

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Camps de neige  
**Autor:** Rüdisühli, Urs / Hunziker, Ralph  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998909>

#### **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:** 26.01.2026

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

# 9 mobile cahier pratique



Les camps de sport d'hiver représentent un point culminant dans la vie scolaire d'un jeune. En quelques années, leur forme et leur contenu ont bien changé. Voyage entre tradition et nouveautés à l'orée d'une nouvelle saison.

## Sommaire

- 2 Idées blanches
- 4 Sur la trace des patrouilleurs
- 6 Pont de neige sous surveillance
- 8 Faire la trace
- 10 Un jour dans la neige
- 12 Eldorado du mouvement
- 15 Neige, sport et autres

## Camps de neige

*Urs Rüdisühli, Ralph Hunziker*

*Photos: Daniel Käsermann, Martin Gygax, Fred Leiser, Nicpolas Fojtu, Stephan Harvey. Dessins: Leo Kühne*

*Traduction: Véronique Keim*

**P**ourquoi limiter les camps de neige au ski et au snowboard? De nombreuses alternatives existent pour donner plus de vie et de piment à ces semaines particulières. Ce cahier présente des idées et des astuces pour réussir une bonne planification et assurer un déroulement optimal du camp.

### Relancer l'intérêt

Le nombre de camps de neige organisés sous l'égide de J+S est en recul durant ces dix dernières années. Les raisons? La hausse des coûts et les grandes exigences pédagogiques et organisationnelles pour ne citer qu'elles. Dans ce contexte peu encourageant, les écoles, Suisse Tourisme, les stations de ski et même les commerces de sport doivent trouver ensemble des solutions innovatives pour attirer, à nouveau, communes et établissements scolaires sur les pistes. L'appel semble avoir été entendu, puisqu'une communauté d'intérêts a vu le jour dans ce domaine. Ce cahier entend apporter sa contribution en s'intéressant aux maillons essentiels de la chaîne: les enseignants, les entraîneurs et les moniteurs.

### Nouvelles pistes

Une semaine de camp hivernal permet aux jeunes de se frotter à de nouvelles activités et de perfectionner aussi leurs disciplines préférées. Vous retrouvez toutes sortes d'idées au fil des pages, le tout complété par les consignes sécuritaires correspondantes. La sécurité d'ailleurs y est présentée sous une forme nouvelle: plutôt que de théoriser en salle, nous partirons sur les traces des patrouilleurs, des responsables d'installations ou encore des conducteurs de dameuses pour mieux connaître le travail effectué dans l'ombre des champs de neige. Nous plongerons aussi au cœur des avalanches pour évaluer les risques du hors-piste.

**Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport**

Les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr.10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement le cahier pratique): Fr.5.-/€ 3.50 (par ex.)
- Dès 5 exemplaires: Fr.4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr.3.-/€ 2.-

**A envoyer à:**

Rédaction «mobile» OFSPO, 2532 Macolin

Tél. 032 327 64 18, fax 032/327 64 78

mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

## Idées blanches

Les bons plans ne manquent pas pour organiser et animer un camp de neige. Ceux qui suivent ont été testés. Avec succès!



### Avant – le temps de la reconnaissance

L'équipe de moniteurs se retrouve avant le début du camp pour faire connaissance, reconnaître la région, les pistes et les infrastructures d'accueil. Le moniteur responsable communique les directives J+S, les règles de sécurité et de comportement, ainsi que les consignes générales: organisation, planification des leçons, règles de comportement, etc.

Le chef de camp profite aussi de présenter et de tester avec le groupe de moniteurs des jeux d'échauffement, des exercices techniques de ski et de snowboard, des formes d'organisation diverses. Il rappelle les règles FIS en vigueur et les comportements à suivre en cas d'accident.

Les moniteurs reçoivent en outre le document didactique ski ou snowboard (en format de poche) qu'ils gardent sur eux toute la semaine. L'équipe est ainsi prête à accueillir les élèves le lendemain. Si les moniteurs accompagnent les jeunes pour le trajet, ils essaieront de faire cette reconnaissance une à deux semaines avant le début du camp.



### Enseigner – alterner et doser

Un échauffement ciblé et ludique lance la journée sur les pistes. L'objectif premier et avoué: ramener

chaque participant sain et sauf à la maison! Les phases d'apprentissage alternent avec des descentes libres. Les élèves restent ainsi concentrés lors des séquences techniques et peuvent appliquer directement ce qu'ils ont exercé. Pour cela, le moniteur doit adapter les contenus de sa leçon au niveau des jeunes. Il dispose entre autres des exercices présentés et testés au préalable avec le groupe de moniteurs. Les progrès sont à ce prix...



### Sécurité – le fil rouge

Un bon skieur ou snowboardeur sait tailler des courbes et il maîtrise les sauts. Mais il connaît et adopte également un comportement adéquat sur la piste. Dès le départ, les moniteurs expliquent et démontrent les attitudes correctes et responsables en vigueur. Ils intègrent la thématique de la sécurité dans chacun de leur cours. Mais pour marquer les esprits, il ne suffit pas d'évoquer les règles FIS. Il faut les illustrer, simuler des situations à risques et discuter du bien-fondé de certaines consignes. Le plus efficace, c'est de demander à un patrouilleur de sillonnner la piste avec le groupe et d'expliquer les différents marquages et panneaux. En général, les discours de ces spécialistes ont plus d'effet que ceux des moniteurs.

### Un concept qui a fait ses preuves

Quelques-unes des idées présentées dans cette double page ont été testées lors du camp de la commune de Bichelsee-Balterswil (TG). Elles ont bien marché! A côté des aspects sportifs, les tâches ménagères, la collaboration à diverses organisations et la préparation du camp lui-même tiennent aussi une place de choix. Le financement, par exemple, a été assuré par une vente de gâteaux et une récolte de papier en commun. La préparation commence donc des mois à l'avance, ce qui donne un prix plus grand à l'événement. Après le camp, les jeunes sont interrogés sur les principales connaissances apprises durant la semaine (sécurité, règles FIS, comportements en cas d'accidents, etc.). Daniel Bangerter, maître de sport et expert J+S ski Contact: [the.baengs@bluewin.ch](mailto:the.baengs@bluewin.ch)



## Idées – tester des alternatives

Plusieurs variantes sous forme de modules d'une journée ou d'une demi-journée peuvent enrichir le contenu de la semaine: initiation et petit tournoi de curling sous les conseils avisés d'un spécialiste, match de hockey sur glace élèves contre moniteurs, saut à ski sur un tremplin fait maison, etc. Le tout se terminant par un petit apéro au bar des neiges confectionné au préalable...



D'autres activités offrent des perspectives nouvelles aux jeunes: visite guidée des installations, tour d'essai sur la dameuse des pistes ou encore un petit cours illustré sur les avalanches. Les activités traditionnelles – ski et snowboard – peuvent aussi laisser leur place un matin au télémark, au ski de fond ou aux raquettes à neige.

## Vie sociale – partage et échanges

Le camp de sport de neige a une vocation sportive, c'est indéniable! Mais l'aspect social occupe une place tout aussi importante. C'est cette dimension qui fera de la semaine un souvenir inoubliable. C'est pourquoi les activités hors piste revêtent une importance majeure: les soirées jeu, la disco du dernier soir, un cours de fartage, une descente aux flambeaux ou encore la participation à un événement sportif (match de hockey, concours de half-pipe, etc.) Sans oublier les travaux ménagers faits en commun, une première pour certains...



## Pour en savoir plus

Jeunesse+Sport propose plusieurs documents qui facilitent l'organisation et le déroulement des camps d'hiver:

- Lehner, P.: Organiser un camp. OFSPO, Macolin, 2004. Numéro de commande 30.401.710 f
  - Rüdisühli, U.; Schönbächler, W.; Tschanz, F.W.: Diriger un camp de sport de neige. OFSPO, Macolin, 2002. Numéro de commande 30.955.500 f
  - Rüdisühli, U.; Rüdisühli, R.; Tschanz, F.W.: Sécurité et environnement dans les sports de neige. OFSPO, Macolin, 2002. Numéro de commande 30.955.510 f
- Commande sous:  
[dok.js@baspo.admin.ch](mailto:dok.js@baspo.admin.ch)

# Sur la trace des patrouilleurs

Lorsque des spécialistes leur expliquent les ficèles du métier, les élèves sont souvent très attentifs et impressionnés... En plus, les patrouilleurs ont souvent de bonnes anecdotes à raconter!

## Avant le lever du soleil

Un groupe d'élèves accompagne au petit matin un patrouilleur avant l'arrivée des skieurs. Ils empruntent les installations spécialement mises en route pour eux. Comme il a passablement neigé durant la nuit, le patrouilleur doit fermer une piste. Il organise les travaux: balisage minutieux, pose de panneaux... Les aspects sécuritaires n'ont bientôt plus de secrets pour les jeunes. Durant leur travail, les élèves profitent de poser les questions qu'ils ont préparées la veille.

## Dernière piste

Quatre élèves se rassemblent à 16h30 au départ de l'installation pour la dernière montée en télésiège. Ils accompagnent le responsable de la fermeture du domaine skiable. Au restaurant d'altitude, le pisteur informe les skieurs qu'il s'apprête à effectuer le dernier contrôle des pistes. Ceux qui veulent prolonger leur journée et descendre plus tard le feront sous leur propre responsabilité. En cas de pépin, ils ne pourront pas compter sur les services de sauvetage. Le groupe quitte l'établissement et dévale ensemble la piste sous les rayons obliques du soleil.

## Une lumière dans la nuit

Au matin, les skieurs et snowboardeurs découvrent une neige crissante sous leurs planches. La nuit et son cortège de dameuses ont permis ce miracle. Et ce, dès la fermeture des pistes la veille au soir. Trois snowboardeurs ont été choisis pour accompagner le conducteur de la dameuse, à 17h00, une fois les pistes fermées. Ils découvrent les mille aspects du façonnage des pistes. Les finesse techniques et la maîtrise totale des irrégularités de la piste impressionnent les surfeurs. Ils sont d'ailleurs au rendez-vous le soir suivant pour poser quelques dernières questions.



## Premiers secours

Comment réagir en cas d'accident? Comment organiser rationnellement les secours? Un groupe de cinq élèves participe à une simulation d'accident. Ils accompagnent les équipes de sauvetage sur les lieux du drame et suivent leurs instructions pas à pas. Soudain, les théories un peu abstraites prennent une forme très concrète. Pour conclure l'expérience, les jeunes prennent place tour à tour dans la luge pour redescendre en station!



## Un pas vers la prise de conscience

**But:** les participants apprennent à connaître le travail du service des pistes et des équipes de secours.

**Déroulement:** les écoliers accompagnent, par petits groupes (deux à quatre personnes), les différentes patrouilles du service des pistes. Plusieurs formes d'organisation sont envisageables: les activités de découverte ont lieu tous les jours avec un groupe différent; tous les groupes participent le même jour mais avec des patrouilles différentes; ou encore une équipe d'élèves (ceux qui ne peuvent pas participer aux activités sportives par exemple) suit les différents services durant toute la semaine.

Comme ateliers annexes, les participants interrogent un ou plusieurs responsables rencontrés durant les activités et ils présentent le fruit de leur travail aux autres élèves le soir. Les thèmes peuvent être répartis par groupes: sécurité, sauvetage en montagne, prévention, etc.

**Remarque:** prévoir bien à l'avance l'organisation avec les services concernés!

### Le point

#### Réunir forces et idées

Le sport de haut niveau et le tourisme hivernal en Suisse se nourrissent de l'enthousiasme des adultes qui ont eu la chance de découvrir ces activités durant leur enfance. C'est pourquoi nous devons continuer à encourager les jeunes à s'adonner aux sports d'hiver dans notre région. Et pour cela, nous, instances touristiques, écoles et associations sportives, devons conjuguer nos efforts pour trouver de nouvelles voies qui collent avec la jeunesse d'aujourd'hui. Les camps de neige restent un moyen privilégié de toucher tous les écoliers. Il faut développer des sortes de «packages» qui simplifient le travail de préparation des enseignants souvent très sollicités par d'autres tâches éducatives. Durant les semaines de camp, la collaboration des partenaires touristiques locaux serait un plus indéniable. La Fédération suisse du tourisme s'engage d'ailleurs dans cette voie pour proposer des idées innovantes aux écoles.

Judith Renner-Bach, directrice de la Fédération suisse du tourisme

Contact: Judith.Renner-Bach@swisstourfed.ch  
[www.swisstourfed.ch](http://www.swisstourfed.ch)

#### Source

Le Bureau de Prévention des Accidents (bpa) a édité un «Safety Tool» sur le thème des sports de neige en collaboration avec Jeunesse+Sport. Les idées présentées sur cette page sont tirées des pages didactiques de ce document. Téléchargement sur: [www.safetytool.ch](http://www.safetytool.ch)

# Pont de neige sous surveillance

Quel danger représente réellement le fait de surfer à quelques dizaines de mètres des pistes balisées? L'expérience sur le terrain y répond bien mieux que des mises en garde verbales.



## Coulée artificielle

Les sauveteurs découpent au sommet d'une corniche un pan de neige de quatre mètres sur trois pour déclencher une avalanche artificielle. Avant cette opération, les élèves ont creusé un bassin de récupération au fond de la piste pour collecter la neige qui descendra. Comme ce travail préparatoire demande du temps, il est conseillé de faire l'exercice une seule fois, avec toute la classe. Dès que le secteur est bien sécurisé, les responsables déclenchent la coulée. Effet garanti!

## Manteau neigeux au microscope

La neige, c'est de l'eau cristallisée. Chaque cristal est différent, ce qui a des incidences sur le profil de la neige. Les experts décrivent sur le terrain les différentes formes de neige, la consistance des couches neigeuses et illustrent les facteurs qui peuvent déclencher des avalanches.

## Sous la neige

Les élèves s'enfouissent à tour de rôle sous la neige. Ils sont ainsi rendus attentifs à la forte pression qui les paralyse malgré la couche relativement faible qui les recouvre. On creuse ensuite un trou (30-40 centimètres de profondeur) de la grandeur des élèves. Chacun s'y couche à tour de rôle, sous surveillance, et se fait recouvrir d'un peu de neige.

## Opération sauvetage

Les sauveteurs présentent les appareils de recherche (DVA) et expliquent leur fonctionnement. Après la petite partie théorique, il s'agit de retrouver un sac à dos muni de détecteur enfoui quelques centimètres sous la neige.

## Sondage sans garantie

Les sauveteurs choisissent une belle pente et aplanissent une surface où prennent place les observateurs. Ils creusent ensuite une sorte de niche (à deux mètres de profondeur) qui représente l'endroit où pourrait être enfouie une victime. Les élèves peuvent ainsi observer comme il est difficile de localiser une personne sous la neige à l'aide d'une seule sonde. Comme le pont peut céder, personne ne doit se coucher dans la niche.



## Autres propositions

Le thème «neige et avalanches» est un sujet presque inépuisable. Quelques pistes pour compléter l'expérience:

- Visiter l'Institut fédéral pour l'étude de la neige et des avalanches à Davos (ENA) et le musée qui s'y rapporte.
- Assister au déclenchement des avalanches en compagnie des experts. Demander l'autorisation et organiser assez à l'avance (se renseigner auprès des responsables des remontées mécaniques).
- Visionner ensemble le film «Check the Risk. Attention, avalanches!» de la SUVA par exemple.

## Le point

### Un travail à plein temps

Les camps de neige représentent un plus dans la vie scolaire des jeunes, et ce à tous les niveaux d'enseignement. On y perfectionne sa technique alpine et surtout on met à l'épreuve ses compétences sociales. Ce que les managers des grandes entreprises recherchent à grands coûts dans leurs séminaires de formation, on le retrouve lors de ces semaines de vie commune et de partage des responsabilités. Une chose est claire pour moi: la mise sur pied d'un camp scolaire représente un job à plein temps. Les autorités scolaires se doivent donc de soutenir sans ménagement les efforts consentis par les professeurs qui s'y impliquent.

Fritz W. Tschanz, inspecteur scolaire  
Contact: [fritz.tschanz@erz.be.ch](mailto:fritz.tschanz@erz.be.ch)

### Se confronter à la réalité

**Buts:** les participants apprennent comment se forme un pont de neige et quels dangers il représente. Ils se familiarisent avec les techniques de sauvetage en cas d'avalanche.  
**Déroulement:** le thème peut être traité sous forme de parcours didactique par groupes de six participants. Pour les modules «avalanche artificielle», «sous le pont de neige» et «sondage», les organisateurs choisiront obligatoirement un guide de haute montagne ou une personne spécialement formée (J+S/CAS).

**Matériel:** pelles à neige, sondes, DVA, scies à neige, cartes, pics, sacs à dos, éventuellement talkie walkie et quelques tubas. Les sections régionales du CAS ou les remontées mécaniques sont en général disposées à prêter une partie du matériel.

Un grand merci à Ralph John Huber, enseignant du secondaire et moniteur au CAS pour la présentation de cet exemple.

### Sans danger dans la neige

Les deux brochures «Avalanches, danger de mort!» et «Attention avalanches!» donnent des informations détaillées sur la sécurité en montagne.  
Téléchargement sous [bpa.ch/expertises/sport/ski\\_alpin.htm](http://bpa.ch/expertises/sport/ski_alpin.htm)

# Faire la trace

Lorsque le brouillard voile le ciel en plaine ou que les pistes de ski sont surpeuplées, pas question de rester cloîtré à la maison. Raquettes aux pieds, c'est la découverte de nouvelles sensations.

## Balade – pour tous les goûts

Les sentiers balisés offrent des tours adaptés à tous les niveaux. Les parcours bleus, en terrain relativement plat, s'adressent aux débutants. Les rouges supposent déjà une certaine technique de marche et une expérience préalable dans la neige un peu plus haute. Quant aux parcours noirs, ils sont en général réservés aux sportifs entraînés ou demandent l'accompagnement d'un guide.

## Flore et faune – les reconnaître

La randonnée en raquettes permet de s'attarder sur le paysage. On apprendra par exemple à reconnaître les traces des petits animaux (après les avoir dessinées en classe). En levant un peu les yeux, on énumérera les sommets environnants. Peut-être découvrira-t-on aussi quelques plantes résistant aux frimas...

## Orientation – apprentissage ludique

Raquettes aux pieds, carte en main, les élèves se lancent à la recherche des différents postes. Une manière de bien les fatiguer sans qu'ils s'en rendent compte. La course en étoile avec le poste de contrôle au centre permet une bonne vue d'ensemble et un contrôle simplifié. Possibilité aussi d'organiser le même genre de course à skis de fond.

## Création – la solution économique



Les élèves construisent eux-mêmes leurs raquettes dans l'atelier créé dans une annexe (ou en plein air). Chacun se charge d'une peinture particulière pour répondre à tous les besoins (voir les astuces en page 15). Plus rien ne s'oppose désormais à la sortie dans la grosse neige.



## A l'abri de l'agitation



**But:** les élèves font l'expérience d'une alternative aux traditionnelles activités de neige.

**Déroulement:** les randonnées en raquettes au-dessous de la limite des forêts et sur les sentiers marqués ne représentent pas ou peu de danger. Il est toutefois nécessaire de bien informer le responsable du camp de l'itinéraire précis, à l'aller et au retour (voir l'encadré «Le courage de prendre ses responsabilités de moniteur»). La taille idéale du groupe varie de quatre à huit personnes.



## Un réseau pour les randonneurs

Globaltrail propose, avec d'autres prestataires, différents itinéraires balisés pour les tours de raquettes dans toute la Suisse. Sur le site [www.globaltrail.net](http://www.globaltrail.net), vous trouvez les routes détaillées, les cartes, le degré de difficulté et plein d'autres informations. Une brochure existe également. Téléchargement sur:

[www.bpa.ch/expertises/sport/raquettes.htm](http://www.bpa.ch/expertises/sport/raquettes.htm)

## Rabais spécial pour «mobile»

### Ensemble, c'est moins cher!

Tarifs spéciaux pour écoles et clubs:

- Dès cinq abonnements: Fr. 37.- / abonnement  
→ pour une livraison à une seule et même adresse
- Dès cinq abonnements: Fr. 38.50 / abonnement  
→ pour une livraison à plusieurs adresses

Prix normal = Fr. 42.-

→ une bonne affaire!

**Informations et commandes sous:**  
[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

### Le point

## Le courage de prendre ses responsabilités de moniteur!

Les moniteurs de camp sont les garants de la sécurité des jeunes qui leur sont confiés. Les dangers doivent être évités dans la mesure du possible. Si une situation dangereuse survient, le moniteur responsable doit entreprendre tout ce qui peut raisonnablement être attendu de lui pour empêcher que le risque ne se concrétise. Celui qui emmène des enfants en montagne doit remplir les exigences élevées en matière de prudence que ce milieu implique.

Les règles de prudence fixées par la jurisprudence peuvent être concrétisées par des instructions claires dont le respect doit être surveillé. Les jeunes pourront ainsi apprendre à devenir autonomes et responsables.

En fonction de leur âge et de leurs capacités, les jeunes doivent être informés quant aux descentes balisées, au degré de difficulté des pistes ainsi qu'aux dangers particuliers. Il convient de rappeler que conformément aux directives impératives de la SKUS les itinéraires (balisés en jaune) sont destinés aux usagers expérimentés. De manière générale, on n'utilisera que les descentes balisées et ouvertes.

Le domaine en dehors des pistes et itinéraires n'étant pas assuré contre les risques d'avalanche et de chutes, le moniteur qui devrait à titre exceptionnel l'emprunter assumera une entière responsabilité pour les dangers inhérents à la montagne. Il devra s'en tenir aux directives spécifiques de la SKUS concernant le comportement à adopter sur le domaine non contrôlé hors piste et freeriding. Ces règles sont également valables pour les randonnées en raquettes.

Des modules «sécurité» seront intégrés avant et pendant le camp afin de développer la responsabilité individuelle ainsi que les compétences sociales. **CONTROL YOUR SPEED!**

Me Heinz Walter Mathys, avocat, procureur cantonal et président de la SKUS  
Contact: [heinz.mathys@jgk.be.ch](mailto:heinz.mathys@jgk.be.ch)  
[www.skus.ch](http://www.skus.ch) (Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige)

**Matériel:** habillement adapté aux conditions hivernales, chaussures de marche imperméables, raquettes, cartes, boussole et altimètre, éventuellement guêtres et bâtons télescopiques. Hors des sentiers marqués et en haute montagne, emporter obligatoirement le matériel de secours en cas d'avalanche.

**Remarque:** se renseigner sur les régions éventuellement protégées lorsque vous prévoyez une randonnée hors des sentiers balisés. La brochure «courses hivernales en accord avec la nature» du CAS donne toutes les informations nécessaires au bon déroulement d'une sortie raquettes.  
([www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch))

# Un jour dans la neige

Construire, jouer et cuisiner dans la neige! C'est une manière originale d'exploiter d'autres facettes de la neige et de se découvrir peut-être de nouvelles vocations.



## Thé froid

Le groupe de cuisine reçoit du papier, du bois, une casserole, différentes sortes de thé, un citron et du sucre. Les élèves construisent une «cuisine» dans la neige et se débrouillent pour faire fondre de la neige pour le thé. Une fois que l'eau bout, ils infusent les diverses variétés de thé et invitent leurs camarades pour une dégustation à l'aveugle. Les goûteurs élisent le meilleur thé du jour!

## Sculptures

Un groupe d'élèves est désigné pour l'animation du jour. Ils mettent au point d'abord un jeu dans la neige (courses d'estafettes par exemple) auquel toute la classe participera l'après-midi. Ils organisent aussi le concours de sculpture sur glace, en désignant un jury qui élira les meilleures constructions.

## Jardin d'escalade

Les activités de grimpe sont en général très appréciées des élèves, grands et petits. Elles ne sont envisageables qu'en présence d'experts. On exerce tout d'abord les noeuds de base, comme le noeud de huit, le demi-cabestan ou les noeuds autobloquants. Suivant le terrain, il est possible de tirer des cordes entre deux arbres pour confectionner une tyrolienne ou un pont de corde. Important: les élèves sont toujours assurés avec un baudrier. Possibilité aussi d'organiser une petite descente en rappel d'un petit rocher.

## Architectes à l'ouvrage



Trois à cinq élèves entreprennent la construction d'un igloo. Ce dernier doit répondre non seulement à des critères esthétiques, mais aussi fonctionnels: on doit pouvoir y dormir au besoin! Les blocs de neige sont découpés à la scie avant d'être soigneusement empilés selon les règles de construction. En fonction de la consistance de la neige, on peut appliquer une autre technique. On rassemble un gros tas de neige, puis on le tasse en marchant dessus. Une fois la neige bien consolidée, on creuse à l'intérieur pour construire la galerie. Une troisième forme peut être expérimentée si le vent a soufflé auparavant. On cherchera une sorte de petite corniche où s'est entassée la neige et on creuse au-dessous une petite grotte.



## Défis par groupes



**But:** passer une journée complète dans la neige et expérimenter diverses activités: cuisine, jeux collectifs, construction d'igloos, escalade.

**Déroulement:** ces activités ont lieu à proximité du camp pour éviter tout danger et permettre un retransfert en cas de changement de temps. Les élèves forment des groupes de douze. Chaque groupe est responsable d'organiser un petit repas en plein air pour midi et de préparer une forme de jeu pour tous l'après-midi. Les élèves doivent aussi présenter leur igloo selon la forme qu'ils ont choisie et une sculpture originale. Les moniteurs et les cuisiniers passent d'un groupe à l'autre pour distiller quelques conseils si nécessaire. Dans chaque équipe, un élève est désigné pour dresser un mur d'escalade avec un expert.

Chaque groupe dispose du même matériel au départ. Après le repas «maison» pris en commun, les élèves présentent leurs travaux. Il sera temps ensuite de passer aux jeux imaginés par chaque équipe, puis, pour les plus téméraires, de s'attaquer au mur d'escalade.

**Remarques:** les moniteurs doivent avoir une expérience préalable dans la construction d'igloos. Une nuit en igloo est possible pour ceux qui le désirent, mais seulement avec l'accompagnement d'adultes. Les activités d'escalade se font en présence d'un expert de la branche (guide ou moniteur J+S formé dans ce domaine). Avant toute utilisation par les élèves, le moniteur teste lui-même l'installation en la soumettant à des charges extrêmes. Certaines stations organisent de telles activités avec des experts de l'endroit. Pourquoi ne pas en profiter?

Un grand merci à Harry Sonderegger, chef de branche J+S Ski de fond, et à Martin Gygax, chef de branche J+S Sport de camp/Trekking, pour le contenu de cette double page.

Contacts: [harry.sonderegger@bluewin.ch](mailto:harry.sonderegger@bluewin.ch), [martin.gygax@baspo.admin.ch](mailto:martin.gygax@baspo.admin.ch)

## Sports de neige sur internet

- [www.globaltrail.net](http://www.globaltrail.net) – Guide de randonnées à ski et à raquettes en Suisse.
- [www.slf.ch](http://www.slf.ch) – Institut fédéral pour l'étude de la neige et des avalanches à Davos. Informations sur l'état des neiges et bulletins des avalanches.
- [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch) – Club alpin suisse CAS. Renseignements spécifiques sur les cabanes et les randonnées. Offres de formation, dossiers, etc.
- [www.telemark.ch](http://www.telemark.ch) – Homepage de Swiss Telemark, la fédération suisse de télémark.
- [www.snowsaw.ch](http://www.snowsaw.ch) – Vente de scies à neige.
- [www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch) – Homepage de Swiss Snowsports.
- [www.skus.ch](http://www.skus.ch) – Commission suisse pour la prévention des accidents sur les descentes pour sports de neige. Téléchargement des règles de conduite et de la législation.
- [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch) – Brochures et feuilles d'information pour faire le plein d'idées.

Vous retrouvez la description détaillée des idées reportées dans cette double page dans le manuel J+S «Sport de camp/Trekking».

Kaufmann, T.; Gygax, M.: Sport de camp/Trekking. Module activités hivernales. OFSPO, Macolin, 2004.

**Numéro de commande 30.401.800 f**

La feuille «technique de corde» du manuel J+S Sport de camp/Trekking illustre les étapes et les principaux points pour les activités d'escalade.

Téléchargement sous: [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)

# Eldorado du mouvement

Les Scandinaves ont une longueur d'avance sur nous pour tout ce qui touche aux activités hivernales. Normal, l'hiver est plus long chez eux... Mais pourquoi ne pas s'engager sur leurs traces quand même?

## Jeux d'équipe



Personne n'a dit qu'il était interdit de courir dans la neige. Les jeux traditionnels – football, handball, basketball, frisbee, poursuites ou encore balles brûlées – prennent une nouvelle tournure. Et si on garde les skis aux pieds, alors là, tout se complique! A tester sous forme de petits matchs comme échauffement par exemple.

## Sur la vague

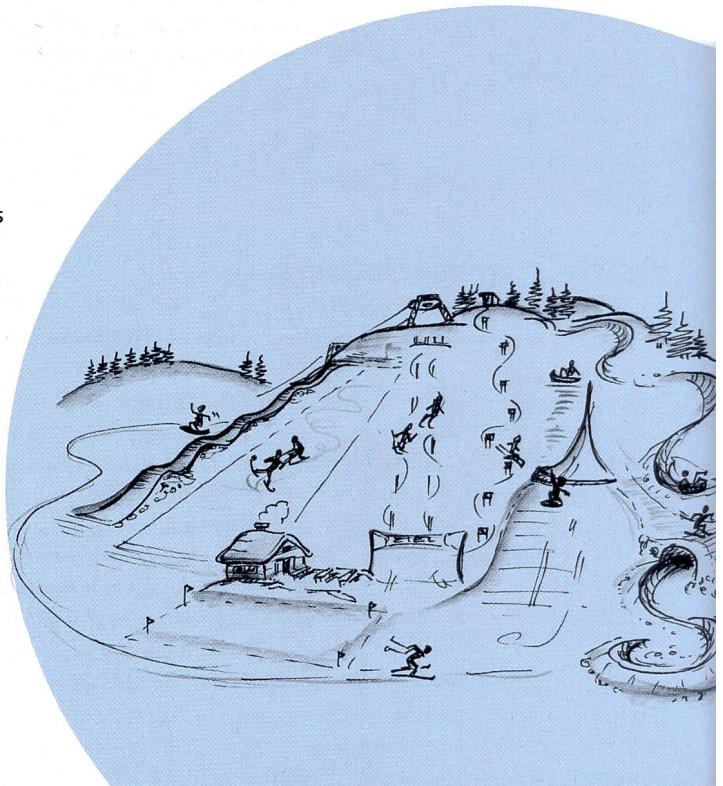


Seul, à deux ou en groupe, les élèves traversent la piste bosselée. Ils expérimentent différentes manières de passer les bosses. Qui propose la variante la plus acrobatique?

## En synchro



Exécuter, à deux ou en groupes, de petites acrobaties ou chorégraphies, tout en se tenant à un piquet de slalom. Exemples: par deux, l'un descend en avant, l'autre en arrière; idem, mais en changeant les rôles, sans s'arrêter; à deux toujours, les skieurs descendant l'un derrière l'autre, exactement dans la même trace; par groupe, remonter la piste, les uns derrière les autres, en synchronisation, etc.



## Snow-cross

Préparer un parcours (pente et plat) avec différentes tâches d'agilité qui s'enchaînent: slalom spécial et géant, passages d'obstacles, tunnels, 360 degrés – virages de bob, etc.

Différents départs: en masse, éstafettes, slalom parallèle ou course-poursuite. Possible à ski de fond, ski, snowboard, télémark, etc.

## Biathlon

Combiner un circuit à ski de fond avec des stations de tirs: fléchettes, boîtes de conserve, anneaux, boules de neige, etc. Adapter le nombre de tours au niveau des élèves.

## Piste de bob

Les élèves façonnent et dament une piste de bob, en allant de bas en haut. Ils veillent à élever les parois des virages pour ne pas passer par-dessus bord. Dans les parties rectilignes, possibilité de construire des tunnels. Une fois la piste au point, les élèves la dévalent sur des pneus.

## Freestyle

Construire trois tremplins de hauteur différente. Les élèves s'élancent avec les skis de télémark ou les skis de fond. Concours de style ou de longueur!

## Les nouvelles «salles» de neige

Le ski a une longue tradition en Scandinavie. Citadins et montagnards se retrouvent dans des «skileiks», sorte de scène hivernale où se côtoient tous les amateurs de ski sous quelque forme que ce soit. Le Fun Park de Swiss Ski se compose de différents obstacles, construits avec des matériaux simples et pratiques; il est destiné aux fondeurs. Avec quelques aménagements, il peut se transformer en ski cross plus adapté aux skieurs alpins et freestyle.

Ces parcs de sports de neige ne remplacent pas les installations traditionnelles, mais ils offrent une alternative attractive, notamment aux enfants et aux jeunes qui peuvent y tester leurs habiletés sous une forme inédite. Une brochure «Fun Park, Ski Cross» donne un aperçu des ces installations. Commande: [breitensport@swiss-ski.ch](mailto:breitensport@swiss-ski.ch) ou [dok.js@baspo.admin.ch](mailto:dok.js@baspo.admin.ch)

### Le point

## Marquer les esprits

Les montagnes suisses offrent d'innombrables opportunités de mouvement. Même en hiver! Comment peut-on mieux se régénérer qu'en respirant le grand air frais, en parcourant les chemins enneigés raquettes aux pieds, en rejoignant le village à la luge ou encore en taillant des courbes sur les pistes? Ou, pour les plus téméraires, en rivalisant d'ingéniosité dans les sauts, planche aux pieds? Il y a de quoi faire et pourtant les gens préfèrent voyager en direction du sud, vers la mer. Pourquoi?

Il manque souvent aux jeunes la chance de vivre dans leurs années d'enfance des expériences enrichissantes qui les marquent suffisamment pour qu'ils perséverent plus tard. Beaucoup font connaissance avec les sports d'hiver seulement à l'occasion des camps de sports de neige à l'adolescence. Malheureusement, ces semaines tendent à disparaître pour des raisons financières, des questions de temps et de personnel. Ca n'est pas acceptable. Les Remontées mécaniques grisonnes ont mis au point le projet «Ecole dans la neige». Les élèves y apprennent non seulement les différentes techniques alpines, ils apprivoisent aussi d'autres aspects des sports de neige: avalanches, prévention d'accidents, sauvetage, entretien des pistes et bien d'autres domaines tout aussi passionnantes. Les écoles peuvent disposer d'un guide expérimenté de l'endroit à des tarifs très intéressants. Un exemple à suivre!

Jürg Schmid, directeur de Suisse Tourisme  
Contact: [tatjana.meichtry@switzerland.com](mailto:tatjana.meichtry@switzerland.com)  
[www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com)



BERGBAHNEN  
GRAUBÜNDEN

# Ecole dans la neige



**Les Remontées mécaniques  
des Grisons vous offrent  
deux nouvelles destinations  
pour l'hiver 2005-2006.  
Enseignement de qualité  
pour des prix très attractifs,  
découvrez l'offre «all inclusive» qui rapproche l'école  
du monde de la neige!**

**Bergbahnen Graubünden  
CP 63, CH-7031 Laax  
Tél. +41 (0)81 936 61 81  
Fax +41 (0)81 936 61 82**

info@bergbahnen-graubuenden.ch  
www.bergbahnen-graubuenden.ch

Veuillez m'envoyer la nouvelle brochure hiver 2005-2006 «Schule im Schnee» des Remontées mécaniques grisonnes

mobile praxis

Prénom \_\_\_\_\_

Année de naissance \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Ecole \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

NP, lieu \_\_\_\_\_

Envoyer à:

Bergbahnen Graubünden, Geschäftsstelle, Postfach 63, CH-7031 Laax

graubünden

## Neige, sport et autres

Pour terminer, voici encore quelques idées et liens pour compléter votre dossier...

### Un projet sur mesure

Les écoles organisent de moins en moins de camps. Pour inverser la tendance, certains partenaires prennent les devants. Les remontées mécaniques des Grisons proposent désormais aux enseignants un camp clé en main. En collaboration avec la formation des maîtres de sport de l'ETH de Zurich, les enseignants et des moniteurs expérimentés dans l'organisation des camps, les Remontées mécaniques des Grisons ont élaboré le projet «Ecole dans la neige». Les objectifs sont clairs: faciliter la tâche des enseignants et présenter une offre attractive et diversifiée aux jeunes. Pour que le souvenir de ces quelques jours en montagne reste gravé en eux et les incite à poursuivre l'expérience par eux-mêmes. L'offre comprend quatre nuits avec pension complète, cinq abonnements journaliers de ski, la reconnaissance des pistes avec les experts et la présence d'une personne de contact du lieu. Ce partenaire est à disposition pour proposer des thèmes tels que cours d'avalanche, sauvetage, visite des installations, de la région, etc. Il renseigne aussi sur les possibilités de louer du matériel. Les organisateurs peuvent enfin faire appel aux moniteurs des écoles de ski locales pour dispenser un ou plusieurs cours. Pour plus d'informations sur ce projet, vous pouvez commander la brochure «Schule im Schnee». [www.bergbahnen-graubuenden.ch](http://www.bergbahnen-graubuenden.ch)

### Bien équipé!

Plusieurs commerces d'articles de sport louent du matériel (raquettes à neige, skis de fond, skis de télémark, etc.). Quelques exemples:

- [www.schmutzsport.ch](http://www.schmutzsport.ch), Oberdorf (BL)
- [www.ochsport.ch](http://www.ochsport.ch), Zürich
- [www.achermannsport.ch](http://www.achermannsport.ch), Alpnach-Dorf (OW)
- [www.yosemite.ch](http://www.yosemite.ch), Lausanne
- [www.thomir-telemark.ch.vu](http://www.thomir-telemark.ch.vu), Aarau/Sursee
- [www.telemarkshop.ch](http://www.telemarkshop.ch), Winterthur
- [www.fullmoons.ch](http://www.fullmoons.ch), Davos Platz
- [www.baechli-bergsport.ch](http://www.baechli-bergsport.ch), Schwerzenbach (ZH)



### Bourse aux idées

Si vous désirez encore plus d'idées pour vos camps, reportez-vous à ces quelques ouvrages ou articles:

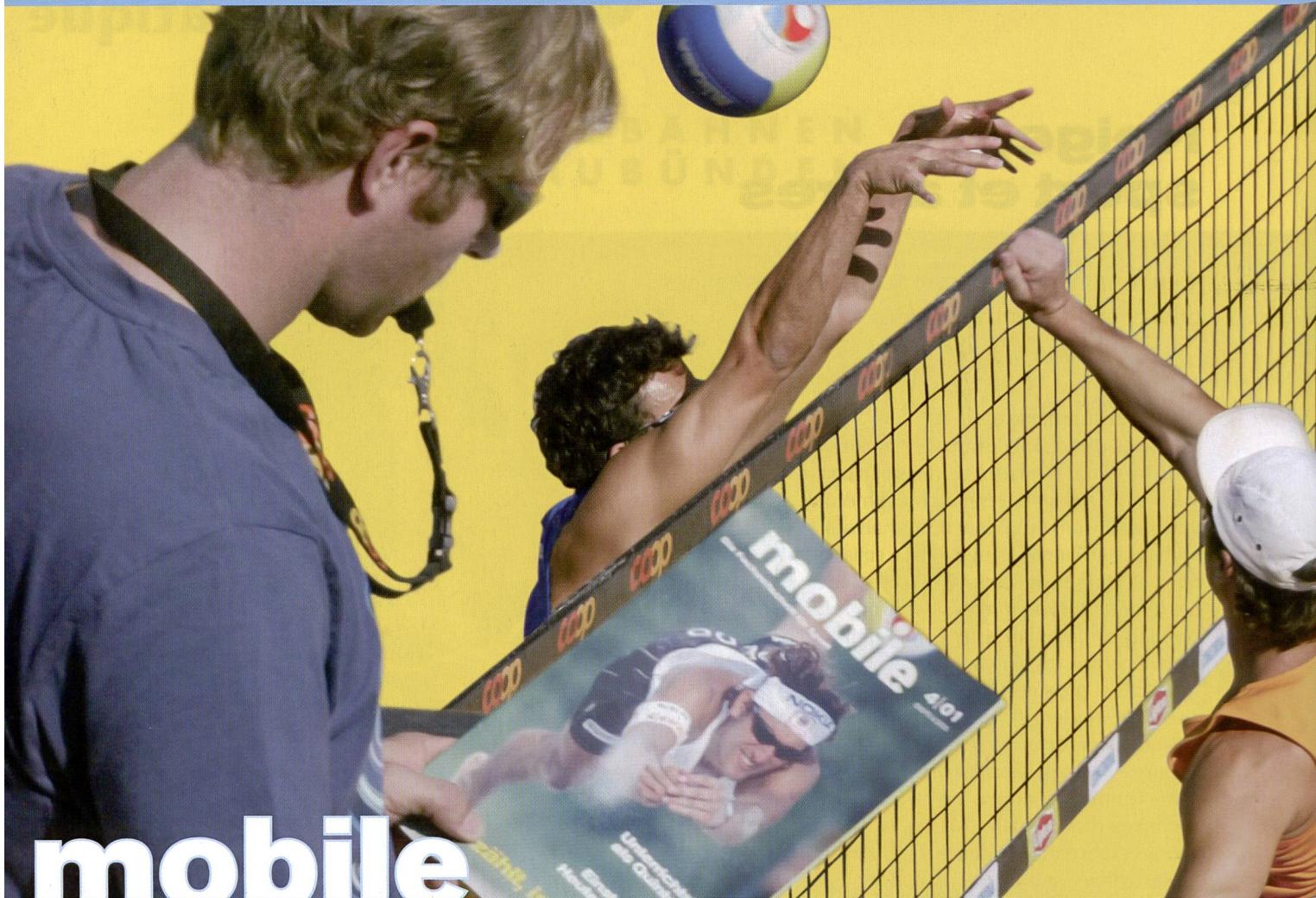
- **Loret, A.:** Génération glisse. Editions autrement, Paris, 2003.
- «mobile» 6/02 avec son dossier spécial Sports de neige (pages 14 à 17).

### En toute sécurité sur la piste

Swiss Snowsports a édité, en collaboration avec la SUVA et le bpa, une brochure pratique sur le thème «Sécurité sur la piste». Elle contient notamment un quiz sur le sujet destiné aux écoliers!

Téléchargement sur [www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch)

# Point gagnant!



## mobile

La revue d'éducation physique et de sport

### Au numéro

Numéro	Thème principal	Cahiers pratiques
1/05	Bouger au quotidien	1. Stabilisation et renforcement 2. Unihockey
2/05	Orientation	3. Tennis 4. Lancer
3/05	Eau	5. Nager 6. Entraînement intermittent
4/05	Adolescence	7. Tchoukball 8. Jeunes au top!
5/05	L'art de diriger	9. Camps de neige 10. Balles et ballons
6/05	Participation	11. Anneaux 12. Jeux vedettes

Commandes de revues, cahier pratique inclus à Fr. 10.- / € 7.50 (+ port):

Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:

Commandes de cahiers pratiques à Fr. 5.- / € 3.50 (+ port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:

## Commandes

### Abonnement

- Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobileclub (Suisse: Fr. 57.- / Etranger: € 46.-)
- Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)
- Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.- / € 14.-)

français

deutsch

italiano

Prénom/nom:

Adresse:

NP/lieu:

Téléphone:

E-mail:

Date, signature:

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSCO, CH-2532 Macolin,  
fax 032 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)