

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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 5

Artikel: Alpinisme pour enfants dans le cadre de J+S (programmes cantonaux annexes)

Autor: Josi, Walter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998118>

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: 16.01.2026

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



Alpinisme pour enfants dans le cadre de J+S (programmes cantonaux annexes)

Walter Josi, chef de la branche sportive J+S Alpinisme/Excursions à skis à l'EFSM

Traduction: Françoise Huguenin

Adaptation: Yves Jeannotat

Les cours d'alpinisme pour enfants sont de plus en plus appréciés. Le plaisir de bouger, le fait de devoir vaincre sa propre peur, la chance de pouvoir vivre des expériences communes en montagne, le tout arrosé d'un brin d'aventure, sont des facteurs qui rendent ce sport fascinant.

Faire découvrir la montagne aux enfants est, en fait, une tâche magnifique pour le moniteur, une tâche qui comporte toutefois beaucoup de risques, raison pour laquelle il doit s'y préparer très sérieusement.

Objectifs

Pourquoi l'alpinisme?

L'alpinisme offre beaucoup de possibilités à l'enfant:

- Vivre seul ou en groupe la rencontre avec la nature
- Epruver et expérimenter son indépendance
- Prendre conscience de ses propres valeurs
- Saisir le sens des responsabilités: vis-à-vis de soi-même, de ses camarades de cordée, de son groupe...

L'enfant

Quelles sont les particularités propres à l'enfant et dont il faut tenir compte? L'enfant éprouve le besoin de bouger, il ressent de la joie à bouger; il n'aime pas les longues explications; ce qu'il veut, c'est... bouger! Il est en général très habile et peut faire des progrès époustouflants en peu de temps (en escalade par exemple). Il désire être encouragé et poussé... à l'extrême. Mais attention de ne pas surestimer ses forces et de ne pas trop exiger de lui, car la fatigue l'assaille rapidement.

Spontanéité et créativité!

L'enfant vit beaucoup plus intensément le «ici et maintenant». Il nous déconcerte par son esprit d'invention (nœuds, mouflages, etc.). Un programme rigide constituerait un obstacle. Il faut donc prévoir beaucoup de temps libre pour des actions spontanées.

Soif d'aventure et capacité à s'enthousiasmer!

Les enfants veulent vivre quelque chose. Ils sont généralement courageux et recherchent le défi. Beaucoup d'entre eux sont prêts à prendre de grands risques alors que d'autres peuvent, de façon inattendue, manifester une certaine peur. Le moniteur doit donc faire preuve de vigilance pour garantir un maximum de sécurité.

Confiance et protection!

L'enfant réagit davantage en fonction de la personne que de la chose. Ce qui compte, pour lui, c'est ce que le moniteur dit et la façon dont il le dit. Ce dernier assume donc une responsabilité particulière, puisqu'il sert de modèle.

Le moniteur

Il ne s'agit pas de faire de l'alpinisme avec des enfants, mais d'organiser cette activité sportive en fonction de leurs aptitudes et de leurs désirs. (F. Moravec)

Lorsqu'on a affaire à des enfants, il s'agit de renoncer à certaines idées pré-

établies relatives à l'alpinisme classique. Donc:

Pas de grandes marches!

Un sommet, aussi beau soit-il, peut être totalement inintéressant pour les enfants. Pour eux, c'est le chemin qui compte avant tout!

Pas de sacs à dos lourds!

Règle générale:

- de 8 à 10 ans: 5 kg au maximum
- de 13 à 16 ans: 7 kg au maximum (Dr F. Berghold).

Pas d'excursions impliquant un engagement précis!

La randonnée doit pouvoir être interrompue à chaque instant sans problème.

La tâche du moniteur consiste à organiser la journée en montagne de manière à ce que l'enfant en garde un souvenir mémorable. C'est pourquoi il est bon:

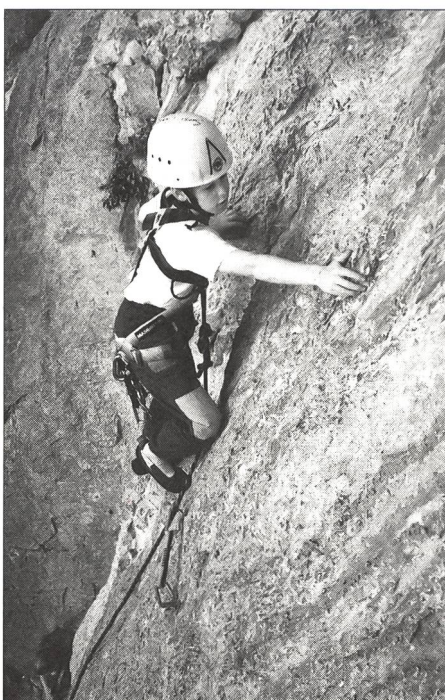
- de procéder à de nombreuses variations
- d'organiser des activités plutôt courtes (avec possibilité de s'attarder occasionnellement sur un point ou l'autre), de considérer avant tout l'alpinisme comme un jeu créatif et riche en événements dont on pourra également tirer un certain enseignement.

Exemples

Certains exercices se prêtent spécialement bien à la montagne, d'autres moins.

Formes de jeu sans corde

- Courses de ruisseau, de pierrier, d'éboulis: progresser à la manière des «Sioux», en passant d'une pierre à l'autre sans faire de bruit.
- Escalader des obstacles de différentes manières.
- Reprendre le même parcours en variant les tâches motrices ou les «handicaps»: pas d'éléphant (grands, longs, peu nombreux); grimper d'une seule main (un bras est dans le plâtre); s'appuyer sur les mains posées à plat; etc.
- Jeu de la statue: grimper et, à un signal donné, rester figé dans cette position.
- Se balancer par-dessus une poutre ou une barre.
- Passage transversal (à 50 cm au-dessus du sol au plus) avec recherche de distance.
- Champ de neige, raide, court et se terminant en pente douce: glisser, à deux, en se tenant par la main et en inventant des figures originales sans tomber.
- Tracer un parcours qui permette de voir qui va glisser le plus loin ou qui va



obtenir la trace de freinage la plus courte.

- Freiner en utilisant la technique des appuis faciaux à partir de toutes les situations possibles.

Formes de jeu avec corde

- Inventer des nœuds et leur donner un nom.
- Apprendre à connaître les nœuds en travaillant par station. Tâches possibles:
 - avec des gants
 - avec un bandeau sur les yeux
 - avec un bandeau sur les yeux: sentir, deviner
 - avec la main droite, puis avec la gauche.

- Parcours de nœuds avec application pratique: à partir de la position de descente en rappel, de la position d'escalade (assuré par le haut, par le bas).
- Ligoter le moniteur ou un camarade; le libérer le plus rapidement possible (chronomètre).
- Descendre en rappel avec auto-assurance.
- Entreprendre une escalade en solitaire à la corde fixe et au moyen de nœuds autobloquants (très appréciés); aussi sous forme de compétition.
- Inventer des mouflages...

La «cordée d'enfants»

Le plus beau jeu est sans aucun doute celui de la cordée réelle. Cela nécessite beaucoup d'habileté et de prudence. En fait, la cordée n'est indépendante qu'en apparence. Aucun jeune ne doit être contraint d'y participer. Elle est le résultat d'une grande confiance mutuelle. Je n'ai encore jamais vu en abuser.

Formes diverses

- Se déplacer en zone de blocs après avoir raccourci la corde.
- Progresser sur le glacier enneigé en maintenant la corde tendue.
- Procéder à l'assurage réciproque «top rope» (pour la technique, voir ci-après).
- Grimper comme premier de cordée dans un terrain insuffisamment préparé pour l'assurage (maniement de la corde).
- Installer un relais préparé conformément aux écoles.
- Grimper comme premier de cordée en empruntant des voies surassurées (une voie est dite surassurée lorsque



même un enfant peut y faire une chute à tout moment sans risque).

La sécurité

Les enfants ont souvent des réactions inattendues: le simple vol d'un oiseau, par exemple, peut les distraire. A cet âge, ils ne sont que très peu conscients de leur propre responsabilité. C'est donc au moniteur de les diriger et de faire preuve de vigilance. Il lui appartient de juger dans quelle proportion les mesures de sécurité doivent éventuellement être élargies:

Choix du terrain

Pour pouvoir utiliser le terrain d'exercice en toute sécurité et de manière judicieuse, il est indispensable de procéder, auparavant, à une reconnaissance des lieux.

Contrôle

Les enfants doivent travailler, dans toute la mesure du possible, de façon indépendante, mais un contrôle est nécessaire: contrôle réciproque, autocontrôle.

Assistance plus intense

Il est recommandé d'engager un deuxième moniteur par groupe de six (comme au CAS). Le groupe bénéficie, ainsi, d'une assistance plus intense et il peut être dirigé avec davantage d'attention et même, le cas échéant, être partagé (voir les encadrés).

Facteurs de sécurité supplémentaires

On ne prend jamais trop de précautions en matière de sécurité (descendre en rappel avec auto-assurance et corde de sécurité supplémentaire par exemple).

Port d'un casque

Les enfants doivent être habitués à porter un casque. Nombreux sont ceux qui en possèdent déjà un pour faire du vélo. Il n'est pas efficace contre les chutes de pierres mais protège parfaitement la tête, par contre, en cas de chute. Un casque de cycliste sur la tête vaut mieux qu'un casque de varappe dans le sac à dos!

Technique

La technique de l'alpinisme pour enfants ne diffère pour ainsi dire pas de celle qu'on applique habituellement à J+S. D'une manière générale, il vaut toutefois mieux renoncer aux crampons.

Conseils pratiques

Mousquetons de sécurité: deux mousquetons normaux tournés l'un contre l'autre peuvent, dans de nom-

Technique de corde

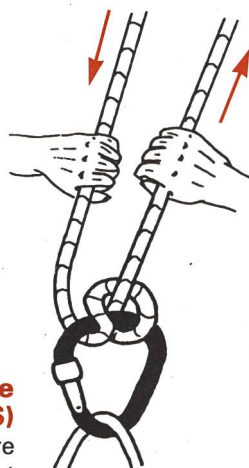


Improvisation

Deux mousquetons placés l'un contre l'autre et dont l'ouverture est opposée

Demi-nœud de batelier (HMS)

Donner ou reprendre de la corde en gardant les brins parallèles



Rappel

- ① Fixer la cordelette d'amarrage au baudrier, directement au système de freinage.
- ② Auto-assurance fixé à un mousqueton et au cuissard-baudrier.



breux cas, remplacer un mousqueton de sécurité.

«*Top rope*» (assurance par un système de renvoi de la corde placée en haut de la paroi rocheuse): si l'on choisit ce mode d'assurance, il faut veiller à ce que la tension latérale sur la personne qui assure soit, en cas de chute, aussi faible que possible. Il faut donc se placer au-dessous du point d'ancrage, très près

du rocher, corde toujours bien tendue. Dans la phase d'initiation et lors d'éventuelles différences de poids, il est recommandé de placer deux enfants à l'assurance.

Important: la personne qui assure doit être elle-même encordée!

Fautes techniques courantes

- Mauvaise manipulation de la corde pour l'assurance en demi-nœud de batelier (voir dessin).
- Fixation inadaptée ou dangereuse de la sangle lors du rappel (voir dessin).

Activités complémentaires / Autres branches sportives

Les cours de branche sportive Alpinisme sont souvent organisés sous forme de camps. Cette activité ne devant pas dépasser la durée de six heures par jour (c'est un maximum), lorsqu'elle est appliquée aux enfants, il est important de savoir ce qu'on va leur faire faire pendant les 18 heures qui restent.

L'alpinisme pour enfants dans le cadre du CAS

Evolution:

- 1985: premier camp expérimental
- 1987: premier cours d'introduction pour moniteurs
- 1992: - 38 camps regroupant 720 enfants
- 50 sections offrant l'alpinisme pour enfants
- 7 cours de moniteurs comptant 126 participants.

Conditions à respecter:

- Age minimum: 10 ans
- Trois enfants au maximum par moniteur (que ce soit dans le rocher ou ailleurs)

Perfectionnement

Cours de moniteurs du CAS «alpinisme pour enfants» (sans reconnaissance J+S).

Cours spéciaux «alpinisme pour enfants» (avec reconnaissance CP).

Classes spéciales et offres spécifiques dans certains cours de perfectionnement J+S.

Activités polysportives

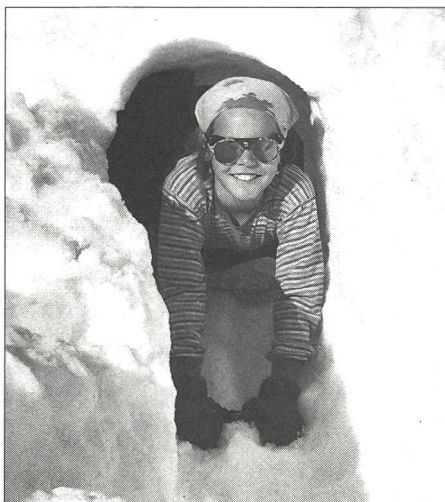
On cherchera à enrichir le programme avec des activités polysportives (course d'orientation, jeux de ballon, natation par exemple) ou qui facilitent le contact avec la nature (recherche de cristaux, de plantes médicinales, récolte de légumes sauvages, etc.).

Cuisine de camp

On peut très bien faire aussi la cuisine soi-même dans le cadre de petits camps. Cela contribue à renforcer l'esprit d'équipe!

Variante de mauvais temps

L'organisation des journées de mauvais temps peut être, le cas échéant, dé-



«Accompagnants»

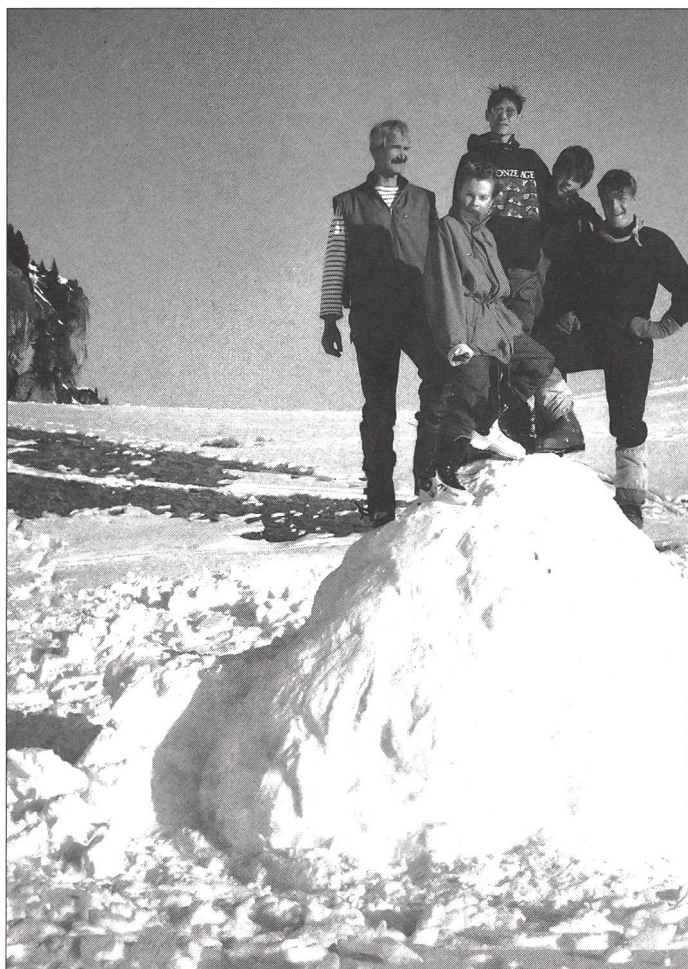
Il est fortement recommandé d'engager deux moniteurs par groupe de six enfants. Comme «accompagnants», il est également possible d'engager des personnes sans formation J+S, pour autant qu'elles soient compétentes. On leur donnera pour tâche d'aider le moniteur responsable. C'est le chef de cours qui apprécie les dispositions des «accompagnants» et qui décide de l'engagement des moniteurs.

terminante pour le succès d'un camp. Si les plus grands, parmi les enfants, parviennent sans doute à se débrouiller seuls un certain temps, ce n'est pas toujours le cas des plus petits. Le moniteur se doit donc d'avoir quelques bonnes idées en réserve:

- Organiser un parcours de nœuds dans la maison
- Grimper en solo à la corde fixe
- Observer une cavité ou un surplomb
- Raconter des histoires et les mimer
- Organiser un concours de dessin sur un thème donné (Zorro, le génie des montagnes, etc.)
- Faire des jeux à l'intérieur et à l'extérieur de la maison...

Perfectionnement permanent

Organiser des cours d'alpinisme pour enfants n'est pas l'affaire de tout un chacun. Ceux qui ne se sentent pas à l'aise dans ce domaine ont meilleur temps de ne pas y toucher. Mais pour d'autres, c'est une véritable chance, un défi. L'enthousiasme mis à part, cette tâche doit bien évidemment être préparée avec un grand soin. Il est indispensable de suivre constamment des cours de perfectionnement en la matière; ceux du CAS par exemple!... ■



Lecture de carte en groupe? Courses d'orientation?



Aucun problème avec notre set pour groupes, comprenant 24 boussoles, boussoles de course d'orientation ou boussoles de visée. Demandez notre set d'essai, gratuitement à votre disposition!

RECTA SA, rue du Viaduc 3, 2501 Biel/Bienne
Téléphone 032 23 36 23 / Téléfax 032 23 10 24

101/2