

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	50 (1993)
<b>Heft:</b>	5
<b>Artikel:</b>	En VTT sur les chemins de l'aventure
<b>Autor:</b>	Hofer, Frank
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998117">https://doi.org/10.5169/seals-998117</a>

### 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:** 10.01.2026

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



## En VTT sur les chemins de l'aventure

Frank Hofer  
Adaptation: Patrick Pfister

Depuis quelques années, les sports dits d'aventure – tels que le snowboard, l'escalade et le vélo tout terrain – sont devenus à la mode, occupant une place privilégiée dans les médias, sous des rubriques parfois fort différentes: enquêtes sur le succès remporté par ces nouveaux articles de sport que sont le VTT ou le snowboard, statistiques et polémiques liées aux accidents occasionnés par ces pratiques nouvelles, résultats brillants obtenus par des sportifs suisses, reportages, etc., se sont multipliés dans les colonnes des journaux et des magazines, sur les ondes et les écrans de télévision.

Mais qu'est-ce qui fascine et attire tant les foules? Pourquoi Monsieur et Madame Tout-le-monde se mettent-ils à pratiquer ces sports nouveaux? Posez leur la question! Ils vous répondront qu'ils recherchent l'aventure...

### L'Aventure

Par aventure, on entend traditionnellement un ensemble d'activités, d'expériences vécues qui comportent du risque et de la nouveauté. D'une part, il y a la recherche de sensations fortes et nouvelles, le désir de vivre quelque chose de «vrai», d'intense, une expérience qui laissera un souvenir durable; d'autre part, un besoin d'échapper au train-train, aux contraintes et au cadre parfois terne de la vie quotidienne. Souvent, ce goût de l'inédit, de l'authentique et de la liberté est synonyme de (re)découverte de la nature.

### Les sports d'aventure

C'est l'évidence: tout sport constitue une forme d'aventure. Pourtant, certains plus que d'autres, par le fait qu'ils

recherchent tout particulièrement le contact avec la nature ou la sensation brute, trouvent plus facilement place dans cette catégorie. Bien que pouvant se pratiquer en groupe, ils véhiculent des images à forte connotation de liberté individuelle et s'adressent avant tout à l'individu en tant que tel. Parmi eux: l'escalade, le parapente, le snowboard, le VTT, le ski de randonnée, la voile...

### Le VTT, un sport d'aventure

Sans conteste, le vélo tout terrain (VTT) est le sport d'aventure qui s'est le plus développé ces cinq dernières années, au point de devenir une mode, voire un phénomène de société. Le chiffre des ventes de ce type d'engins a atteint des sommets astronomiques. Mais seul un nombre infime sont uti-

lisés véritablement dans le terrain. Pourtant, la fascination reste entière, bien réelle, et chaque cycliste – peu importe la catégorie à laquelle il appartient – trouve dans cette pratique son content d'aventure. Les vététistes sont répartis en plusieurs catégories:

Les *grimpeurs*, qui aiment gravir les sommets les plus raides. Le panorama dont ils jouissent une fois arrivés leur sert de récompense, et c'est le cœur léger qu'ils redescendent par la route la plus commode.

Les *descendeurs*, qui se font amener le plus haut possible par des moyens de transport mécaniques, avant de plonger avec griserie dans la descente vertigineuse.

Les *randonneurs*, qui n'ont pas pour but premier d'accomplir un exploit sportif, mais de se balader à bicyclette dans la nature, sur les chemins forestiers ou de campagne de préférence assez plats, le long d'une rivière.

Les *spécialistes du tout terrain* proprement dit enfin, des mordus de la bécane, qui trouvent leur plaisir sur tous les types de terrain, sur tous les parcours, pourvu qu'ils soient sur leur deux-roues.

## Le VTT et l'environnement

Comme c'est le cas dans pratiquement toutes les disciplines sportives liées à la nature, certains pratiquants du VTT ne sont hélas pas toujours aussi respectueux qu'ils le devraient vis-à-vis de l'environnement, ce qui ne manque pas de susciter polémiques et critiques de la part des promeneurs et des dé-



fenseurs. Les premières victimes en sont les vététistes attentifs et pleins d'égards (c'est la grande majorité) vis-à-vis de la faune, de la flore et des autres. Rappelons quelques règles élémentaires du bon comportement:

- Ne jamais quitter les sentiers balisés;
- Ne pas jeter de déchets et veiller à ne pas déranger volontairement les animaux;
- Accorder la priorité aux marcheurs;
- Ralentir et se signaler suffisamment tôt à l'attention d'autres personnes (sonnette, cri);
- Saluer le premier et rester poli en toutes circonstances.



## Le VTT dans les cours

Mon expérience de responsable de cours de VTT m'a amené à faire certaines constatations, qui pourraient être profitables à d'autres. Le moniteur qui tient compte des points suivants mettra tous les atouts de son côté pour que la sortie, qu'il envisage de mettre sur... roues soit une réussite et prenne un petit goût d'aventure pour tous les participants:

- Reconnaître le parcours ou, si ce n'est pas possible, s'assurer de la présence d'une personne connaissant bien les lieux.
- Donner des indications précises: par où passer; où s'attendre; comment rouler; qui roule en tête de groupe; qui roule en queue de groupe; etc.
- Emporter suffisamment de matériel de réparation, voire de pièces de rechange.
- Evaluer de façon réaliste la force et les capacités des membres du groupe; éviter d'exiger, de leur part, des efforts dépassant leurs capacités, dans les descentes notamment.
- Savoir faire preuve de souplesse et s'adapter aux circonstances (force du groupe, état des chemins, conditions météorologiques, etc.).
- Rester à l'arrière du groupe pour arriver au but avec les derniers.
- Permettre à chacun, au sein du groupe, de vivre «son» aventure.

## Le VTT et J+S

En 1993, le VTT a été intégré à Jeunesse + Sport en tant qu'orientation B de la branche sportive Cyclisme. La spécificité de ce sport et les qualités qu'il requiert justifient pleinement que des moniteurs suivent une formation adéquate approfondie. ■