Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 36 (1979)

Heft: 1

Rubrik: Divers

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

DIVERS

Recommandation pour la sauvegarde des loipes et itinéraires pour ski de randonnée

Piétons et cavaliers:

Ne marchez pas sur les loipes et itinéraires de ski de randonnée. Vous détruisez les traces et vous irritez les fondeurs et randonneurs.

Chiens:

Utilisez pour vous promener avec votre chien, les loipes préparées pour eux; là où elles font défaut, empruntez un chemin pédestre.

Skieurs chaussés de ski de descente ou de randonnée:

Vos skis larges détruisent la trace. Goûtez aux plaisirs de la randonnée, mais avec des skis de fond. Pourquoi ne pas en faire l'essai en les louant d'abord?

Les 10 règles sur la trace de fond

1. Egards

Prends égard à ceux qui sont moins bien exercés, ne sois un danger pour personne.

2. Signalisation et direction de marche

Veille aux signaux et indications. Suis toujours la piste dans le sens de la signalisation.

3. Choix de la trace

Une entrée et une sortie correctes ménagent la trace. Tiens toi à la circulation à droite. Lors de traces parallèles, le skieur le plus lent prend celle de droite.

4. Dépassement

S'il n'y a qu'une trace, le dépassement se fait à gauche, à côté de la trace. En cas de double trace, utilise celle de gauche pour dépasser.

5. Circulation à contre-voie

Dans ce cas (fondeur sur la même trace venant de la direction opposée), évite-le vers la droite.

6. Bâtons

Lorsque tu dépasses, tu es dépassé ou bien tu croises un autre skieur, tiens les bâtons serrés le long du corps pour n'être un danger pour personne.

7. Vitesse

Adapte la vitesse, lors de passages en descente, à la configuration du terrain, à la visibilité et à tes capacités.

8. Libre passage sur la trace

Reprends le souffle et discute à côté de la trace. En cas de chute, fais ton possible pour te mettre en sécurité à côté de la trace.

9. Secours

Tu es moralement obligé de venir à l'aide lors d'accidents sur la trace. Chacun doit faire connaître son identité, qu'il soit directement concerné ou témoin, responsable ou non.

10. Déchets

Les fondeurs et randonneurs ne laissent aucun déchet sur la trace et sur le terrain.

Chaque randonneur et chaque fondeur profitent des loipes et itinéraires de ski de randonnée mis en place et entretenus par la Fédération suisse de ski et l'Association suisse de tourisme pédestre. Est-ce que tu es déjà membre de la FSS ou de l'ASTP?

Test suisse de ski de fond

Le test suisse de ski de fond a été créé pour inciter un large public à acquérir et conserver une bonne condition physique et souplesse par la pratique du ski de fond. De même que le traditionnel test suisse de ski chez les alpins, le test suisse de ski de fond doit devenir partie intégrante de l'enseignement chez les nordiques. Les écoles suisses de ski et les écoles suisses de ski de randonnée ayant un juge de test breveté pourront organiser les tests correspondants en bronze, argent ou or. Les personnes intéressées s'adresseront à de telles écoles de ski pour connaître les dates d'examen.

Distinction:

Celui qui passe avec succès le test (pour le test argent et or: examen technique et de condition physique le même jour) reçoit un insigne moderne en bronze, argent ou or représentant un skieur stylisé et les trois LLL, ainsi qu'une attestation de test personnelle.

Frais:

Dans les écoles suisses de ski, selon le tarif de l'école. Dans les écoles suisses de ski de randonnée, le prix d'orientation est fixé à 20 fr. Sont compris dans le prix: frais d'organisation et d'exécution de l'épreuve, insigne et certificat de test, ainsi qu'une contribution de 2 fr. à la FFS pour l'encouragement de la relève de l'équipe suisse de ski nordique.

Si l'insigne ne peut pas être remis par suite d'échec du candidat, il sera seulement perçu un montant de 10 fr. pour l'organisation et l'exécution du test. Le skieur en question sera informé des fautes qu'il aura commises. Le test peut être renouvelé, mais pas le même jour.

Exigences	test bronze	test argent	test or
Peuvent y prendre part:	tous	à partir de 14 ans	à partir de 14 ans
Epreuve technique	sur terrain facile	sur terrain de moyenne difficulté	sur terrain difficile
Un parcours est à faire de manière ininterrompue et coulante, avec bonne technique et sans chute; les différentes sortes de pas seront examinées sur ce parcours. Ce n'est pas la vitesse, mais la technique qui est notée, de 6 à 1. Si les prestations sont insuffisantes, les candidats en seront informés	pas glissé, poussée des deux bâtons, montée, pas tournant convergent, descente, pas tournant	pas glissé, poussée des deux bâtons, montée, pas tournant convergent, descente, pas tournant, pas de un, pas de deux, chasse-neige	pas glissé, poussée des deux bâtons, montée, pas tournant convergent, descente, pas tournant, pas de un, pas de deux, chasse-neige, pas finlandais, dérapage latéral, parcours
Maximum:	36 points	54 points	72 points
Réussi avec:	24 points	40 points	60 points
Epreuve de condition physique: Exactement 5 km sont à parcourir dans les temps ci-contre		Dames: 39 min. Messieurs: 33 min.	Dames: 33 min. Messieurs: 27 min. Une majoration de 2 min. est accordée aux dames et messieurs de plus de 50 ans