

**Zeitschrift:** SBB Revue = Revue CFF = Swiss federal railways  
**Herausgeber:** Schweizerische Bundesbahnen  
**Band:** 6 (1932)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Le ski en haute montagne  
**Autor:** Faes, H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-780292>

### **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:** 03.04.2026

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



# Le ski en haute montagne



A la descente

Le ski, l'avion, l'automobile présentent cette analogie frappante d'être nés d'hier et d'avoir conquis la terre en un laps de temps très court.

Nansen s'étonnait, à l'époque, de la création d'un club de ski en Europe centrale et se félicitait de voir le noble sport introduit en terre aussi méridionale. Aujourd'hui, les skieurs gravissent les montagnes de l'Algérie, de l'Afrique centrale, du Japon, de la Nouvelle Zélande.

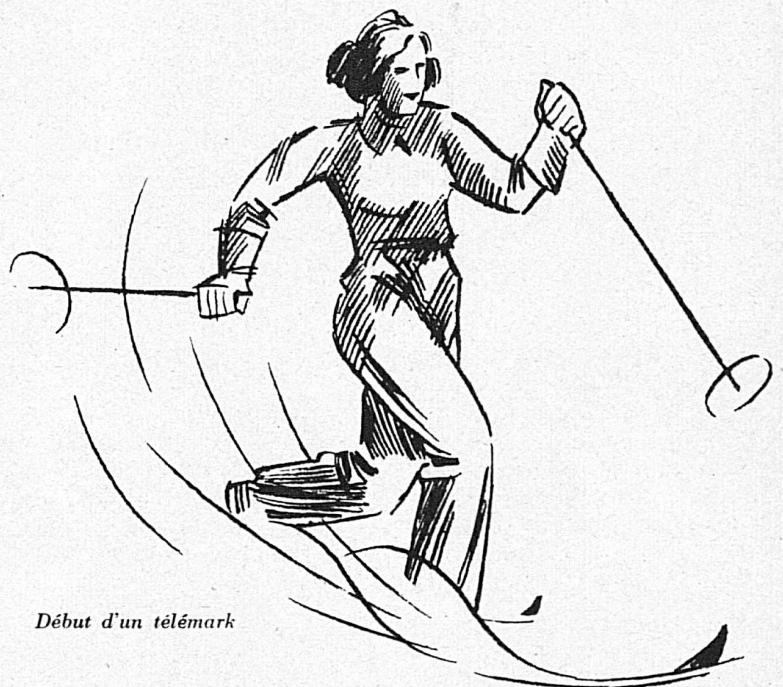
Hier encore, l'alpinisme hivernal n'existait pas. Tout au plus quelques montagnards enthousiastes s'étaient-ils risqués dans la haute alpe à pied... Soudain, il y a 30 ans, le ski apparût dans nos montagnes, descendu des brumes du nord. L'alpinisme hivernal digne de ce nom était né. Avec un enthousiasme inégalé, jeunes et adultes se mirent à pratiquer ce sport merveilleux du ski pour pénétrer dans la montagne hivernale, ce pays de splendeur qu'aucune description ne peut rendre à sa juste valeur, pour se griser de vitesse, de lumière et d'air dans les admirables journées d'hiver. Celui qui, vers 1860, aurait déclaré que le Cervin, la Jungfrau, la Bernina seraient gravis bientôt en plein hiver aurait été aussitôt conduit avec ménagement auprès d'un psychiâtre.

Hier encore, les hauts sommets de 4000 mètres étaient

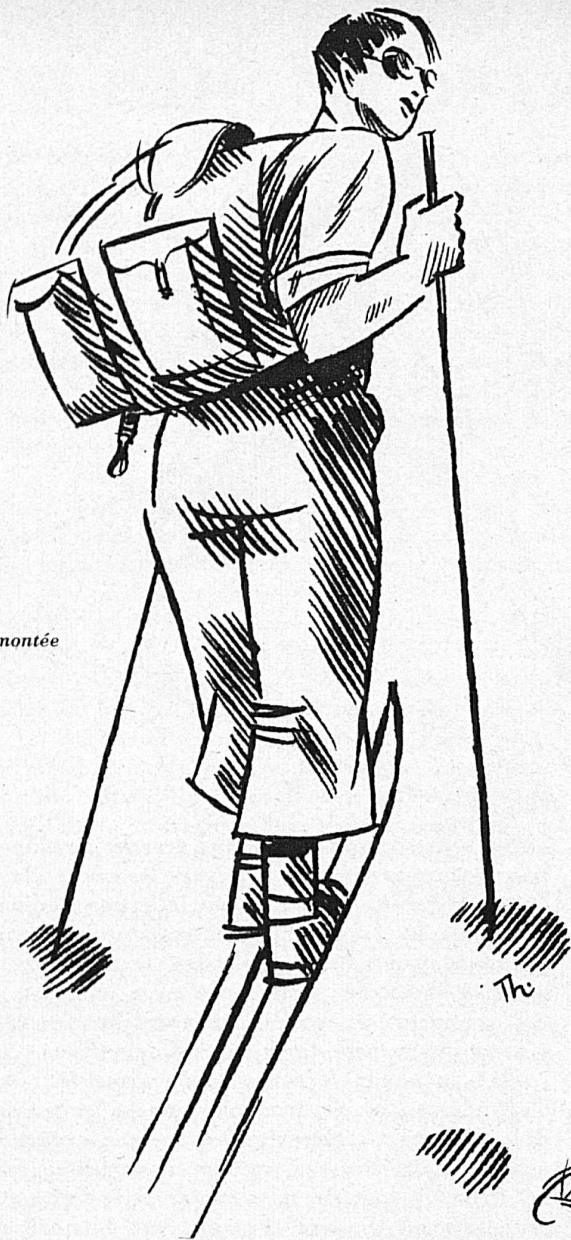
jugés inhospitaliers et inabordables durant la saison froide. Aujourd'hui, toutes les ascensions hivernales des montagnes suisses, à peu de choses près, se font en ski. Grâce au ski, les géants mêmes des Alpes sont escadés en hiver. Parmi les montagnes de notre pays, le Cervin, la Dent Blanche, le Rothorn de Zinal, l'Obergabelhorn, la Dent d'Hérens, le Täschhorn, la Jungfrau, le Mönch, le Finsteraarhorn, la Bernina ont reçu la visite des alpinistes skieurs, et les conquêtes augmentent chaque année.

Le ski, devenu pour beaucoup un enchantement, a causé parfois quelques désillusions dues surtout à un apprentissage malheureux. Plus encore que pour les autres sports, les premiers principes sont ici de toute importance. Il faut les suivre avec persévérance si l'on veut devenir maître et non serviteur de ses planches flexibles.

Tout apprenti doit d'abord se persuader que la pratique du ski est affaire de souplesse et d'adresse plus que de force. Il veillera à ne pas négliger les exercices d'assouplissement sur ski qui doivent être répétés très régulièrement. En marche, à la descente, il s'efforcera de maintenir ses skis aussi parallèles que possible, en se gardant de toute rigidité et en conservant le maximum de souplesse et d'adresse. Après avoir suffisamment exercé la marche sur terrain plat, la montée, la



Début d'un télémark



A la montée

descente sur petites pentes peu accentuées, le novice s'attaquera aux arrêts dits de télémark puis de christiania, aux virages divers en descente, au freinage.

Surtout, l'élève ne doit jamais se décourager, car il ne deviendra bon skieur qu'à la longue.

Mais si le ski demande l'effort, il accorde sa récompense. Le skieur quitte en hiver la ville humide et triste, ensevelie sous un ciel de plomb; il est déprimé par le travail intense dans la cité, et le voilà soudain transporté sous un ciel d'un bleu intense, sur une neige légère, veloutée et cristalline, dont les mille paillettes étincellent au soleil comme autant de diamants aux reflets multicolores. Pour ce privilégié, la neige n'est pas morte, elle s'anime, il la fend de ses skis rapides, fuyant sans un heurt, sans une secousse, à travers de merveilleux sapins tout saupoudrés de cristaux de givre et de fine poussière de neige, tandis que l'air excitant lui fouette le visage.

La question des diverses techniques à utiliser dans l'art du ski est certainement la plus discutée aujourd'hui dans les clubs et associations de skieurs.

Il y eut la *première manière*, pratiquée par les skieurs de l'époque héroïque. L'essentiel était de passer partout n'importe comment.

Plusieurs, parmi les anciens, en sont restés là et ne veulent pas apprendre. Travailler et s'exercer de façon

persévérante sur une petite pente n'a jamais exercé sur eux le moindre attrait. Ils ont tort....

Puis vint la *seconde manière* qui exigeait une belle tenue, une descente aussi directe que possible, exécutée les skis très serrés. L'arrêt « télémark » était roi, les virages se pratiquaient exclusivement en télémarks. Le « christiania », estimé plus difficile, s'apprenait ensuite: il était considéré comme un arrêt plutôt secondaire.

Puis vint la *troisième manière*. Fank et Schneider, dans le beau volume « *Merveilles du ski* » avec vues cinématographiques, décrivent leur étonnement quand ils virent pour la première fois deux skieurs inconnus descendre les pentes en utilisant seulement les virages en christianias. Dès lors, le christiania est roi avec tous ses dérivés: christianias purs, christianias coulés, arrachés et sautés, christianias freinés, virages ou christianias purs ou freinés.

La *quatrième* et pour l'instant dernière manière est souvent appelée méthode Bilgeri, du nom du colonel autrichien qui la pratique essentiellement. Ce n'est pas une méthode nouvelle, mais elle a puisé de gauche et de droite dans ce qui existait jusqu'alors. En réalité, le skieur qui se réclame de cette dernière manière emploie surtout les demi-télémarks et les demi-charrues. La technique Bilgeri est une technique de sécurité qui peut rendre de grands services aux skieurs militaires surtout.

Que faut-il conclure de tout cela? C'est qu'il n'existe pas seulement une formule en matière de ski. On ne travaillera pas de la même manière dans une neige épaisse ou superficielle, lourde ou légère, humide ou sèche, tôle ou cartonnée. On ne conduira pas ses skis de même façon sur une pente légère ou forte, sur un névé ou un glacier crevassé, sur un pâturage ou sur une arête.



Un essai de christiania

Dans les neiges de quelque épaisseur et bien glissantes, sur des pentes pas trop raides, le télémark et les virages en télémark non seulement restent les plus gracieux, mais donnent à celui qui les exécute une impression de rythme admirable.

Dans les neiges plus superficielles ou en terrains difficiles et coupés, le christiania pur, le christiania freiné et leurs dérivés seront les plus indiqués, le télémark impliquant alors un dérapage souvent trop considérable.

Dans les neiges tôlees, employer le freinage en char-

rue et ses dérivés. L'aide du bâton sera souvent précieuse.

Dans les neiges cartonnées, les plus difficiles, s'arrêter en diminuant progressivement sa vitesse par cheminement oblique, ou exécuter des arrêts sautés.

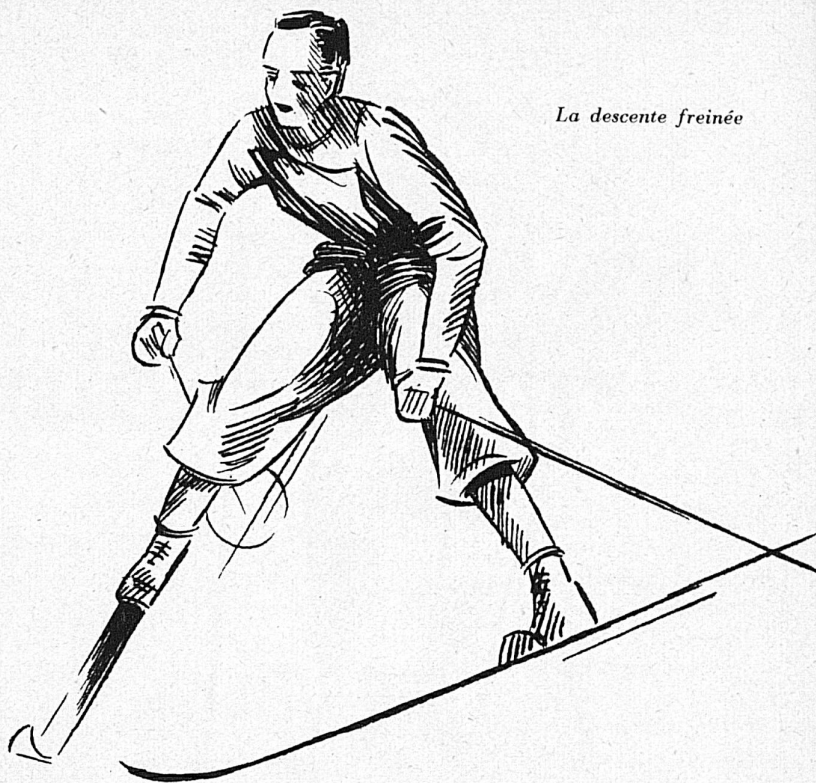
Nous savons maintenant qu'en montagne on ne peut se tenir droit sur ses skis qu'en bonne neige et en terrain suffisamment découvert. Sitôt que le champ visuel diminue ou que la nature de la neige devient douteuse, il faut s'accroupir et cela d'autant plus que le milieu devient plus défavorable.

On ne porte plus guère un ski très en avant pour franchir les obstacles, mais on s'accroupit très fortement sur les skis tenus presque parallèles. Avec la première manière, le ski d'arrière risquait souvent de rester engagé dans l'obstacle.

Jadis, on chargeait le ski avancé fortement, l'autre peu. Or, la pratique a démontré que le skieur de montagne doit charger également ses deux skis, ce qui assure une bien meilleure sécurité de marche.

Enfin, nous savons aujourd'hui qu'il faut se pencher en avant, avoir en quelque sorte la sensation de précéder ses skis, ce qui facilite énormément les arrêts et les virages, surtout ceux de christiania.

Quelle que soit l'habileté du skieur, pratiquer le ski en haute montagne ne saurait se concevoir sans au préalable un apprentissage complet de l'alpinisme proprement dit. Avant de se risquer dans les hautes Alpes



La descente freinée

Nous ne pouvons songer aux grandes randonnées glaciaires courues sur skis à travers les vastes glaciers valaisans et bernois sans ressentir le frisson d'enthousiasme qu'évoque la descente en vitesse dans l'air transparent et lumineux des hautes altitudes, le ski chantant dans la neige immaculée brillant de mille feux...

L'avalanche est incontestablement le danger le plus sérieux qui menace le skieur à la montagne.

Dans les régions exposées aux avalanches, la règle est d'attendre au moins deux jours après les grosses chutes de neige avant d'entreprendre quelque excursion. Renoncer également aux courses importantes par temps de foehn ou tout de suite après: si le foehn a mouillé profondément la neige et que le vent du nord s'installe, une couche superficielle de neige fondante gèlera seule tout d'abord, pourra se casser sous le poids du skieur et n'empêchera pas le glissement dans la profondeur de la masse encore ramollie.

La haute montagne présente donc, en hiver aussi, certains dangers qu'il ne faut point nier. Loin de le rebuter, ils doivent stimuler l'alpiniste skieur et l'encourager à acquérir de plus en plus les connaissances indispensables. Les joies éprouvées là-haut valent l'effort nécessaire.

Dr. H. Faes.



Un christiania

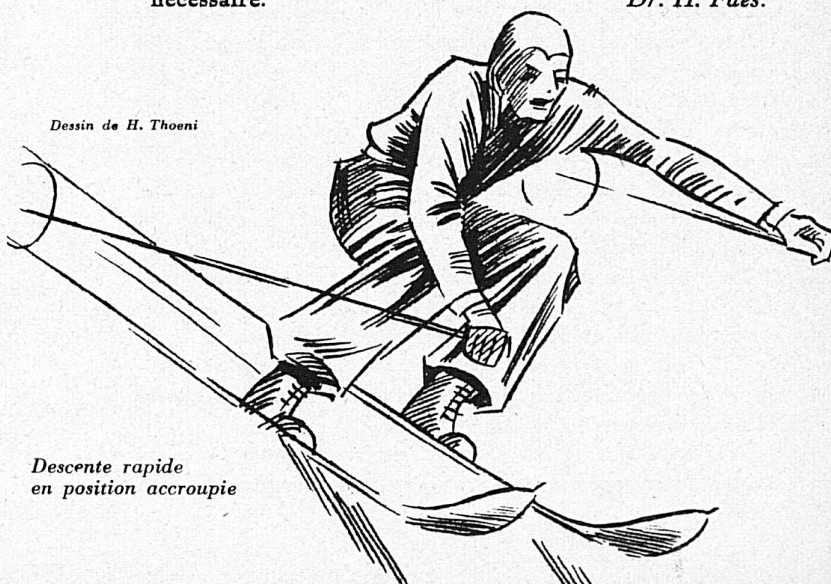
l'hiver, il faut apprendre à les connaître parfaitement durant l'été.

On peut poser en principe que tout skieur qui veut dépasser les 2000 m. doit se doubler d'un alpiniste exercé. En hiver, les jours sont plus courts, la température plus basse. Il ne saurait être question de bivouaquer. En cas d'accident, les secours sont éloignés, le sauvetage beaucoup plus compliqué qu'en été.

Le skieur de haute montagne doit surtout veiller à la crevasse sur le glacier et à l'avalanche.

Partir en ski seul sur un glacier est une folie, partir à deux n'est guère plus sage. Les participants doivent être assez nombreux pour pouvoir se prêter une aide efficace en cas d'accident.

Chaussé de ses planchettes légères, le skieur descend rapidement et sans efforts, à toute heure du jour, ces longs glaciers si monotones et fatigants à traverser en été dès que le soleil en a ramolli la surface.



Dessin de H. Thoeni

Descente rapide en position accroupie