Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 42 (1985)

Heft: 12

Rubrik: Leçon type

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: 15.07.2025

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

LEÇON TYPE

Progresser dans le terrain

Walter Josi, chef de la branche Alpinisme/Excursions à skis, EFGS
Traduction: Marianne Weber

Commander-exécuter, démontrer-imiter et conduire-suivre. Ce schéma – autoritaire – est utilisé en alpinisme et dans les excursions à skis pour des raisons de sécurité. Il n'est peut-être pas très populaire parmi les jeunes, car il ne leur laisse guère d'initiative, ni de responsabilité, et empêche toute velléité d'indépendance. La leçon suivante a donc pour but de montrer que, dans le terrain, on peut aussi appliquer une méthode d'enseignement plus ouverte. Il est bien rare que les accidents de ski alpin soient causés par un matériel déficient. Par contre, ils sont fréquemment imputables à une mauvaise analyse du terrain, et à une surestimation de ses propres capacités.

Objectif global:

améliorer les connaissances du terrain, pour être mieux à même d'en analyser les particularités.

Objectifs partiels:

- développer une meilleure perception dans le terrain (orientation primaire)
- améliorer la capacité d'appréciation d'une situation
- maîtriser les moyens d'orientation secondaires.

Conditions:

- sécurité face aux dangers objectifs
- horizon dégagé permettant une vue d'ensemble du terrain environnant
- points de repère fixés de façon précise pour éviter tout malentendu.

Sur un chemin ou un bon sentier alpestre

On choisit un point de repère sur une partie bien visible du chemin: un bloc de rocher, un petit chalet, la lisière de la forêt, etc.:

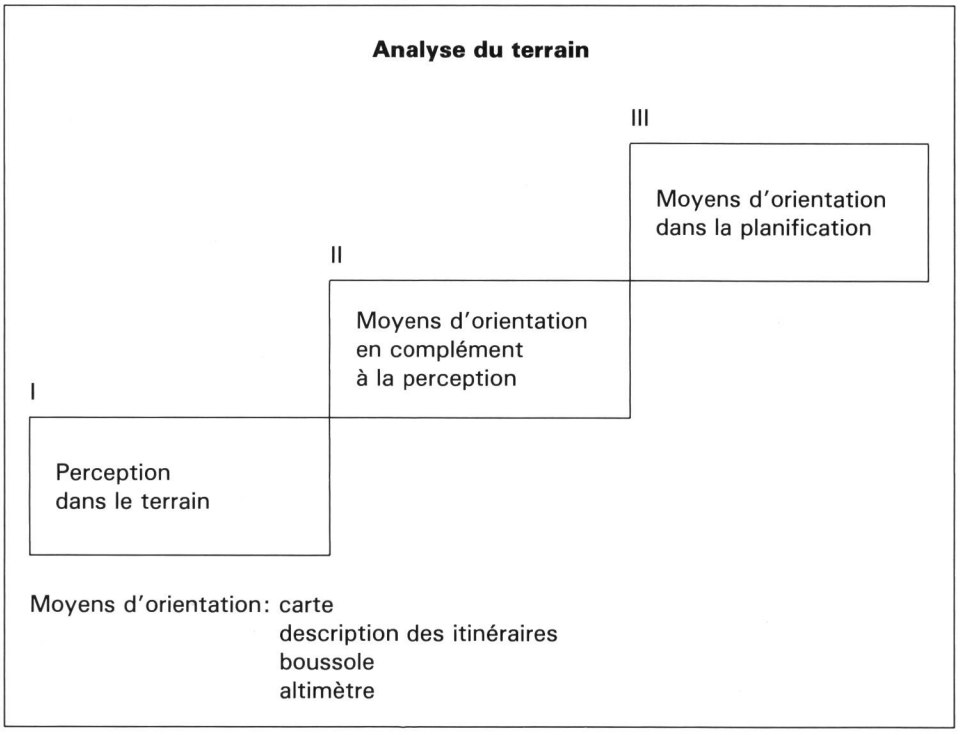
- Chaque participant évalue le *temps de marche* nécessaire pour atteindre l'endroit fixé sur le chemin. On s'y rend ensuite tous ensemble, pour contrôler les estimations. On a constaté que, dans les terrains *accidentés* (calcaire, Préalpes) on a plutôt tendance à surestimer les distances, alors que dans les régions vastes (granit), on les sous-estime.
  Par la suite, on refait le même exercice sur la base d'autres critères, plus difficiles: *dénivellation, distance horizontale, points cardinaux.* Pour contrôler les estimations, nous avons alors besoin de l'altimètre, de la carte et de la boussole (dans cet ordre!).

Pour arriver au résultat, nous avons le choix entre différentes méthodes: ainsi, pour évaluer la dénivellation, on peut se servir de l'altimètre ou/et de la carte, sur laquelle on comptera les courbes de niveau: il ne reste alors qu'à comparer les résultats des mesures à ceux des estimations. On se familiarise ainsi rapidement avec les instruments d'orientation. Peu à peu, on arrive à établir pour soi un système de référence qui nous permet d'utiliser de façon rationnelle carte, boussole et altimètre. Ces petits exercices d'évaluation peuvent être effectués presque partout, sur les sentiers menant aux cabanes, ainsi que dans la plupart des pentes abruptes. En outre, le temps qu'ils nécessitent est minime au vu de la richesse d'informations pratiques qu'ils apportent.

Dans les terrains dépourvus de chemins

Conditions supplémentaires: il faut qu'il y ait possibilité de choisir entre plusieurs voies raisonnablement praticables:

- On refait les mêmes exercices d'évaluation que dans le paragraphe précédent.
- On analyse le terrain en fonction des *dangers objectifs* et du degré de prati-



cabilité. Chaque participant, ou chaque groupe (il s'agit de petits groupes de 2 ou 3 participants) choisit alors la voie la plus favorable en fonction des critères de sécurité, de temps et de dépense d'énergie. Les propositions sont discutées dans le groupe. Si le moniteur les accepte, elles sont exécutées.

- Les groupes se retrouvent à l'endroit fixé. Dans la neige, on voit nettement les parcours choisis et leurs différences; il est donc plus facile de les comparer et d'en discuter.
  Le responsable de chaque groupe commence par analyser son propre choix: sorte d'autocritique. Les autres membres du groupe s'expriment alors sur la cadence choisie, sur le degré de pente et la régularité de la trace. Ici, comme dans l'autre exercice d'évaluation d'ailleurs, il ne s'agit pas de savoir qui a raison ou tort, mais surtout d'élargir son champ de connaissances et d'expériences.
- Au prix de quelques petites modifications, cet exercice peut également être exécuté en été et dans des situations plus difficiles: dans un labyrinthe de crevasses, par exemple.

Planification d'une course

Lorsqu'on s'est familiarisé avec les exercices de perception dans le terrain et l'utilisation des moyens d'orientation, on peut appliquer ces deux «méthodes» de base dans la planification des courses. Mais il s'agit alors de prendre d'autres précautions encore et de suivre les conseils que voici:

- Par beau temps, on explore la partie «visible» de la prochaine course (fond de la vallée par exemple, ou flanc de la montagne, etc.) et on *la garde en mémoire.* Puis on reporte sur la carte les diverses voies de montée et de descente, ainsi que les passages clés et les éventuels couloirs à avalanches. Jusqu'à quel point obstacles et difficultés sont-ils en fait reconnaissables sur l'image topographique? Cet aspect important de la planification d'une randonnée est repris dans une discussion de groupe.
- A domicile: même exercice, mais sans reconnaissance préalable du terrain. Les diverses voies de montées sont notées sur la carte, de même que quelques endroits où s'arrêter. On essaie, par l'observation topographique et la discussion, de se *représenter* cette montagne encore inconnue (ou de la dessiner). En cours de route, on pourra comparer les estimations à la réalité!
- A domicile encore: si la visibilité est mauvaise, on procède de façon analogue. On esquisse un croquis de marche, des lignes d'arrêt et l'on calcule les heures de marche en se basant sur le manuel du moniteur.

Résumé

Les moyens d'orientation restent encore trop souvent dans les sacs à dos! On ne les sort qu'à l'apparition des intempéries, comme expédient ou comme passe-temps!... C'est une erreur, car on n'apprend jamais, ainsi, à s'en servir parfaitement, faute d'exercice. Celui qui est capable de dessiner de superbes croquis de marche n'est pas nécessairement en mesure de s'y référer, dans le terrain, au milieu d'une tempête de neige! C'est pourquoi il est indispensable de remettre sans cesse l'ouvrage sur le métier.
Avec le temps et l'entraînement, on arrivera à se mouvoir librement dans le terrain et à maîtriser le choix des moyens. ■

A l'assaut du Weissmies.