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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 2 (1945)

Heft: 13

Artikel: Instruction alpine

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997057

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: 16.07.2025

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

INSTRUCTION ALPINE

Principes généraux.

L'alpiniste n'est pas, comme trop de jeunes le croient de nos jours, un acrobate capable de vaincre des parois où des mouches n'oseraient pas se risquer. L'alpiniste aime la montagne pour ses gazons, ses sentiers, ses fleurs, ses oiseaux, ses rochers, sa neige, sa glace. Il aime l'air pur, la beauté des sites alpestres, même au-dessous de 4.000 m. Il apprécie la camaraderie de cordée issue des dangers courus. Il est reconnaissant de la santé que la montagne lui apporte, en Suisse mieux qu'en aucun autre pays.

C'est ce que nous voulons nous efforcer d'inculquer à notre jeunesse. Il faut pour cela une solide base technique qui permettra vraiment de jouir de la montagne sans s'exposer inutilement. Ce sont ces principes techniques qui vont être ici brièvement rappelés.

Marche en terrain facile.

Ce travail, base de l'alpinisme, demande déjà une technique approfondie. Les **yeux** effectuent le travail principal : ils cherchent pour les pieds

a) **dans le gazon :** l'amont des touffes d'herbe, pour les comprimer et non les arracher ;

b) **dans les éboulis :** à la montée, les grosses pierres d'assise stable ; à la descente les pierrailles mobiles ;

c) **dans la neige** et **le rocher facile :** la partie la moins déclive qui assurera au pied sa plus grande surface de contact ;

d) **le maintien de l'équilibre** est assuré par une tenue verticale du corps, le regard **dans la pente** (comme à ski).

L'emploi de la corde.

Il doit devenir automatique. Pour cela, il faut enseigner peu, mais à fond. D'abord enrouler la corde correctement, pour pouvoir en toute occasion la dérouler ou la projeter sans qu'elle se noue.

Pour l'encordage, le noeud de guide et le noeud de pêcheur. La corde supplémentaire et la poupée. La cordelette d'étrier et son noeud coulissant. La formation de la cordée a une grande importance : le meilleur en tête à la montée et en queue à la descente. La conduite attentive de la corde évite qu'elle ne soit plus encombrante qu'utile.

Ces exercices doivent être longuement pratiqués en commençant dans un terrain très facile.

La varappe.

Ce doit être une continuation de la marche normale ; c'est-à-dire que les jambes travaillent au maximum, les mains n'étant qu'une aide. Ce n'est que dans la varappe difficile que la règle des trois prises devient de rigueur. Le travail de l'intelligence pour le choix de la ligne de moindre résistance est primordial.

Pour la partie technique de la varappe, il faut enseigner la façon de placer les prises des mains, l'utilisation de la pointe et des bords intérieurs de la semelle, et la manière de se comporter sur une dalle, une arête et dans une cheminée.

Le corps est toujours éloigné de la pente.

Pour la varappe de glace, il faut habituer les jeunes à tailler des marches correctes, si possible d'une seule main.

L'assurage.

Il faut distinguer l'assurage réciproque et l'assurage personnel. L'assurage réciproque dépend en premier lieu du chef de cordée, à la montée comme à la descente.

Celui qui assure doit posséder une bonne assise et être attentif. C'est lui aussi qui utilise l'assurage personnel, pour pouvoir apporter une aide efficace à son camarade si celui-ci tombe ou glisse.

Les jeunes doivent être entraînés, en terrain facile, à retenir une glissade.

L'assurage ne doit pas être une simple formalité, mais être vraiment efficace.

Le rappel de corde.

Il s'utilise non seulement pour une descente impraticable autrement, mais aussi pour gagner du temps.

Notions techniques à enseigner : les possibilités d'ancrage avec corde double, avec corde simple, dans le sol nu ou herbeux, dans la glace. Le rappel dans le siège cuisse-épaule, dans le siège de cordelette muni du mousqueton. La descente à la corde fixe, avec freinage sur les hanches.

Pour **tous** les exercices de rappel, les élèves doivent être assurés.

Les premiers exercices se font sur un terrain très peu en pente.

Il faut s'installer prudemment dans la corde de rappel et surtout ne pas la soulever près de l'ancrage.

Un rappel ne doit jamais conduire à un cul-de-sac.

Avant la descente du dernier, il faut encore s'assurer que la corde peut être rappelée.

Sur le glacier.

Un glacier enneigé présente des dangers plus grands qu'un glacier nu. Il faut enseigner aux jeunes dans quelles zones d'un glacier se forment les crevasses dues à la traction et à la compression, pour qu'ils puissent choisir les itinéraires les moins dangereux. Ils devront aussi connaître la conduite à tenir pour franchir une crevasse ouverte et un pont de neige, ainsi que les indices permettant de repérer les crevasses couvertes. Le maniement de la corde et de la cordelette d'étrier à noeud coulissant est primordial.

L'emploi des **crampons** demande un sérieux entraînement, à cause du déversement des chevilles. La pose du pied parallèlement à la surface de glace est à la base de la marche avec crampons.

Le **sauvetage** des hommes tombés dans des crevasses doit être étudié aussi au début du travail sur le glacier. Il faut exercer : l'emploi de l'étrier, la traction directe sur la corde simple, le mouflage avec double corde, la montée de l'accidenté à sa corde d'attache.

Il faut pour un sauvetage compliqué une très grande longueur de corde ; si l'accidenté est blessé et qu'un sauveteur doit descendre dans la crevasse, il faut une longueur de 4 fois la profondeur atteinte, plus 50 m. pour le travail hors de la crevasse.

Le sauvetage doit être organisé hors de la crevasse, puis exécuté rapidement, mais sans précipitation.

Le sauvetage est entraîné d'abord sur le terrain, puis dans des crevasses faciles.

Cz.