

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

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

**Band:** 49 (1992)

**Heft:** 11

**Artikel:** Randonnées à peaux de phoque : une autre manière de skier

**Autor:** Josi, Walter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998077>

#### 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

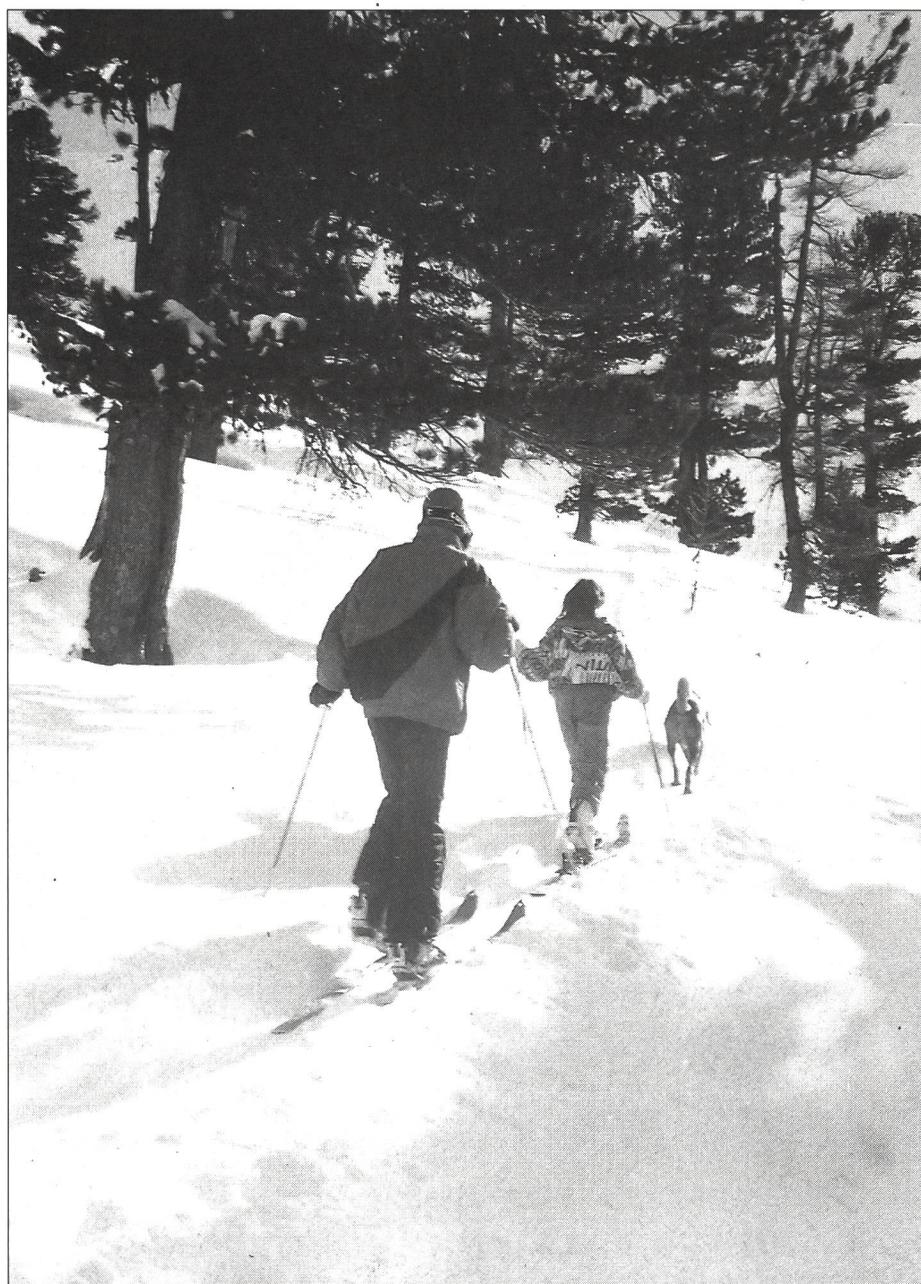
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.02.2026

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

## Randonnées à peaux de phoque: une autre manière de skier

Walter Josi, chef de la branche Excursions à skis et Alpinisme  
Traduction: Françoise Huguenin



La «Randonnée à peaux de phoque» (Ski F) est une orientation de la branche sportive J+S Excursions à skis. A côté

d'autres orientations plus «spectaculaires», telles que Ski acrobatique (E) ou Snowboard (G), la Randonnée à peaux

de phoque fait un peu triste mine, injustement d'ailleurs. L'objectif de cet article est de montrer les possibilités et les limites de cette activité dans le cadre de J+S.

Paysage enneigé: un groupe de jeunes quitte l'obscurité de la forêt et plonge dans la magie ensoleillée d'un matin d'hiver. Neige poudreuse, poudre de neige! Une fine couche de givre scintille à la surface. De petites plaques de glace dispersent la lumière dans tous les sens. Au passage des skis, les cristaux crépitent... Voilà ce qu'est la randonnée à peaux de phoque: fascination hivernale dans le silence des grands espaces!

### Randonnée à peaux de phoque: pourquoi?

Il y a 25 ans, c'était encore une tradition que d'organiser une randonnée au moins, lors de chaque camp scolaire de ski. Aujourd'hui, cette activité a pratiquement disparu du «menu». En voici les raisons principales:

- Matériel non approprié: les chaussures de ski et les fixations causent de véritables tortures.
- Mécanisation avancée: de nombreux buts d'excursion ont été mis en exploitation par le biais d'installations mécaniques. L'adepte de la randonnée est donc repoussé vers des endroits de moins en moins accessibles.
- Risque d'avalanches: il retient (à juste titre) de nombreux moniteurs à emprunter des itinéraires précaires.
- Prescriptions limitatives de la branche sportive J+S Ski.

La valeur des randonnées hivernales bien planifiées n'est pas mise en doute. Elle répond au désir de plus en plus prononcé de s'éloigner des pistes. Jusqu'à présent toutefois, on a surtout trouvé l'occasion de le faire par la pratique:

- du ski de fond
- de l'excursion à skis.

Ces deux branches sportives, inscrites depuis longtemps à Jeunesse+Sport, sont de plus en plus appréciées. Pourtant, nombreux sont ceux qui n'arrivent pas à faire le pas. C'est pourquoi l'orientation Ski F comble une lacune dans l'éventail Ski, Ski de fond, Excursions à skis.

## **Spécificité de la Randonnée à peaux de phoque**

Dans le cadre de Ski F, il est possible d'entreprendre des randonnées aussi bien que de petites excursions à skis, si elles ne présentent pas de difficultés alpines spécifiques: corde, crampons, piolet, etc., et si elles évitent les passages très raides.

Malgré cela, la responsabilité du moniteur, qui a à piloter un groupe de jeunes gens à travers un terrain dégagé, certes, mais inconnu, reste pleinement engagée. Cela a au moins trois conséquences en ce qui concerne le choix et la formation des moniteurs:

- La planification et l'organisation d'une randonnée hors pistes requièrent la même compétence et la même prudence que s'il s'agissait d'une excursion à skis en haute montagne.
- En cas d'accident, le moniteur ne peut compter que sur lui-même pour lancer les premiers secours, donner l'alarme et organiser l'évacuation du blessé.
- La randonnée à peaux de phoque se prête particulièrement bien à des activités annexes: jeux, construction d'un igloo, activités de groupe, etc.



## **Comment devient-on moniteur Ski F?**

En principe, chaque moniteur 2 Ski peut suivre un cours spécial Ski F, pour autant qu'il ait un peu d'expérience en la matière. Pour l'admettre, on ne prendra que partiellement en compte son répertoire d'excursions, et pas du tout ses éventuelles ascensions spectaculaires de 4000 mètres. Par contre, on portera toute son attention sur les randonnées durant lesquelles il aura assumé la responsabilité de la planification, du choix de l'itinéraire et de la trace. Le futur moniteur de randonnée devra également bénéficier de l'expérience acquise au cours de sorties avec des alpinistes chevronnés.

## **Matière des cours spéciaux Ski F**

La matière des cours spéciaux Ski F se compose d'un minimum de théorie, jointe de façon aussi fonctionnelle que possible à la pratique. Voici les principaux thèmes traités:

- Connaissance des avalanches, thème central du cours. Schéma à trois degrés permettant d'estimer les dangers, d'interpréter les bulletins d'avalanches et d'observer la situation dans le terrain (examen des couches de neige, organisation des secours, etc.)

- Orientation dans le terrain avec et sans aide, appréciation du terrain, trace, choix d'un itinéraire.
- Planification, organisation et évaluation d'une randonnée avec des jeunes.
- Thèmes annexes: les animaux en hiver, la construction d'un igloo, les jeux dans la neige.

## **Ce que propose l'orientation Ski F**

L'orientation F propose deux types de cours de branche sportive aux jeunes:

- Cours avec, comme activité principale, la randonnée à peaux de phoque.
- Animation journalière par la randonnée à peaux de phoque dans le cadre d'un cours combiné Ski. Il est possible, par exemple, de mettre neuf équipements à disposition, lors d'un camp de ski, équipements utilisés chaque jour par d'autres participants.

Le matériel que J+S prévoit pour les cours est actuel et se prête bien à l'enseignement aux débutants: skis avec fixations spécifiques de randonnée, peaux de phoque autocollantes, détecteurs de victimes d'avalanches (DVA), etc.

## **La sécurité**

L'excursion à skis comporte indiscutablement un risque supplémentaire par rapport aux pistes surveillées. Les drames provoqués par les avalanches font toujours la une des journaux. Il n'y a souvent qu'un petit pas entre la griserie et la mort blanche. Une planification minutieuse, une appréciation globale des dangers et, surtout, un choix prudent des itinéraires réduisent, pour une bonne part, les risques encourus. Mais ils ne peuvent être totalement exclus, comme dans d'autres domaines de la vie d'ailleurs.

## **Droit d'activité du moniteur**

### **Chef de cours:**

Moniteur 2 Ski F ou moniteur 2 Excursions à skis.

### **Moniteur de groupe:**

Moniteur 2 Ski F ou moniteur 1 Excursions à skis.

### **Cours spécial Ski F**

Durée: 4 jours.

### **Prochains cours:**

- Cours spécial Ski F: du 22 au 26 janvier 1993.
- CP Ski F: du 22 au 24 janvier 1993. ■