

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

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 42 (1985)

**Heft:** 12

**Artikel:** Un camp de ski original

**Autor:** Josi, Walter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998577>

#### 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

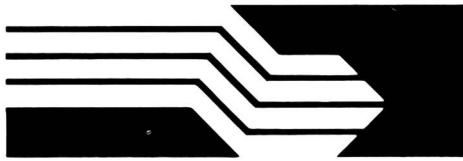
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 09.12.2025

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



## Un camp de ski original

Walter Josi, chef de la branche sportive Alpinisme/Excursions à skis  
Traduction: Marianne Weber

*Les camps de ski scolaires se sont un peu modifiés ces dernières années: les moniteurs ont organisé des rassemblements polysportifs, de ski de fond, d'excursions et plein air (en hiver toujours!) et des camps de randonnées. Le récit suivant décrit un cours de branche sportive J+S Excursions à skis dont l'accent a été mis sur l'animation. (W.J.)*

### Une journée au camp

*Au p'tit matin.* Le réveil n'est pas des plus tendres! Quelqu'un a tiré d'un coup sec ma couverture, me forçant à quitter brutalement le monde des rêves. Titubant de som-

meil, je me rends à la cuisine, où l'équipe du petit déjeuner est déjà au travail. Dehors, l'aube pointe, rosissant un ciel encore étoilé.

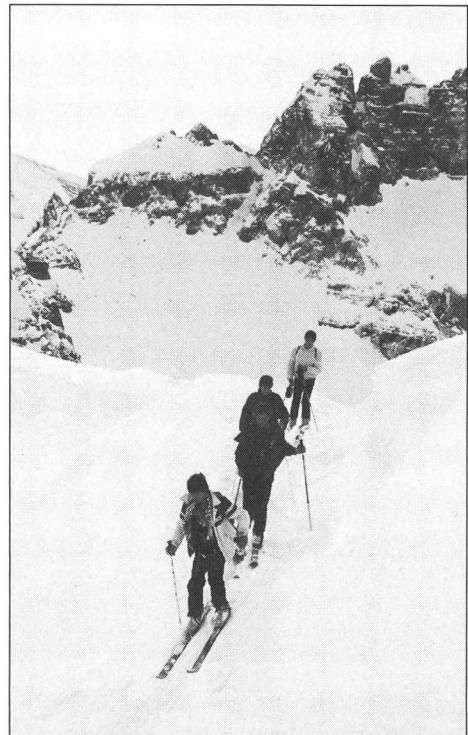
L'eau glaciale n'invite guère aux longues ablutions... Bah, on se douchera ce soir! Seul Stéphane, un «dur», se frotte le thorax avec de la neige! La table du déjeuner est très accueillante: tresse odorante et croustillante, beurre, miel, cacao. Les moniteurs, eux, ont besoin d'un bon café pour commencer la journée.

*Le départ.* Il n'y a pas de «traînards» ce matin: tous attendaient impatiemment cette grande course et s'y sont préparés en conséquence. Il y aura pourtant une bonne grimpée (1300 m) à faire: deux fois plus pénible que les montées des excursions précédentes.



### Organisation d'un camp d'excursions à skis

Un moniteur pour 6 participants; durée: 6 jours au moins. Exigences minimales: brevet de moniteur 2 A.



Physiquement, tout le monde est au point! Les endroits douloureux ont été massés la veille, les vessies recouvertes de pansements. Les thermos de thé sont déjà dans le sac. La neige crisse sous les pas...

*L'ascension.* Elle commence tranquillement, le long d'une petite route «carrossable». Le moniteur est en tête, pour empêcher la troupe d'aller trop vite: il faut se ménager pour la montée! Après ce quart d'heure de mise en train, on chausse les skis: les peaux de phoque devraient adhérer aux semelles des skis, mais ça ne «colle» pas toujours partout... Heureusement, il reste un peu de «scotch»!

Premier arrêt après une heure et demie de marche. Un vieux «raccard» nous protège



quelque peu de la bise. Même si l'endroit n'est pas idéal, on casse la croûte avant de repartir. Le trajet qui suit est plat: les groupes choisissent la cadence qui leur convient le mieux. Les moniteurs ferment la marche. Le soleil illumine les flancs des montagnes environnantes d'une coulée d'or étincelant: quel spectacle! On reprend

#### Mesures de sécurité

En cas d'accident, prévenir le Sauvetage militaire héliporté (SMH), à cause de l'assurance. C'est ce service qui décide qui effectuera le sauvetage (pris en charge, le plus souvent, par des hélicoptères civils). En cas de mauvais temps, on a recours à la luge de secours: il faut donc toujours en emmener une avec soi.

Quant au détecteur de victimes d'avalanches, nous recommandons de le porter toujours *enclenché* durant les randonnées, quelle que soit la situation.

son souffle en admirant la nature. Mais la pente se durcit: il faut attaquer le premier raidillon d'un bon pas tranquille et régulier, pour tenir le coup. Après une petite halte intermédiaire bienvenue, la montée se poursuit en direction du sommet; la colonne décrit de grands lacets jusqu'au moment où la pente devient vraiment trop abrupte. On s'arrête alors sur un replat et l'on enlève les peaux de phoque. On se restaure! Les infatigables construisent un abri de fortune. Les skis sont maintenant de trop: on effectue la dernière partie de l'ascension à pied, avec l'aide des bâtons. Enfin, presque 6 heures après le départ, le sommet est atteint: une joie intense se lit sur les visages! Que nous importe de savoir que cette montée peut se faire en deux fois moins de temps! Pour notre groupe, c'est une victoire!

*La descente.* Une neige poudreuse, légère, vierge de toute trace, récompense les jeunes de leurs efforts: chacun s'élançe et dessine sur la neige des volutes plus ou moins régulières, qui dentellent la montagne. Si la technique n'est pas toujours parfaite, l'enthousiasme est total! Mais la

pente est longue. Peu à peu, les genoux flageoient! C'est qu'il s'agit d'être très prudent au bas du tracé: la neige y est comme du carton et les chutes pourraient être mauvaises! Personne n'a envie d'utiliser la luge de secours construite la veille. *Le soir.* Les moniteurs aux fourneaux! Au menu: quiche lorraine (décision démocratique, ici aussi!). Le repas est apprécié: la marche en montagne, ça creuse! Après le souper, il s'agit encore de façonnez la tresse du petit déjeuner. Ceux qui ne sont pas de «corvée de cuisine» font une partie de Carambole avant d'aller se coucher. ■

#### Extraits du programme

Ski alpin (et remontées mécaniques!); apprentissage de la technique de haute neige; technique et tactique de montée; choix d'un itinéraire; reconnaissance des avalanches; étude de la carte, de la boussole et de l'altimètre; construction de bivouacs et de luges de secours improvisées.

