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: 15 (1958)

Heft: 3

Artikel: Conseils pour excursions à ski en haute montagne

Autor: Wolf, Kaspar / Brunner, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996886

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

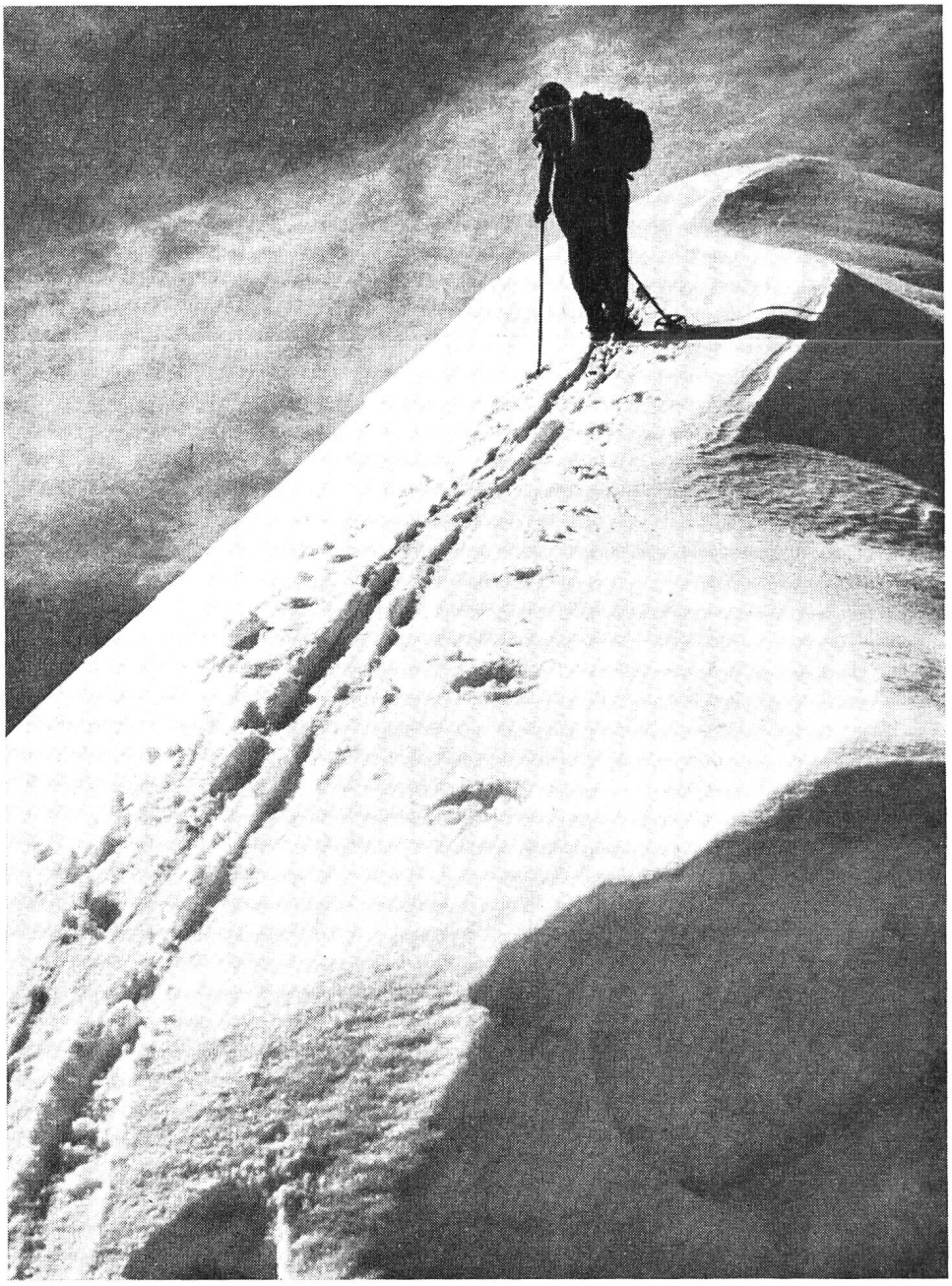
Conseils pour excursions à ski en haute montagne

de Kaspar Wolf
et Hans Brunner
Macolin

Lorsque l'on entreprend une excursion en montagne, il faut qu'elle réussisse au meilleur sens du terme, c'est-à-dire qu'elle se déroule avec le minimum de «pépins» et le maximum de joie et de satisfactions. Il faut cependant admettre d'emblée que chaque entreprise en montagne comporte un certain risque. L'épuisement et les accidents ne peuvent être totalement évités, bien qu'il soit possible de les réduire au minimum grâce à la prévoyance et à l'expérience. Le gaspillage des forces est un luxe inutile en montagne. On doit pouvoir faire une excursion en engageant le minimum de sa force : le bien-être que l'on en ressent est à lui seul une joie et l'on dispose ainsi d'une réserve de force qui, en cas de nécessité, peut décider du sort de notre vie. Les accidents de montagne touchent toujours ce qu'il y a de plus vivant en nous. Leurs conséquences sont très variées car il manque généralement toujours le médecin, les médicaments convenables et le moyen de transport confortable. Une ascension sans accident est quelque chose d'amusant et de joyeux, avec l'accident cela devient tragique. Il convient donc de prendre toutes les mesures utiles pour éviter les accidents.

Ci-après sont énumérés quelques conseils qui pourront contribuer à la réussite des excursions en montagne. Ils s'adressent, avant tout, aux chefs d'excursions responsables mais peuvent être observés avec profit par chaque touriste en particulier.

Photo: Studer, Berne



Economie

Quelques conseils sur la manière d'économiser ses forces

1. Partir avec des réserves de force

C'est presque une vérité de la Palisse : on doit entreprendre un tour en étant entraîné, ou alors adapter la longueur de l'excursion à la qualité de son entraînement.
Un principe important que l'on oublie trop facilement, que ce soit par insouciance, ou que l'on veuille effectuer un beau tour en ne comptant que sur la chance du beau temps : il existe un système d'entraînement rationnel qui permet de doser les exigences d'un tour à l'autre.
Pas de nuit blanche avant une excursion ! On passera certes pour un solide gaillard si l'on peut revêtir, sans transition, l'habit d'alpiniste après le costume de bal. Mais chaque heure de sommeil en moins, chaque verre de vin, chaque cigarette doivent être payés douloureusement, mètre par mètre, lors de l'ascension. Si un «pépin» intervient, les forces manquantes ne peuvent être remplacées.

2. Un paquetage léger

C'est un conflit permanent de conscience : qu'est-ce qui, en regard de toute éventualité, est de trop, juste ce qu'il faut, trop peu ? Le prudent préfère prendre un peu plus qu'un peu moins, le courageux aime mieux avoir un peu moins que trop, le routinier prendra juste ce qui lui est absolument nécessaire. Pas un gramme de trop. Pas une deuxième chemise de réserve (inutile), pas de training pour dormir dans la cabane (les caleçons feront l'affaire pour une fois !), pas de tube de pâte dentifrice reluisant.
Avec les années on finit par remplacer le matériel d'équipement lourd par du plus moderne et plus léger : Luge de secours improvisée en métal léger, guêtres, revêtement de gants, manteaux de pluie et windjack en plastic ou en nylon, rucksack sans armature et autres accessoires pesants.
Ce qui est bien paqueté est à moitié porté ! Le centre de gravité doit être placé le plus haut possible sur le dos et le plus près possible de celui-ci, faute de quoi la pression sur les épaules est doublée.
Le chef d'excursion ne répartit pas les charges de matériel au moyen d'une règle à calculer, mais selon la force des participants. En cours de route, on peut, selon le degré de fair play qui anime les participants, échanger les charges. Les plus « costauds » ont là, une magnifique occasion de prouver que leur force ne réside pas uniquement dans leurs biceps !
On ne porte réellement le rucksack que lorsque l'on est en mouvement et non à l'arrêt. Que de fois ne voit-on pas des « apprentis-montagnards » se tenir debout, sac au dos, sous prétexte qu'il fait froid pendant ces brèves haltes. Un non sens si l'on considère les efforts qu'il reste à fournir.

3. Moins de vivres

Au cours des nombreuses années passées en montagne, nous n'avons jamais vu qu'un montagnard normal ait pris trop peu de vivres avec lui, si ce n'est chez ces alpinistes célèbres qui avaient de bons motifs de compter avec chaque gramme supplémentaire. Mais même de leur part, nous n'avons jamais entendu dire qu'ils aient été réellement affamés. On prend toujours trop de vivres avec soi. L'armée donne, par jour et par homme de 500 à 700 gr. de pain dans les cours de montagne. Ce qui fait, pour une excursion de 6 jours, 3—4 kg. de pain. L'expérience nous a prouvé que le débutant lui-même est incapable de manger tout cela. Le routinier se contente de 1 à 2 kg. qu'on le croit ou non.
Il y a des provisions légères et d'autres qui sont plus lourdes. La valeur nutritive ne correspond pas au poids. Des conserves en boîtes sont de toute façon à déconseiller. Ce qui est important et léger, c'est le sucre, le lard, le chocolat, le beurre, le fromage, le riz, le bouillon ; ce qui n'est pas important, c'est le thon, les boîtes d'ananas, les sardines, les pralinées. La science moderne d'alimentation a mis au point des provisions de montagne qui, au point de vue valeur nutritive, poids, volume, emballage et prix sont très intéressantes.

4. Un habillement judicieux

La chaleur c'est de la force dit un vieux dicton. Même, par température très basse, les quatre couches standard d'habillement suffisent, à savoir (de l'intérieur vers l'extérieur) la camisole, la chemise, le pullower et la windjack, à condition que ces vêtements soient conçus en fonction de la montagne. S'ajoutent à cela les accessoires : le serre-tête, l'écharpe pour le visage, les gants, les guêtres. Une transpiration trop abondante affaiblit également. Le principe suivant est valable: n'enlève pas d'habits lorsque tu transpires mais ôte-les avant que tu ne transpires.
En cours de route, il faut constamment se défaire de l'un ou l'autre partie de son habillement. Cela aussi exige de l'énergie. Il faut éviter de varier l'ordre d'habillement que nous avons mentionné ci-dessus en mettant, par exemple, la windjack directement sur la chemise, car cela nécessitera à la prochaine occasion une « double » modification de son habillement.

5. Un équipement de ski bien adapté

Les réparations de fixations de ski pendant la course entraînent une perte de temps et sont énervantes, d'où nouvelles pertes d'énergie. Pour la montée, il est important que le pied ait une mobilité totale. L'idéal pour le tourisme à ski c'est d'avoir des crochets de fixa-

tion du câble sur les joues de la monture.
Lorsqu'on peut choisir on évitera de prendre pour les excursions de printemps des skis de descente trop lourds, mais des skis normaux, souples, légers et pas trop longs.
Les bâtons actuels assez longs conviennent bien aussi pour la montée. Dans les montées rapides, le bâton n'est pas tenu à la poignée mais par le milieu.
Les défectuosités des peaux de phoque sont une des calamités les plus fréquentes. On peut s'épargner beaucoup de force et de nervosité en collant légèrement les peaux, qu'elles soient à lanières ou système Trima. Il faut les retendre peu de temps après le départ. Le système de fixation doit être construit de telle manière qu'on puisse mettre et enlever les peaux sans avoir besoin d'enlever ses gants.

6. Etablir des traces de montée faciles

Marquer une bonne nouvelle trace de montée est, en quelque sorte, une question d'honneur. L'homme chargé de cette tâche est comme un ingénieur qui en détermine le tracé selon le principe des routes de montagne, c'est-à-dire qu'il évite, d'une part, les montées trop rapides et, d'autre part, la perte de hauteur sur les parties plates. L'art consiste à maintenir le tracé le plus possible dans la ligne de la plus forte pente, le long des dépressions et des croupes etc. La marche à travers les pentes est une solution peu favorable qu'il n'est toutefois pas toujours possible d'éviter.
Une piste avec de nombreuses conversions n'est digne que d'un débutant et l'une des plus grande cause de perte de force, en raison, d'une part, de la gymnastique qu'elle exige et, d'autre part, de la perte de temps qu'elle entraîne, perte de temps qui doit être compensée, pour les « viennent-ensuite » par une accélération de la marche.
Là où la pente est particulièrement accentuée, il est peut-être plus rationnel et économique d'enlever les skis et de les porter pour autant que celui qui marche en tête sache établir des escaliers de neige confortables dans la ligne de la plus forte pente. En montagne, l'essentiel n'est pas de monter, à tout prix avec les skis aux pieds, mais d'atteindre la hauteur convoitée.

7. Une allure tranquille

On peut aller trop vite, mais aussi trop lentement et avant tout marcher d'une manière irrégulière. Au début, l'allure de marche doit être tranquille, puis encore tranquille, mais sourtout régulière. Ce qui est déterminant, ce n'est pas comme dans les marches militaires à plat, le nombre de pas par minute ; celui-ci change constamment selon la déclivité. Un bon système, c'est le contrôle de la respiration. On peut, par exemple, faire une inspiration et une expiration tous les deux pas. Pour pouvoir tenir ce rythme de respiration, il va de soi que dans les montées plus rapides on devra aller plus lentement, tandis que l'on pourra accélérer l'allure sur le prochain tronçon plat, sans effort supplémentaire.

8. Des haltes reposantes

Environ 20 à 30 minutes après le départ on fera une première petite halte, pour éventuellement enlever un vêtement, déplacer une pointe de crampons qui blesse le dos, retendre les peaux de phoque, se moucher etc.
En montagne, les 50 minutes de marche et les 10 minutes de repos n'entrent pas en ligne de compte comme c'est le cas — pour des motifs fondés — dans les marches militaires à plat. On intercalera toutefois, en règle générale, des haltes toutes les 1 ou 1½ h. de marche. Ce qui est déterminant, c'est le choix de l'endroit de la halte. On choisira, si possible, un endroit où l'on peut s'asseoir. Si le vent souffle on se mettra en quête d'un coin abrité et si le soleil est trop puissant, on optera pour l'ombre d'une corniche ou d'un rocher avec, dans la mesure du possible, un joli coup d'œil sur le paysage, car cela aussi détend et repose.
Par paresse, de nombreux touristes se reposent mal ou d'une manière inconfortable. Ils n'enlèvent pas leur sac, restent debout sur leurs skis ou s'asseyent même, skis aux pieds, tordus et inconfortables au possible. On peut s'en tenir, à ce propos, à la règle suivante: il est préférable de travailler 5 minutes (enlever ses skis, se faire un siège confortable etc) et se reposer confortablement pendant 5 minutes que de s'arrêter inconfortablement pendant 10 minutes.
Cela est également valable pour la grande halte, par exemple, la halte au sommet ou à une autre occasion lorsque l'on doit établir un bivouac. Il est plus intelligent de travailler depuis la tombée de la nuit jusqu'à minuit pour aménager un igloo impeccable ou une caverne de neige confortable et pouvoir se reposer alors pendant 6 à 7 heures comme il faut, que de creuser, pendant deux heures, un trou inconfortable dans lequel on gèlera pitoyablement pendant 10 heures !

9. Subsistance énergétique

On ne fait pas de banquet en montagne à moins que toute ascension soit devenue impossible à la suite de pluies persistantes. Il n'y a pas non plus de dîner proprement dit au cours d'une excursion. La règle que voici est applicable : à chaque halte, manger quelque chose, mais pas trop, de telle manière, que l'organisme reçoive constamment des élément nutritifs sans être affecté par une digestion trop laborieuse.
L'alpiniste avisé aura toujours quel-

ques morceaux de sucre ou des noix dans ses poches ainsi que d'autres petites provisions de route, pas au fond de son sac, mais dans une poche extérieure à la portée de sa main.
Au sommet ou avant d'entreprendre les derniers gros efforts, une tasse de café ou de bouillon, préparée sur la cuisinière de bord, est le meilleur générateur d'énergies. Le chef qui sait prendre cette précaution et faire cette surprise à ses compagnons passera à leurs yeux pour un magicien.

10. **Descente prudente**

La descente au cours d'une excursion en montagne n'est jamais ou alors très rarement un but en soi. Il ne s'agit pas de faire de courageux virages, mais d'atteindre la vallée sans accident et avec le maximum de satisfaction.
Avant le départ, le chef d'excursion procédera éventuellement à un échange de matériel en ce sens qu'il chargera un peu plus les skieurs les plus forts au point de vue technique pour décharger proportionnellement les skieurs les moins forts.
S'il fait froid au sommet, on procèdera, avant de partir, à la danse classique pour se réchauffer, ou alors on amorcera la première partie de la descente en étant doublement prudent.
Selon la qualité de la neige, la déclivité, la visibilité et le degré de fatigue, on fera, de préférence à de nombreux virages, de longues descentes de biais. Ce qui est important pour les changements de direction, c'est le choix du terrain et de la neige. Un bon chef d'excursion peut conduire avec succès, dans la vallée, de mauvais skieurs ou des touristes épuisés.
Il faut faire, de temps en temps, des pauses de détente, tout spécialement pour le dernier skieur qui a droit à une pause aussi longue que les premiers.

Prophylaxie

Quelques conseils sur la manière de prévenir les accidents

1. **Epuisement**

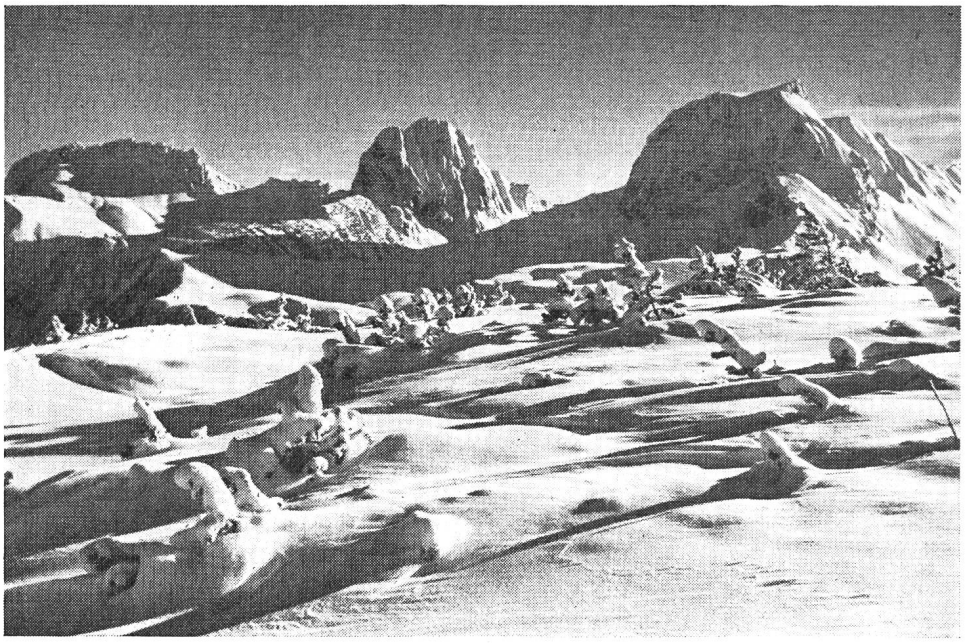
Les cas de fatigue excessive ou d'épuisement ne sont pas si rares qu'on le croit généralement, car trop souvent l'on surestime ses propres forces et l'on entreprend des excursions qui dépassent ses moyens physiques. Chaque chef d'excursion doit éviter de telles erreurs. Une excursion trop facile réussira toujours mieux qu'une trop difficile.
On peut naturellement provoquer l'épuisement de ses coéquipiers en n'observant pas les règles fondamentales énoncées dans le chapître « Economie ».
Certaines parties du parcours peuvent présenter une telle difficulté au point de vue technique qu'elles entraînent l'épuisement. Il faut donc examiner, avant d'entreprendre une excursion, si certains passages présentent de trop grandes difficultés, que ce soit au point de vue alpinisme ou au point de vue ski.
L'épuisement se manifeste assez souvent lorsque l'on participe à une excursion alors que l'on est pas encore totalement remis d'une récente maladie. Il convient de vouer une attention particulière à cette question.

2. **Chutes et blessures**

Lors d'excursions en montagne, les chutes à la descente doivent être une exception. Elles entraînent toujours une recruedescence de fatigue, ce qui est déjà un motif suffisant pour les éviter, et il y a toujours le grand danger qu'il en résulte une blessure, ce qui transforme, du même coup, ce qui était une joyeuse et agréable excursion en une pénible action de sauvetage.
Les chutes sont généralement dues à un excès de fatigue. Avant la descente, il faut, en tous cas, faire une bonne halte.
Lorsqu'il fait très froid, la musculature est également refroidie, contractée et elle manque d'élasticité. Cela peut causer des chutes et provoquer de graves blessures.
Lors d'excursions en montagne on évitera les descentes en schuss, c'est-à-dire à grande vitesse. Le risque est trop grand.
Si la neige est mauvaise, par exemple, tôlée ou mouillée, le chef d'excursion ne doit pas craindre, dans les passages rapides, d'interdire tout virage et d'imposer, si nécessaire, les conversions sur place.

3. **Gelures**

Avant de partir en excursion, il convient de contrôler si l'on dispose de vêtements de protection contre le froid. Il ne s'agit pas de s'assurer seulement que tout soit là, mais que les habits en question soient aptes à prémunir contre le froid. Souvent on a vu des touristes subir des gelures de doigts parce que leurs gants étaient déchirés.
Si l'on est surpris par un froid trop intense, peut-être accompagné d'un vent tempêtueux, il faut rechercher, de temps en temps, un endroit abrité où l'on puisse s'habiller plus chaudement et se préserver des gelures par le mouvement et le massage. Peut-être est-il nécessaire de creuser un trou dans la neige pour se protéger. Cela à le double avantage de procurer du mouvement et d'assurer un abri contre le vent.
En cas de grands froids, il faut constamment se contrôler mutuellement les parties de la peau non protégées, telles que le nez, les joues, le front etc. Si des taches blanches apparaissent un léger massage permet de prévenir de plus grands dommages.



4. **Brûlures**

Les rayons solaires en hautes montagnes s'attaquent, on le sait, aux parties de la peau humaine non protégées. Il convient d'appliquer des produits antisolaire, sans qu'il soit nécessaire d'en mettre des centimètres d'épaisseur ! En règle générale, on applique toutes les heures, un peu de crème protectrice que l'on étend bien.
Les lèvres, le nez et les oreilles doivent être tout spécialement protégés en les recouvrant complètement de crème.
Les yeux nécessitent également une protection sous forme de lunettes antisolaire. Mais ce qui est aussi important que les verres sombres, en hautes montagnes, ce sont les protections latérales, car les rayons solaires proviennent de tous les côtés et notamment de la réverbération de la neige sur les yeux.
Lorsqu'on se trouve dans une cuvette de glacier, en plein soleil, il peut y avoir danger d'insolation ou de coup de chaleur. On peut s'en préserver en prenant régulièrement une boisson tirée du thermos et en se couvrant la tête au moyen d'un mouchoir ou d'un habit.

5. **Se perdre**

Perdre son chemin en montagne est en soi pénible, mais cela peut aussi conduire à la catastrophe. Il est indispensable de bien connaître sa route. Si l'on n'a pas encore fait soi-même l'excursion en question, il convient de se renseigner assez tôt auprès d'amis ou d'indigènes.
Il convient, en outre, d'étudier soigneusement la carte et éventuellement le guide avant le départ. On établit un croquis de route, on note les azimuts nécessaires et l'horaire approximatif. L'altimètre doit absolument faire partie de l'équipement technique du chef d'excursion. Il est possible qu'il ait davantage l'occasion de s'en servir que de la boussole. Quand le temps est instable, l'altimètre doit être règlé à nouveau chaque fois que cela est possible. Ce qui est important c'est d'être constamment fixé sur le lieu où l'on se trouve et sur la situation. Si l'on est surpris par le brouillard on profitera de chaque éclaircie pour faire le point et déterminer sa position.
Il est aussi très important que le chef d'excursion regarde, de temps en temps, en arrière afin de se familiariser avec la configuration du terrain, dans le sens opposé, pour le cas où il serait contraint de rebrousser subitement de chemin.

6. **Chutes — Crevasses**

Les trajets gelés ou de neige durcie peuvent devenir très dangereux. Des touristes, qui se tiennent normalement bien sur leurs skis, ont davantage de peine lorsque ceux-ci sont munis de peaux et risquent de glisser sur les pentes glacées. Si la partie inférieure de la pente laisse apparaître, de surcroît, des rochers, cela agit, aussi bien à la montée qu'à la descente, sur le psychique du touriste qui a déjà suffisamment de peine à éviter la chute et une glissade. Le chef d'excursion doit, dans de telles circonstances, voir s'il n'est pas préférable d'enlever les skis et de faire ces trajets à pied.
Lorsque l'on a affaire à un groupe un peu trop entreprenant, il faut veiller, sur le sommet également, que personne ne s'aventure sur une pente trop abrupte ou sur une corniche. Les entreprises « personnelles » ont souvent été déjà causes d'accidents.
Signalons seulement, en passant, le danger de tomber dans une crevasse lorsque l'on franchit un glacier. On ne

traverse, en principe, jamais un glacier sans être encordé.
Au printemps, il faut faire preuve d'une grande prudence en franchissant les ruisseaux couverts de neige et s'assurer que le pont de neige est encore suffisamment solide. En cas de doute il est préférable de tendre la corde.

7. Avalanches

Avant l'excursion, on sera bien inspiré de prendre connaissance avec beaucoup d'attention du bulletin d'avalanches de l'Institut de recherche pour l'étude de la neige et des avalanches de Weissfluhjoch-Davos et de décider, sur la base des renseignements reçus, si l'excursion envisagée peut être effectuée sans danger ou si, au contraire, une modification d'itinéraires s'impose.
En cours de route, il va de soi que chaque pente enneigée sera soigneusement étudiée par le chef d'excursion en vue de déceler tout danger d'avalanche. Ce n'est qu'une fois que toutes les précautions ont été prises, que la traversée peut être effectuée.
De nombreuses pentes peuvent être traversées en toute sécurité, à condition toutefois que ce soit à l'endroit le plus favorable. Une pente doit être traversée soit très haut, en utilisant les arêtes, les croupes, etc., ou en passant alors d'une tête de rocher à l'autre.
Une règle doit être, en tous cas, appliquée : Il ne doit y avoir toujours qu'un seul homme en danger. Des intervalles de 10 à 20 m. sont parfaitement illusoires et n'ont aucun sens. Si la pente a une largeur de 100 m., l'intervalle entre deux touristes doit être de 100 m. Ceux qui attendent observent attentivement tout le secteur et signalent le moindre danger.
L'homme qui s'aventure sur une pente incertaine le fera avec une attention soutenue; les bâtons sont tenus en dehors des poignées; les skis sont, éventuellement, à demi-libérés en enlevant les courroies d'orteils. Il cherche des yeux la prochaine possibilité de se mettre en sécurité et se tient constamment prêt à foncer vers cet endroit pour le cas où la neige se mettrait à glisser; il se libérera également le plus rapidement possible de ses skis et de ses bâtons afin de disposer d'une plus grande liberté de mouvement.

8. Changement de temps

Le moniteur conscient de ses responsabilités consultera naturellement avec le plus grand soin les bulletins météorologiques lui fournissant des indications sur l'évolution de la situation.
Tout au long de l'excursion, il ne perdra pas de vue la question des conditions atmosphériques, à moins qu'un ciel parfaitement bleu ne l'en dispense totalement.
C'est certainement une des choses les plus difficiles et un véritable art que de prendre une décision correcte de «battre en retraite» lorsqu'on est en montagne. Il peut être extrêmement décevant d'interrompre prématurément, par excès de prudence, une excursion alors que le temps se remet au beau fixe. Mais il peut être catastrophique, si, par suite d'excès de zèle, on ne sait se décider à rebrousser chemin.
Il est important qu'un chef d'excursion connaisse, avant d'entreprendre une excursion, toutes les possibilités de retraite dont il disposera tout au long du parcours, de façon à ce qu'il puisse franchir, en toute sécurité, étape par étape, en sachant qu'il peut à tout moment se mettre en sécurité en utilisant tel ou tel chemin de retour.

9. Mal de montagne

Il n'est pas question ici de maladies habituelles dont on peut être victime en montagne, mais du «mal de montagne» proprement dit. Il peut surprendre les participants à une excursion, à des degrés et à des altitudes très différents. C'est généralement le signal que le corps ne s'est pas ou pas encore totalement adapté à l'altitude. Il se traduit par la fatigue, l'envie de dormir, de rendre, des maux de tête et le sentiment de vertige.
Dès que l'on a «diagnostiqué» de tels symptômes et reconnu à travers eux, le «mal de montagne», il faut immédiatement interrompre l'excursion et permettre à l'intéressé de se reposer convenablement. Si l'état général ne s'améliore pas, il n'y a pas d'autres solutions que de regagner le plus vite possible, avec lui, les régions plus basses. A un moment donné les symptômes sus-mentionnés disparaîtront comme par enchantement.

10. La nuit

Les excursions de nuit non prévues sont toujours dangereuses et permettent de déduire que la préparation de l'excursion était défectueuse. C'est pourquoi il est très important que le chef d'excursion établisse, avant le début de celle-ci, un horaire de route précis avec des réserves de temps suffisantes.
Si l'on s'est trompé dans ses calculs, pour une raison ou pour une autre, on fera tout ce qui est en son pouvoir pour gagner une région sûre avant la nuit, même s'il faut supprimer l'une ou l'autre halte ou se ravitailler en cours de route.
De toutes façons, une réserve de lumière fait partie d'office de l'équipement d'une excursion. Lampe de poche ou lanterne à bougies ou ce qui est encore mieux, les deux ensembles.
Et si, en dépit de toutes les précautions prises, l'on se trouve en difficulté lorsque tombe la nuit, le plus sage est encore de se décider à bivouaquer plutôt que de courir les risques qu'entraîne la recherche du chemin dans l'obscurité. Il n'y a plus alors qu'à organiser ce bivouac avec le calme, la réflexion

et l'expérience nécessaires. Et ce sera, sans doute, très agréable, après cette nuit à la belle étoile, de regagner son « chez soi » bien chaud après la marche de retour sous les rayons du soleil. Il ne restera plus, dans notre mémoire, que le souvenir vivant de cette grande aventure!

Vous permettez?

En guise de point final à ce no dédié exclusivement aux excursions à skis en montagne, le rédacteur aimerait dire aux deux grands spécialistes de la montagne, ses amis Kaspar Wolf et Hans Brunner, combien il leur est reconnaissant d'avoir traîter avec tant de soin les multiples problèmes qui doivent préoccuper tous ceux qui prennent la responsabilité d'organiser de telles excursions. Comme je l'ai écrit, par ailleurs, la montagne est semblable à une exigeante maîtresse dont les caprices sont aussi bizarres qu'inattendus. Seule une grande fidélité à son égard permet de les déceler et de les prévenir en temps opportun. Trop de drames de l'alpe sont la conséquence de l'imprévoyance, de la négligence, de l'inexpérience et de la témérité pour que nous ne prêtions pas tout l'intérêt désiré à cette question et que nous ne prenions pas toutes les mesures nécessaires pour les éviter. C'est pourquoi je suis persuadé que nos moniteurs I.P. d'alpinisme et tous nos lecteurs mettront en pratique les judicieux conseils énumérés ci-devant et qu'ainsi la liste toujours trop longue des accidents de montagne sera réduite dans de notables proportions.

J'informe également mes correspondants que le prochain no de Jeunesse Forte sortira au début d'avril afin de conserver à leurs relations le maximum d'actualités.

Fr. Pellaud.

Administration: Office central fédéral des imprimés et du matériel Berne 3 - Compte de chèques III 520 - Rédaction: Ecole fédérale de gymnastique et de sport, Macolin - Fr. Pellaud