Randonnées à skis de fond hors des pistes

Autor(en): **Wenger, Ulrich**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **44 (1987)**

Heft 11

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-998636

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

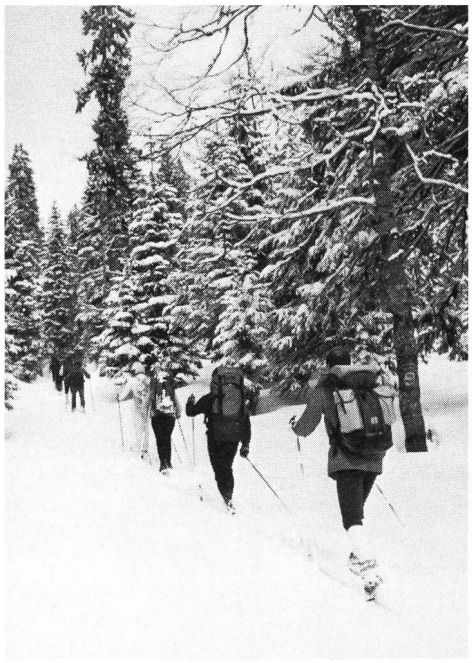
Randonnées à skis de fond hors des pistes

Ulrich Wenger, chef de la branche J+S Ski de fond
Traduction: Eveline Carrel

Les randonnées à skis hors des pistes préparées et balisées constituent encore de véritables expéditions dans la nature, de merveilleuses expériences à partager en groupe. Qu'il s'agisse d'une excursion d'un jour avec léger bagage ou d'un «trekking» (expédition en montagne) d'abri en abri, sac au dos, il est nécessaire de bien se préparer et de s'équiper pour mettre toutes les chances de son côté.
Les conseils qui suivent sont inspirés des expériences faites à l'occasion du premier cours de randonnées à skis pour moniteurs J+S 2.

Trajet et choix de l'itinéraire

Sur des pistes bien préparées, on estime qu'un groupe de skieurs progresse en moyenne à raison de 5 à 8 kilomètres par heure (moins toutefois dans les longues montées).
Hors des pistes, lorsque le groupe doit lui-même faire sa trace, la cadence a tôt fait de tomber à 3 à 5 kilomètres/heure, selon le type de neige et l'épaisseur de la couche. En planifiant l'itinéraire, il faut donc partir de l'idée que la progression sera lente, et établir un horaire assez souple en ménageant suffisamment de raccourcis et de points de retour. En cas de chute de neige, en cas de vent notamment, il faut compter avec le fait que tout le travail sera à reprendre en rentrant.



Les chemins de randonnées à skis, balisés, empruntent souvent des routes et des sentiers de forêt qui n'ont pas été tracés.

Lors du choix du parcours, il convient de s'en tenir aux chemins et aux routes lorsque l'on progresse en forêt. La neige y est plus régulière et il n'y a pas d'obstacles invisibles tels que pierres, trous, souches; en outre, on ne risque pas d'endommager les jeunes pousses enfouies sous la neige ou de se trouver nez à nez avec des animaux qui s'y seraient tapis.

La trace de gauche est devenue trop étroite pour un groupe; à droite, trace dont la largeur correspond à celle du bassin.

Si la neige est haute, il est difficile, voire impossible, ne connaissant pas la région, de repérer certains des chemins, sentiers, croisements et bifurcations que l'on avait choisis comme balises en quelque sorte, en dressant l'itinéraire à l'aide de la carte nationale 1:25 000. Pour fixer la route à suivre, on commencera donc par travailler avec la carte nationale 1:50 000 (dernière édition) avant de passer à l'échelle 1:25 000. Dans tous les cas, il importe, au stade de la planification déjà, de poser des points de repère impossibles à manquer: lisières de forêts, routes dégagées, lignes à haute tension, caractéristiques marquantes du terrain.
Le randonneur ne saurait se passer de la boussole; il devra savoir s'en servir, tout particulièrement, en cas de brouillard ou de tempête de neige. En terrain découvert (pâturages, prés), on peut tout simplement choisir le trajet le plus court. Attention aux clôtures! Enfouies sous la neige, elles peuvent constituer un véritable danger, surtout à la descente.

La trace

Si je prépare une piste pour moi tout seul dans la haute neige, la largeur de la trace n'a aucune espèce d'importance; si je suis à la tête d'un groupe, la situation se présente quelque peu différemment: elle devrait avoir, alors, une largeur qui corresponde à celle des hanches, même pour celle ou celui qui ferme la marche. En effet, lorsque la trace est trop étroite, les chaussures (les fixations) risquent de s'accrocher et il est difficile de garder son équilibre si l'on est chargé d'un lourd sac à dos.
Il est donc important que l'homme de tête pense à cet aspect. La trace doit même lui paraître trop large s'il veut qu'elle suffise encore pour le passage du dernier participant. Dans la neige molle, les traces ont tendance à se resserrer et les skis à glisser vers l'arrière; une trace large facilite la poussée. Si les membres du groupe sont de taille et de gabarit très différents, il convient de choisir un juste milieu. Une trace trop large condamnerait, en effet, les «courtes jambes», à une progression très éprouvante, skis écartés.

Le travail en tête du groupe

Quiconque a déjà skié seul dans une couche de neige de 20 à 40 centimètres sait combien il est pénible de progresser, même à une allure d'escargot. A l'inverse, la personne qui ferme la marche dans un groupe d'une dizaine de personnes va trouver que ceux qui sont en

Invitation aux moniteurs Ski de fond 1

Les moniteurs J+S 1 Ski de fond qui s'intéressent à l'orientation «A» (Randonnées) peuvent s'inscrire au CFM 2a qui se déroulera du 7 au 14 mars 1988.

tête traînent; la trace étant bonne mais le groupe avançant trop lentement, elle ne pourra pas pratiquer le pas alternatif sans à-coups!

La solution? Alterner régulièrement le travail de «meneur». Plus la neige est profonde, plus le trajet à effectuer en tête sera court, passant de 300 m à 100 m par exemple. Lorsque la couche de neige atteint une épaisseur de 30 cm, la seule solution qui permette de dépasser une vitesse de 4 kilomètres à l'heure réside dans l'adoption d'un système d'«intervalles» pour faire la trace. La personne qui mène déploie toute son énergie pendant 100 à 150 m; puis elle se déporte sur le côté, ralentit et prend place en queue de colonne pour récupérer; celui qui le suivait se trouve alors à son tour en tête où il accomplit son pensum, et ainsi de suite. Si le groupe compte dix participants, il se passera une quinzaine de minutes avant de se retrouver au commandement.

Plus la neige est haute, plus il importe, je le répète, de procéder à des changements fréquents en tête de colonne. Pour que ce soit possible, il est indispensable que le groupe reste bien soudé.

Si la force des participants diffère sensiblement, ceux qui disposent de la meilleure condition physique prendront place dans la première partie de la colonne et seront les seuls à se relayer. Mais on peut aussi disposer le groupe en mettant un fort, un faible, un fort, un faible, et ainsi de suite.

Et maintenant: place à la neige! ■