappé d'un alliage spécial, sorte d'amalgame fait d'effort librement consenti, de pas mal de volonté et d'une bonne dose de joie de vivre. Avec un tel bagage, on peut se lancer vers les cabanes du CAS (Club alpin suisse); avec un tel bagage, on peut vivre plus intensément sa jeunesse en fréquentant un centre alpin. Le Valais, comme d'autres cantons alpins, offre à sa jeunesse les merveilles de ses cimes, les trésors de ses glaciers. Il offre surtout une formation intéressante à ceux qui désirent s'approcher de la montagne pour apprendre à mieux la connaître.

CAS et J+S

Le CAS est bien représenté en Valais. Trois sections se partagent les adeptes de la montagne: Monte-Rosa (Président: J. Rossier), Montana (Président: O. Cordonnier) et Zermatt (Président: W. Hofstettler). Ses structures remontent, le long du Rhône, à plus de 100 ans. Malheureusement, le CAS ne dispose pas lui-même de centre de formation. On projette d'en créer un au plan romand. Il existe, par contre, des organisations de jeunesse (OJ) dans le cadre des sections du Club alpin. Par l'intermédiaire de centres alpins privés pour la jeunesse, la formation se déroule normalement, avec l'apport très apprécié de J+S. En effet, le Valais possède une douzaine d'experts dans les branches «alpinisme» et «excursions à skis».

Arolla: un centre actif

En Valais, au sein du CAS, Michel Siegenthaler, d'Evolène, guide et expert, est responsable de la formation de base dans le

cadre du Mouvement Jeunesse + Sport. En compagnie d'Henry Fellay, de Sion, il dirige le centre alpin pour jeunes à Arolla. Cette école, située à 2000 mètres d'altitude, est une fondation qui organise pour la 20e année consécutive des cours d'instruction en haute montagne: rocher et glacier. Ils sont particulièrement destinés aux garçons et aux filles âgés de 14 à 20 ans. Plus de 11 000 élèves ont déjà transité par Arolla. L'école affiche clairement son but: enseigner la technique de base, pour que l'alpinisme soit pratiqué avec plaisir et en toute sécurité. L'enseignement est donné par des guides diplômés, selon le programme de J+S.

A Arolla, les cours se donnent à trois degrés différents: débutants (1 semaine), moyens (2 semaines), avancés (4 semaines). Dix cours sont prévus du 24 juin au 1er septembre. Il va sans dire que cet enseignement est dispensé par des professionnels de la montagne.

Le programme du cours de base, d'une semaine, s'établit de la manière suivante:

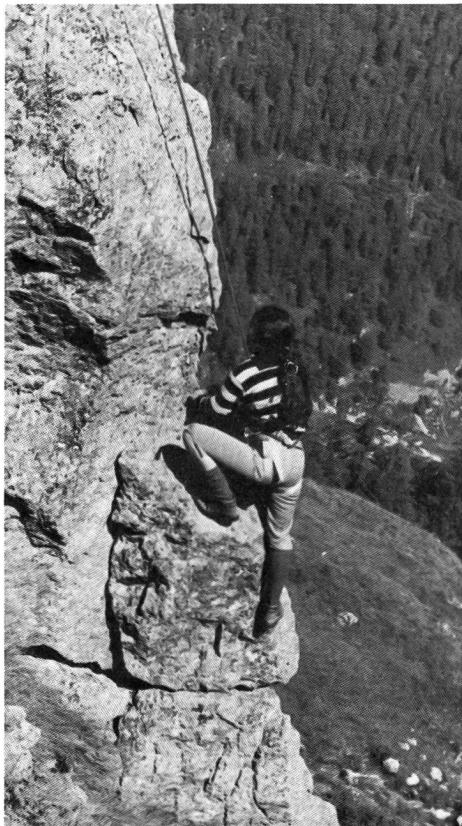
- dimanche: entrée et formation des groupes (5 à 6 élèves par guide)
- lundi: travail de corde, théorie et pratique de l'escalade, sécurité
- mardi: répétition et suite
- mercredi: école de glace (marche avec crampons, taille des marches, sauvetage)
- jeudi: montée en cabane, selon la capacité des participants
- vendredi: course de la semaine, avec application des leçons apprises
- samedi: fin du cours, avec initiation aux premiers secours.



En route vers les sommets, heureux et... bien équipés!

Savoir distinguer...

Lorsque l'on demande à Michel Siegenthaler si quelque chose le gêne dans le domaine de la conquête des sommets, il répond: «Il y a deux grandes distinctions à faire: d'un côté il y a la montagne; de l'autre, l'escalade sportive. Il faut faire la différence. Pour approcher la montagne, il n'est pas indispensable de savoir grimper comme un Edlinger.



Pour mériter le sommet, il ne faut pas craindre l'effort!

L'escalade sportive, par contre, exige une spécialisation. On est donc en présence de deux sports différents, mais qui peuvent très bien cheminer côte à côte.

Il ne faut pas oublier que l'alpinisme et les excursions à skis connaissent, comme tous les sports de plein air, un regain d'intérêt. Ils permettent de répondre au besoin d'évasion, indispensable compensation à la fébrilité de la vie moderne. Il s'en suivra automatiquement une augmentation de participation de la part des jeunes en âge J+S. Nous devons donc pousser de plus en plus la formation de base, afin de diminuer les accidents. L'encadrement demeure primordial, comme dans toutes les autres branches sportives d'ailleurs.»

J+S: fantastique!

Michel Siegenthaler n'a que des éloges pour le Mouvement Jeunesse+Sport: «C'est fantastique», dit-il! «Grâce à J+S, les jeunes peuvent prendre part à des semaines de montagne, ce qui serait financièrement impossible pour beaucoup à tarif



La descente en rappel fait partie du bagage de chaque alpiniste avancé.

plein. Sans l'aide de J+S, ils seraient aussi nombreux à devoir renoncer à participer à des camps...»

Entre roche et glace, là-haut sur la montagne, Jeunesse + Sport permet à tous les

amoureux en herbe de l'alpinisme et des excursions à skis de respirer la joie de vivre.

Il valait bien la peine de leur consacrer ces quelques lignes... ■

Matériel de hockey sur glace

Nous rappelons que l'EFGS met à la disposition des cours J+S de la branche «hockey sur glace» le matériel suivant:

- cônes de marquage
- toiles de marquage
- gardiens factices
- équipements de gardien.

Les 8 équipements de gardien dont l'EFGS dispose seront attribués à raison de 1 équipement par organisation.

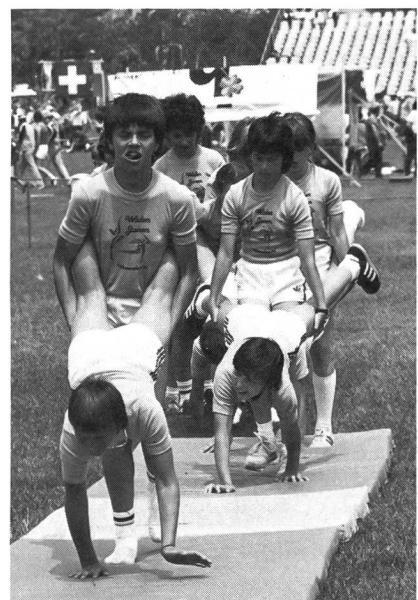
Priorité:

- cours J+S des écoles
- cours J+S de clubs de village
- cours de sport scolaire (hors J+S).

Durée du prêt: durée du cours, mais au maximum du 1er octobre 1984 au 15 avril 1985.

Les commandes ne seront prises en considération que si elles sont envoyées au service cantonal J+S compétent jusqu'au 15 septembre 1984.

Fête fédérale de gymnastique



A Winterthour, la récente Fête fédérale de gymnastique a ouvert pour la première fois ses portes à la jeunesse.