

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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 11

Artikel: La randonnée à skis et le camp itinérant

Autor: Althaus, Jean-Pierre

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998445>

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>



La randonnée à skis et le camp itinérant

Jean-Pierre Althaus, membre de la Commission de branche sportive

Après avoir acquis une formation sportive relativement complète au fil des journées ou des semaines de cours, le jeune devient parfois plus difficile à motiver, spécialement en milieu scolaire. Il est alors temps de franchir une nouvelle étape dans l'enseignement en organisant la randonnée sur plusieurs jours. A la mode ces derniers hivers, ce type d'activité a donné lieu à d'intéressants résultats, essentiellement dans le massif jurassien. Notre propos est, maintenant, de poser quelques problèmes spécifiques, puis de les faire suivre de trois exemples vécus.

La préparation

Lorsqu'il projette et prépare une randonnée, le moniteur doit garder les points suivants à l'esprit:

- faire face à un surcroît de travail inévitable
- affronter des risques plus élevés, donc accepter une responsabilité plus grande
- tenter de parer, partiellement du moins, à cette situation en faisant appel à la «participation» des jeunes, aussi bien en ce qui concerne la conception que la réalisation du projet; en contactant, aussi, d'autres milieux spécialisés: clubs de ski, centres nordiques, CAS, garde-

chasse, conseiller J+S, etc.; en dénichant, enfin, un ou une collègue passionné(e) et prêt(e) à collaborer!

Ceci fait, il se posera encore les questions suivantes:

- Ma condition physique et celle de mon groupe sont-elles suffisantes?
- Maîtrisons-nous tous suffisamment la technique du ski de fond hors piste avec sac au dos? (Ce point nécessitera d'engager les jeunes dans une petite randonnée d'essai préalable, puis de procéder à une éventuelle sélection).

Le niveau du groupe doit toujours être plutôt sous-estimé que surestimé, et le moniteur doit lui-même vérifier s'il possède toujours bien les techniques d'orientation, de secourisme, voire des mesures à prendre en condition de survie. Comme il est responsable de l'entreprise, c'est en effet sur lui qu'on se rabattra (parents, direction, assurances, etc.) en cas de pépin!

Réalisation

Tout au long de la randonnée, le ou les responsables veilleront à ce qui suit:

- état du matériel et de l'équipement
- météo
- itinéraire



- réactions prêtes en cas d'incidents possibles mais incontrôlables (itinéraire(s) de dégagement en cas de tempête; descente «en catastrophe»; téléphone de secours en cas d'accident, etc.)
- progression dans le terrain
- répartition des membres du groupe dans la colonne (15 skieurs à 15 mètres l'un de l'autre = une colonne de 200 à 250 m!)
- dernier de colonne (ce sera dans tous les cas un responsable qui dispose de farts, de matériel de réparation, de nourriture et de boissons d'appoint)
- comportement des participants (fatigue, lassitude, faim, envie d'aller plus vite, etc.)
- respect du tableau de marche, compte tenu des conditions du moment.

Conclusion

De grands avantages et de nombreuses satisfactions peuvent être mis au compte de la randonnée à skis et du camp itinérant:

- le groupe aura vécu l'hiver dans une de ses réalités les plus belles, mais aussi les plus dures
- chaque membre du groupe aura dû, à un moment ou à un autre, impliquer totalement sa volonté et ses efforts à la conquête d'objectifs élevés
- tous auront connu, dans un certain inconfort, les joies et les contraintes de la vie en communauté
- ils auront fait l'apprentissage de gestes simples, amélioré leur coordination motrice, augmenté d'une façon spectaculaire leur condition physique générale
- les jeunes auront renforcé leur confiance en eux et en leur matériel, tout en ayant découvert, ou aperçu du moins, leurs propres limites
- les responsables auront pu apprécier des qualités souvent peu à l'honneur sur les bancs d'école: la solidarité, la débrouillardise, le dévouement, la spontanéité, etc.

Le but ayant été atteint positivement, l'envie va naître de recommencer: seul, à deux, en groupe et pas seulement à skis, mais à pied peut-être, à vélo, en canoë-kayak, etc...

Randonnée no 1: «pour débutants»

Ecole primaires de Renens (VD)

Participants: une classe avec son instituteur et le maître d'éducation physique, moniteur J + S Ski de fond.

Caractéristiques principales

- 1 Lieux d'hébergement accessibles en voiture (sauf le mardi) et possibilités de se doucher et de manger (d'où allégement des sacs et confort accru)
- 2 Etapes modulables selon les conditions météorologiques et la fatigue (les étapes sont relativement courtes)
- 3 Parcours considéré comme sûr (pistes balisées par exemple), d'où, pour les responsables, un souci diminué quant au cheminement. Il s'agit d'un parcours d'initiation type pour débutants. Malheureusement, il amène chaque soir (sauf le mardi) le groupe en milieux habités (localités).

Plan schématique

- Lundi:* Renens CFF–Nyon CFF–La Cure (train).
La Cure–St-Cergue: 10 à 12 km; Chalet des Amis de la nature, St-Cergue.
Parcours facile, en légère descente et aisément modifiable.
- Mardi:* St-Cergue–Marchairuz: 25 km (Auberge du Marchairuz ou Chalet de la Pivette, à 2 km).
- Mercredi:* Marchairuz–La Bréguette/Vaulion par le Mont-Tendre; tracé difficile mais intéressant (plus aisé par les Combes-Nord); 22 km; Chalet-restaurant de la Bréguette/Vaulion.
- Jeudi:* Vaulion–Les Charbonnières, par la Dent-de-Vaulion ou, plus simplement, par les pâturages ouverts; 17 km; Auberge du Cygne, Les Charbonnières.
- Vendredi:* Les Charbonnières–Le Pont, mais en passant par les forêts du Risoux ou par le Mont-d'Or; de 20 à 25 km; retour en train: Le Pont–Renens.

Carte nationale de référence: de St-Cergue à Orbe (1:50 000 ou 1:25 000).

Randonnée no 2: «niveau moyen»

Collège secondaire d'Yverdon

Participants: les élèves qui le désirent et qui s'inscrivent; un maître moniteur J + S et une monitrice J + S Ski de fond. En principe, les élèves ont déjà participé à un camp de ski de fond.

Caractéristiques principales

- 1 Parcours conçu de façon à vivre une nuit en cabane; passage accessible aux voitures, d'où la possibilité d'organiser, à l'avance, deux dépôts de ravitaillement pour la semaine.
- 2 Degré de difficulté moyen à élevé (par exemple: Mont-Tendre le mardi, massif du Risoux le mercredi et le jeudi).
- 3 Choix des lieux d'hébergement en alternant «moindre confort et cuisine personnelle» et «pension avec douches».

Plan schématique

- Lundi:* Yverdon–St-Georges, en car;
St-Georges–Marchairuz (plusieurs lieux d'hébergement possibles, allant de l'Auberge aux Cabanes du CAS, Ski-club du Brassus, Pivette); de 18 à 22 km.
- Mardi:* Mont-Tendre–Le Brassus: parcours modulable à volonté; hébergement à la Cabane des jeunes ou à l'hôtel; de 20 à 25 km.
- Mercredi:* Le Brassus–Cabane du Levant (au-dessus du Lieu): parcours dans le massif du Risoux (forêts profondes); de 24 à 30 km.
- Jeudi:* Le Levant–Les Charbonnières–La Bréguette sur Vaulion: suite de la forêt du Risoux ou option par le flanc sud; 20 km; logement à La Bréguette.
- Vendredi:* La Bréguette–Col du Mollendruz–Juriens: environ 20 km; retour à Yverdon en car.

Carte nationale de référence: du Col du Marchairuz à Orbe.

Randonnée no 3: «option sportive du raid nordique»

Union sportive yverdonnoise (USY), section d'athlétisme

Comme le font d'ailleurs d'autres sociétés sportives aussi (aviron, football, etc.), l'USY pratique le ski, durant l'entre-saison, à titre de sport complémentaire d'entretien et de mise en condition physique. Les distances couvertes chaque jour sont de 15 km, 20 km ou 25 km en terrain varié, mais elles peuvent être augmentées si les conditions sont favorables. En outre, en fin de journée (de 15 à 17 h), le groupe se livre à une séance plus intense (mini-randonnée sans sac, course au renard, jeu de course, etc.). La ration quotidienne de kilomètres est ainsi augmentée d'une dizaine d'unités. Généralement, le second entraînement se fait à partir du lieu d'hébergement prévu pour la nuit, le repas ayant été pris à l'abri entre 13 h et 14 h.

Pour ceux qui s'inscrivent à des randonnées de ce genre, la motivation est quotidienne et, quel que soit le temps, des distances minima sont couvertes. Avant la grande sortie, une «petite randonnée» est organisée pour tester le matériel, l'équipement, le rythme de progression, les capacités techniques et physiques de jeunes athlètes qui ne sont pas tous des skieurs de fond chevronnés. En plus, ils participent à une leçon de fartage et de mise au point des détails.

Plan schématique

- Samedi:* Randonnée sous forme de test (25 km): Les Cluds–Creux-du-Van; discussion et repas en commun.
- Jeudi:* Yverdon–La Givrine en voitures privées;
La Givrine–Cabane de l'Ecureuil (Combes des Amburnex): 15 km; l'après-midi: Mont-Sala ou Crêt de la Neuve.
- Vendredi:* Marchairuz–Mont-Tendre–Mollendruz–La Bréguette sur Vaulion: de 22 à 25 km; douches; pistes balisées l'après-midi, ou Dent-de-Vaulion.
- Samedi:* La Bréguette–Le Pont–Le Risoux–Le Mont-d'Or: lieu d'hébergement à la Cabane de la SFG Vallorbe, ou au CAS Vallorbe; 20 km et le Mont-d'Or en prime.
- Dimanche:* Par le Mont-d'Or–Jougne–La Gittaz–Sainte-Croix: 25 km et plus; retour à Yverdon en train.

Carte nationale de référence: du Marchairuz à Sainte-Croix. ■