

**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

**Rubrik:** Jeunesse + Sport

#### 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:** 30.01.2026

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

## Nouvelles directives

# Excursions à snowboard dans le cadre de J+S

Walter Josi, chef des branches sportives J+S Alpinisme et Excursions à skis, EFSM  
Traduction: Dominique Müller



**Est-il permis d'organiser des excursions à snowboard dans le cadre des activités de la branche sportive J+S Excursions à skis? A certaines conditions, oui.**

### Le point de départ

- La pratique du snowboard en dehors des pistes balisées exerce une fascination indéniable, comme on a pu s'en rendre compte ces derniers temps.
- De nombreux jeunes, qui pratiquent exclusivement le snowboard, sont prêts à fournir le surcroît d'effort que nécessite une ascension à pied. Ne pourraient-ils donc pas avoir la possibilité de découvrir la randonnée hors piste dans le cadre de la branche J+S Excursions à skis?

Une étude pilote réalisée au cours des trois derniers hivers a permis à la direction de la branche J+S Excursions à skis de se forger une opinion et de conclure qu'il est possible d'admettre des excursions à snowboard dans le cadre de sa branche. En effet, d'une part les travaux de planification de l'excursion, de l'évaluation du terrain, de la météo et des risques d'avalanche restent les mêmes et, d'autre part, un snowboard a pratique-

ment la même incidence sur la couverture neigeuse qu'une paire de skis. Cependant, l'excursion à snowboard diffère de celle à skis par d'autres aspects, raison pour laquelle il convenait de mettre en place une réglementation particulière. Les snowboardeurs seront donc admis dans la branche J+S Excursions à skis dès l'hiver 1996/1997.

- Un **aide-mémoire** récapitule les règles essentielles à respecter lors de l'organisation d'une excursion à snowboard. Il peut être retiré auprès des services cantonaux J+S.

### Cours de perfectionnement spécial CP Excursions à skis, EFSM N° 212

**Thème:** Excursions à snowboard  
**Date:** Du vendredi 10 janvier 1997 (soir) au dimanche 12 janvier 1997

**Lieu:** Kandersteg  
Inscription auprès du service cantonal J+S d'ici au 20 novembre 1996

- Pour l'évaluation du cours, les snowboardeurs qui participent à une excursion seront **obligatoirement annoncés** et ils devront figurer dans le programme du cours.
- Un **cours de perfectionnement spécial** est prévu pour les moniteurs intéressés (voir encadré).

### Points essentiels de l'aide-mémoire

#### Excursions à snowboard

Les excursions à snowboard organisées dans le cadre de cours de branche sportive J+S Excursions à skis sont-elles autorisées? Les participants dotés d'un snowboard (appelés ci-après snowboardeurs) peuvent se mêler à une excursion à skis à condition toutefois qu'ils remplissent les conditions suivantes.

#### Programme du cours de branche sportive (CBS)

Les excursions à skis auxquelles participent les snowboardeurs doivent être spécialement mentionnées dans le programme de cours.

#### Conditions à remplir

##### • par les moniteurs:

- Avoir déjà une expérience des excursions à snowboard (les participants J+S ne sont pas des cobayes).
- Avoir suivi un CP spécial (fortement recommandé).
- Descendre à snowboard ou à skis (plus grand rayon d'action en cas d'accident).

##### • par les participants:

- Disposer d'une bonne technique à snowboard en neige profonde et avec le sac à dos.
- Etre en bonne condition physique (les excursions à snowboard sont plus éprouvantes que celles à skis).

#### Choix de l'excursion / Domaine du cours

##### • Convenant:

- des montées agréables, pas trop raides;
- des descentes suffisamment larges et en pente, de déclivité régulière;
- plusieurs petites montées et descentes adéquates comparables à des circuits dans les Préalpes;
- de la neige «cartonnée» et de la neige lourde (mieux qu'à skis).

##### • Sont source de problèmes:

- les traversées en pente raide;

- les parties plates;
- les petites contrepentes;
- les terrains parsemés de roches;
- les sauvetages lorsque le temps ne permet pas de voler;
- éventuellement les groupes mélangés ski/snowboard: certes possibles, mais demandent un encadrement particulier.

**• Ne conviennent pas:**

- les glaciers qui comportent un risque de chute dans les crevasses (pas de descente encordée);
- les terrains qui comportent des risques de chute.

**Particularités des excursions à snowboard**

**Montée:**

- Porter le snowboard sur le sac à dos ou derrière en travers de celui-ci; faire attention au vent.
- S'aider de raquettes – idéales dans la poudreuse, plus problématiques lors de traversées difficiles et en pente raide. Il existe différents modèles, mais tous ne conviennent pas.
- Emprunter la trace de montée raide la plus directe.
- Utiliser des bâtons télescopiques (très pratique).

**Autres moyens auxiliaires:**

- Miniskis (improvisations): conviennent dans des traces de ski normales.
- Chaussures «soft»: offrent moins de prise sur l'herbe ou la neige dure.
- Crampons: sont utiles dans certaines conditions.
- Snowboards d'excursion séparables: rend la montée plus difficile dans les traversées en pente raide.

**Descente:**

- Emballer correctement les moyens auxiliaires (risque de blessure).
- Prévoir un couloir de descente large (plus grand rayon de virage).
- Ne pas négliger la vitesse: les snowboardeurs sont plus rapides que les skieurs.
- Annoncer préalablement les éventuels sauts sur des bosses ou des obstacles.

Les excursions à snowboard demandent essentiellement les mêmes connaissances que les excursions à skis en matière de terrain et d'avalanche. Elles sont cependant plus difficiles à encadrer et plus exigeantes que celles à skis. Cela signifie:

- Encore plus de prévoyance (risque d'avalanche, de chute)!
- Une planification minutieuse (anticiper)!
- Une excursion sans risques, un itinéraire et une tactique!
- Des instructions précises!
- Une excellente discipline!

Partant: Nous vous souhaitons beaucoup de succès et de plaisir lors de vos excursions à snowboard! ■

## Tennis: deux cours spéciaux en 1997

Marcel K. Meier, chef de la branche sportive J+S Tennis, EFSM  
Traduction: Dominique Müller

**Les cours spéciaux organisés par Jeunesse+Sport visent essentiellement à approfondir des thèmes spécifiques ou à perfectionner des connaissances acquises. En outre, toute personne qui participe à un cours spécial s'acquitte de l'obligation de suivre un cours de perfectionnement (reconnaissance du CP obligatoire). Ces cours s'adressent aux moniteurs J+S actifs.**

### Communication entre joueurs et enseignants

**Cours N° 185**

*L'important n'est pas ce que A affirme, mais ce que B comprend.* Ce principe de Paul Watzlawick est aussi un engagement à s'exprimer de façon claire et intelligible. Notre physionomie, nos gestes et notre intonation en disent souvent bien plus – à notre insu – que ce que nous désirons sincèrement exprimer. Parfois, certains signaux émis par notre corps peuvent prêter à confusion, ce qui peut déboucher sur une communication à deux niveaux.

C'est pourquoi il importe que les enseignants veillent à respecter ces principes de base:

- Etre ouverts! Parler clairement! Ne pas imposer sa parole, mais instaurer un dialogue!
- Et surtout: savoir être à l'écoute!

Veux-tu en savoir plus et mettre en pratique de nouvelles expériences? Inscrис-toi au cours, tu ne le regretteras pas.

**Objectifs du cours:**

- Apprendre et appliquer des principes ou des «tuyaux» permettant de mieux communiquer.
- Optimiser, par des exercices appropriés, ses aptitudes à communiquer.
- Recevoir des feed-back personnalisés.

**Date du cours:** Du lundi 20 janvier 1997, 10 h 30, au mardi 21 janvier 1997, 16 h 00, à Macolin.

**Langues:** Français/allemand.

**Direction du cours:** Marcel K. Meier et autres spécialistes compétents.

**Délai d'inscription:** 20 novembre 1996, pas de frais de cours (pas d'indemnité pour perte de gain).

### Stratégies mentales

**Cours N° 186**

*Elle possède cette force inégalée de pouvoir se concentrer sur une tâche précise et d'ignorer tous les facteurs de perturbation,* dit Heinz Günthardt à propos de Steffi Graf. En effet, à eux seuls, la technique, le talent ou le «toucher» ne suffisent pas pour réussir. Il faut aussi savoir gérer ses forces mentales, canaliser sa concentration et être doté d'un psychisme solide.

Es-tu intéressé(e) par ce cours? Nous nous réjouissons de t'y accueillir.

**Objectifs du cours:**

- Apprendre et expérimenter diverses stratégies mentales.
- Etre capable d'appliquer ces stratégies dans le cadre de l'enseignement, dans le but d'améliorer les performances.

**Date du cours:** Du lundi 2 février 1997, 10 h 30, au mercredi 19 février 1997, 16 h 00, à Macolin.

**Langues:** Français/allemand.

**Direction du cours:** Marcel K. Meier et autres spécialistes et praticiens compétents.

**Délai d'inscription:** 17 décembre 1996, pas de frais de cours (3 jours indemnisés pour perte de gain).

Si tu désires t'inscrire à l'un des cours proposés, il te suffit d'envoyer le formulaire d'inscription au perfectionnement de moniteur (feuille jaune) au service cantonal J+S.

L'important n'est pas d'atteindre un seul objectif, mais d'aller constamment de l'avant. ■