

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Iglou : mode d'emploi : le quatre-étoiles des neiges  
**Autor:** Georg, Pascal  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998380>

### **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**

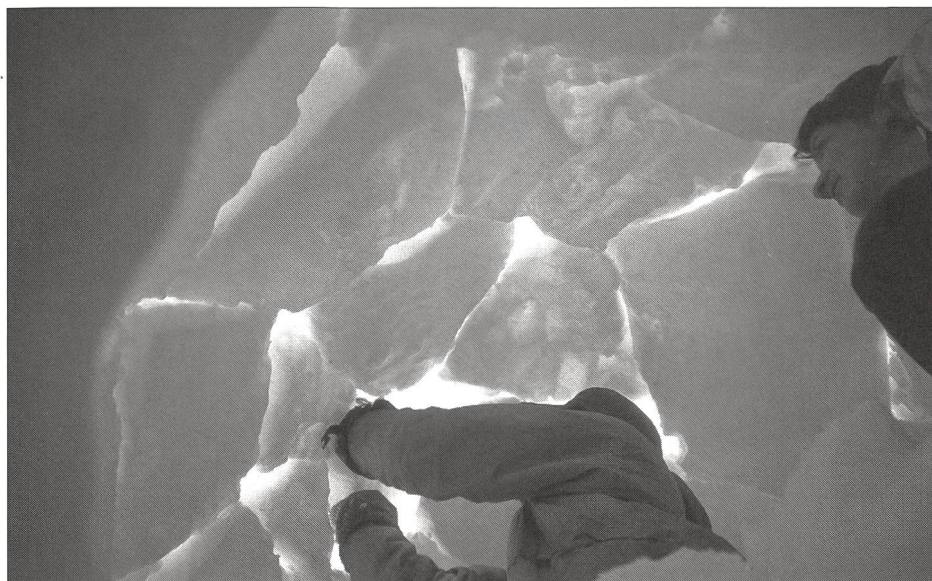
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 15.02.2026

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

# Le quatre-étoiles des neiges

Pascal Georg, chef de la branche sportive J+S Excursions et plein air, EFSM  
Traduction: Nicole Buchser



Les derniers blocs sont posés depuis l'intérieur.

**Les Esquimaux ont des mœurs fascinantes. Il suffit d'avoir passé une nuit – blanche! – à grelotter au fond d'un sac de couchage, dans une tente qui menace de s'effondrer sous le poids de la neige, pour comprendre que leur mode d'habitation n'a rien de folklorique. Alors, si vous voulez dormir sur vos deux oreilles, faites comme eux: construisez un iglou!**

Le meilleur moyen de bivouaquer en hiver sans s'encombrer de matériel consiste – et ce ne sont pas les Esquimaux qui nous contrediront – à exploiter la matière première que mère Nature met à notre disposition pour construire un iglou.

- Poser le premier bloc de neige en l'inclinant légèrement vers l'intérieur.
- Poser la première rangée de blocs en spirale.
- Poser les rangées suivantes, en inclinant toujours les blocs vers l'intérieur, et colmater les trous.

### Comment procéder?

La construction d'un iglou prend deux à trois heures et nécessite une trentaine de blocs de neige.

- Définir l'emplacement du futur iglou; choisir un endroit qui ne présente aucun risque d'avalanche, situé à proximité de la «carrière» (aire de travail où les blocs de neige seront taillés); tasser la neige en la piétinant.
- Marquer le centre de l'iglou au moyen d'un bâton de ski, y attacher une ficelle qui, une fois tendue, permettra de définir le pourtour, le rayon et l'inclinaison intérieure de la voûte.
- Dans la «carrière», mesurer, puis découper des blocs de 60×45×15 cm au moyen de la scie à neige; commencer par scier dans le sens de la verticale, puis passer aux faces horizontales. (La «carrière» peut très bien se situer au même niveau que la neige tassée.)

- Poser les derniers blocs depuis l'intérieur.
- Encastrer le dernier bloc.
- Creuser le couloir d'accès.
- Installer la cuisine à côté de l'iglou (par exemple, dans la «carrière»).

### Conseils pour la construction:

- Construire de préférence plusieurs petits iglous plutôt qu'un seul grand.
- Pour plus de confort, porter des genouillères.
- Eviter de construire trop longtemps en hauteur au risque de voir l'iglou se transformer en «tour de refroidissement»!
- Faire en sorte de ne pas transpirer ou, le cas échéant, changer de vêtements dès que les travaux de construction sont terminés.
- Lisser la voûte en supprimant toute aspérité où pourraient apparaître des gouttières d'eau de fonte.
- Couper les blocs à la scie (fabrication voir *encadré*), éventuellement à la pelle à neige.

### Conseils généraux:

- Utiliser de préférence un matelas isolant; éviter les matelas pneumatiques!
- Eviter tout contact avec les parois de l'iglou.
- Veiller à ne pas éparpiller le matériel au risque de le voir disparaître dans la neige; conserver tout le matériel dans le sac à dos, soigneusement fermé.
- Garder le matériel de première nécessité à portée de main.
- Allumer une bougie à la hauteur des dormeurs: tant qu'elle brûle, l'oxygène est suffisant.
- Conserver de l'eau pour cuire dans un trou creusé dans la neige, recouvert d'une protection. Au pire, seule la couche supérieure gèlera pendant la nuit.



La cuisine est à l'extérieur de l'iglou.



## Fabrication d'une scie à neige

*Temps nécessaire:* de 1 à 2 h selon l'habileté

*Matériel:*

- 1 tige d'aluminium plate, 600×40×4 mm
- 2 morceaux de bois, 150×40×4 mm ou un peu plus épais
- 2 vis avec écrous

*Outils:*

- Crayon, règle graduée
- Scie à métaux, lime à métaux, papier de verre
- Mèche correspondant au diamètre de la vis
- Etau

*Marche à suivre:*

1. Découper les dents (max. 10 mm de long).
2. Percer les trous pour la poignée.
3. Percer un peu plus profondément dans le bois de manière à pouvoir enfoncer la tête de la vis et l'écrou.
4. Assembler la scie.

Cette scie peut être utilisée non seulement pour couper les blocs de neige, mais également pour les mesurer:



Longueur totale de la scie (60 cm) = longueur du bloc  
Longueur de la lame (45 cm) = hauteur du bloc  
Longueur de la poignée (15 cm) = épaisseur du bloc

- Observer l'évolution des conditions météorologiques.
- Veiller à ne rien laisser traîner derrière soi au moment du départ.

## Comment s'accommoder au froid?

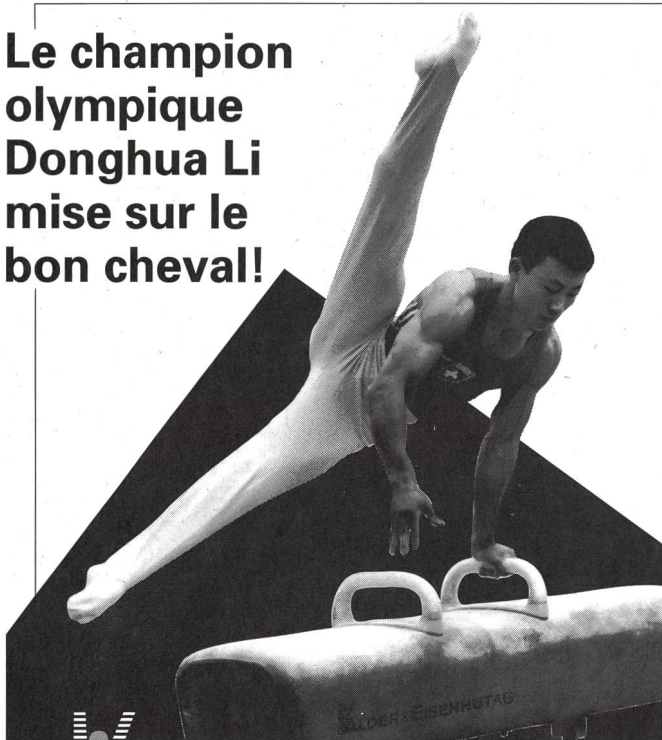
- Ne pas s'habiller trop chaudement pendant la construction de l'igloo. Il est rare

que l'on ait froid en pelletant et en transportant les blocs de neige!

- Enfiler des vêtements secs dès que les premiers signes de «débattue» se manifestent et se calfeutrer dans un endroit chaud à l'abri du vent (sac de couchage par exemple!). Ne pas oublier que, même dans l'igloo, la température descend bien en dessous de 0°C! La sensation de froid diminue lorsque la température de l'épiderme atteint 12°C

environ. Si le refroidissement s'accroît, de fortes douleurs se manifestent; à partir de -6°C, celles-ci font place à une totale insensibilité, signe que les tissus risquent d'être endommagés si rien n'est fait pour remédier à cette situation. S'assurer, en particulier si les participants sont inexpérimentés ou s'il s'agit d'enfants, qu'il est possible de rallier en moins d'une heure un endroit sûr et chauffé. ■

## Le champion olympique Donghua Li mise sur le bon cheval!



**ALDER & EISENHUT AG**

Nous fabriquons pour vous: par ex. des engins de gymnastique

Fabrique d'engins de gymnastique et de sport  
Succursale romande  
1196 Gland  
Tél. 022/364 79 40  
Fax 022/364 79 44



Freizeit, Sport & Touristik AG  
6315 Oberägeri  
Tel. 041/750 21 74  
Fax 041/750 16 74

## Unihockey pour société de gym et pour l'école

Canne FIBER SUPER	Fr. 34.--
Canne MATCH SPEZIAL	Fr. 24.--
Canne de gardien	Fr. 24.--
Balle	Fr. 2.20
Set FIBER SUPER	Fr. 365.--
Set MATCH SPEZIAL	Fr. 275.--

chaque set contient:

10 cannes de joueurs  
2 cannes de gardien  
5 balles

Demandez notre prospectus détaillé.

**unihoc®**