

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:	Excursions à snowboard : aspects de la formation
Autor:	Disler, Pius
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998383

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>

Excursions à snowboard: aspects de la formation

Pius Disler, responsable «Sport de neige et formation en haute montagne»
à l'EPF de Zurich
Traduction: Nicole Buchser

La principale différence entre les excursions à snowboard et les excursions à skis réside dans la conduite de la course. Lors de la montée, le guide doit tenir compte du fait qu'un snowboardeur, équipé de raquettes, exerce une pression plus forte que le skieur sur la couverture neigeuse. Il doit aussi, et surtout, redoubler de vigilance au moment de la descente.

L'Ecole polytechnique fédérale de Zurich donne à ses étudiants maîtres d'éducation physique la possibilité d'effectuer leur formation en ski de randonnée avec un snowboard. Face aux nombreux médias qui chantent sans réserve les louanges du saut de corniche et du hors-piste, elle a estimé important de remettre les pendules à l'heure, considérant qu'une solide formation de base peut contribuer à prévenir des excès et à minimiser des dangers potentiels.

Les uns avec les autres

Une classe de snowboardeurs a, ainsi, été intégrée dans un cours de formation en ski de randonnée; cette intégration, qui s'est faite dans le cadre d'un cours pilote du cycle de formation des maîtres d'éducation physique, n'a soulevé aucune difficulté particulière. Sachant que les snowboardeurs répondent aux exigences techniques fixées, les responsables du cours ont pu s'en tenir au programme habituel de la formation. En ce qui concerne l'équipement, la traditionnelle paire de skis a été, dans ce contexte, remplacée par une planche munie de fixations à plaques et les peaux de phoque par des raquettes. Pour le reste, le matériel ne différait en rien de l'équipement caractéristique des excursions à skis.

Spécificités des excursions à snowboard

Le snowboard est fixé sur le sac à dos au moyen d'un système d'attache. La montée se fait avec des raquettes qui devraient être équipées, pour les randonnées alpines, d'une fixation réglable. Celle-ci assure au grimpeur la stabilité nécessaire à sa progression. L'intéressé peut ainsi régler la fixation de manière à ce que son talon soit libéré dans les montées de déclivité moyenne, et parfaitement tenu dans les pentes raides.

Lors de la montée, soit lorsque le snowboardeur se déplace avec des raquettes, la trace devrait autant que pos-

sible épouser la ligne de pente, à condition bien sûr que les conditions du terrain et de la neige s'y prêtent. La préparation et la mise au point de l'excursion, l'estimation du risque d'avalanche et la maîtrise du comportement à adopter en cas d'avalanche revêtent, comme pour les randonnées à skis, une importance vitale. Pour la descente, les raquettes et les bâtons sont fixés sur le sac à dos. Plus



la vitesse augmente, plus les virages (en groupe ou individuellement) se font larges. Les dénivelés se parcourront en très peu de temps.

Premières expériences

Pression sur la couverture neigeuse

La raquette couvre normalement une surface plus petite que les skis de randonnée. Il semble que les surfaces de glissement entre les couches de neige soient moins comprimées par un snowboardeur chaussé de raquettes que par un randonneur sans skis. Par contre, si ce dernier est équipé de skis, la pression

est – et c'est là une certitude – plus élevée chez le snowboardeur (surface plus petite). Des tests de résistance au cisaillement ont montré que seuls les mouvements de ressort ou les sauts sur place peuvent venir à bout de la résistance à la pression de la couverture neigeuse. Il convient toutefois de relever que les comparaisons n'ont pas été effectuées au même endroit, mais uniquement dans des conditions d'exposition et de déclivité identiques.

Solution

Un jeu et on «spor't» mieux...

La traversée: Gymnastique

La pression exercée par un snowboardeur sur la couverture neigeuse avec des raquettes est donc un peu plus élevée que celle d'un randonneur équipé de skis. Cela signifie que l'appréciation des pentes ne peut et ne doit pas se faire – pour certains points du moins – selon les méthodes usuelles prescrites dans la réglementation des excursions à skis.

Choix de la trace

La trace suit souvent les saillies du terrain et il est très rarement nécessaire de dévier de la ligne de pente. Conversions et traversées sont quasiment superflues. Cela ne signifie pas pour autant que le risque d'avalanche soit moindre à la montée, mais cela montre bien que les snowboardeurs doivent adapter leurs critères de jugement.

Descente

La descente à snowboard exige une vigilance redoublée. Du fait qu'un certain nombre de paramètres (surface de la planche, composantes de la pression sur la pente et vitesse) se trouvent amplifiés, les forces qui s'exercent sur la couverture neigeuse ont tendance à être plus grandes que si la descente se fait à skis. La différence fondamentale entre les excursions à snowboard et les excursions à skis réside dans la conduite du groupe. Le guide doit, surtout lors de la descente, faire preuve d'une prévoyance accrue et établir des règles claires, vu que le groupe de snowboardeurs, à niveau de performance plus ou moins égal, peut se trouver dispersé aux quatre vents en moins de temps qu'il ne faut pour le dire.

Conclusion

Ces prochaines années, des efforts vont être déployés pour approfondir, en collaboration avec des institutions de formation, les expériences décrites plus haut. C'est la seule façon de faire taire les chantres du «no risk no fun» et de trouver un autre équilibre entre la part du risque et celle du plaisir. ■