

**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:** 29 (1972)

**Heft:** 7

**Artikel:** Excursion à ski : souvenirs d'un Romand perdu dans le brouillard et dans une équipe d'Outre-Sarine

**Autor:** Calame, Adrien

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997158>

### **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**

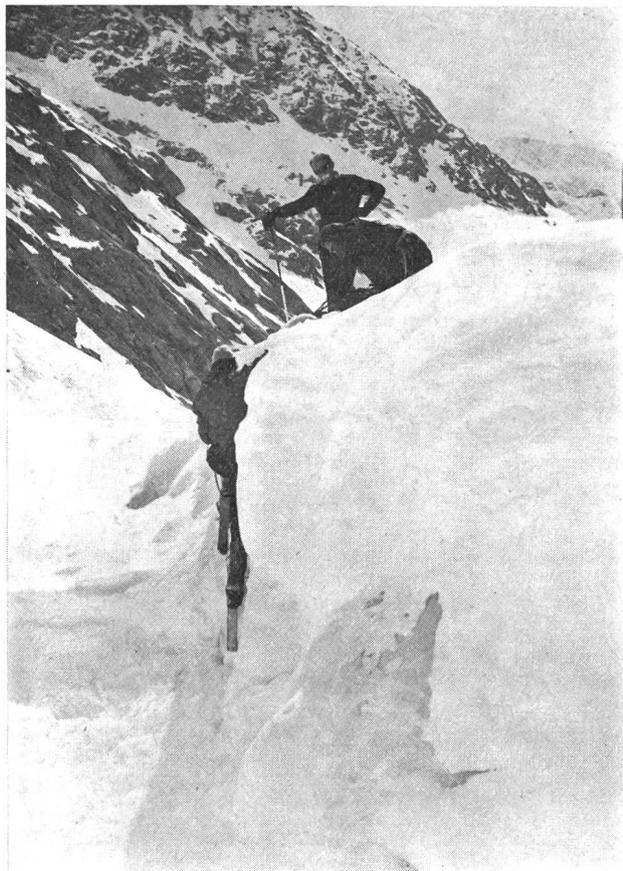
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.07.2025

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

## Excursion à ski

Souvenirs d'un Romand perdu dans le brouillard et dans une équipe d'Outre-Sarine.



Le rendez-vous était fixé au Jungfraujoch le 15 avril de cette année, pour le cours J+S Excursion à ski. Fort heureusement, le train s'est arrêté à proximité du restaurant, ce qui a permis de trouver les participants sans trop de difficultés. En effet, un long parcours dans le ventre de l'Eiger, la tempête qui régnait sur le massif et les notions d'orientation de chacun se limitant (pour l'instant) à suivre les écriteaux, je crois que si le rassemblement avait été prévu dans la nature, nous n'aurions pas encore fini de nous chercher!

A l'appel, soulagement personnel en entendant deux autres noms romands perdu dans la masse des consonnances alémaniques.

Le temps de goûter encore quelques minutes des bienfaits de la civilisation et c'est le départ dans la bourrasque, direction Concordia-Hütte. En principe trois-quarts d'heure, en réalité aujourd'hui trois heures, tant la tempête fait rage. Comme il suffit de suivre, sans les perdre de vue, les skis du collègue précédent, l'esprit a tout le loisir de rêver. On songe au soleil, à la chaleur, au ski de printemps, puis l'on passe en revue les plages de la Méditerranée, avant de s'arrêter sur les motifs (forts troubles) qui poussent à venir volontairement se mettre dans cette galère!...

... Un mousqueton à vis, un sans, un piton, une corde rouge, une boussole (pour quoi faire?) etc., bref, j'ai touché (hum, ce terme militaire!) 11 objets en même temps que la prise des cantonnements (encore un terme!).

## Valeur du lait comme source de santé

Alimentation signifie maintien de la vie. Sans nourriture, tout être vivant meurt, qu'il soit du règne végétal ou animal. Plus l'espèce est perfectionnée, plus le métabolisme est compliqué, qui assure l'utilisation des aliments absorbés.

Pour l'homme, comme pour les autres mammifères, le premier aliment conservateur de l'espèce que la nature a créé est le lait. Celui-ci contient tous les composants dont l'organisme a besoin pour croître et survivre.

Passé cette première journée pour le moins nébuleuse, les choses ont pris corps dès le lendemain. Charles Wenger, directeur du cours, aidé pour le groupe romand renforcé par Denis Bertholet, n'auront pas eu trop de leur science pour donner à chacun une solide base d'alpiniste-skieur.

Théorie et pratique se sont succédé selon les bons vouloirs de la météo, fort capricieuse.

Exercices d'orientation, boussole, altimètre, coordonnées, azimuts, le tout bien remué et le sommet du Trugberg (3865 m) fut trouvé.

Maniement de la corde, nœuds de guide, de pêcheur, prusik, huit, cuisse-épaule; un véritable sac de nœuds dans lequel le narrateur a souvent eu des démêlés.

Les petits-levers-à-5-heures-du-matin, la descente des échelles de la cabane au glacier, les multiples montées sur les pentes des environs avec les multiples descentes dans le carton. Descentes encordés ou en tirant un blessé fictif (il valait mieux pour lui!) sur une luge de secours.

Et puis, il y a eu les crevasses. Jamais alpinistes ne sont autant tombés dedans afin d'en ressortir dans les règles de l'Art.

Et les exercices avec les crampons, les piolets, les vis, les sondes à avalanches; même la construction d'iglous à en faire pâlir Paul-Emil Victor et tous les eskimos du Groenland.

J'allais omettre les cours sur l'organisation de Jeunesse et Sport, son fonctionnement et les conditions administratives auxquelles sont soumis les moniteurs.

J'ai certainement oublié beaucoup de choses, mais pas les magnifiques sommets réalisés pendant cette semaine, notamment le Kranzberg (3737 m), l'Ebnefluh (3960 m) et le Grünhorn (3863 m).

Alors est venu le 9e et dernier jour, gratifié d'un temps splendide qui a permis la traversée de la Löttschenlücke et la descente (une féerie) sur Blatten dans le Löttschentäl.

C'est là que le cours 1972 s'est terminé, dans les crocus et sur l'herbe retrouvée.

L'auteur de ces lignes se permet d'ajouter que, malgré le ton de narration adopté, le travail fut excellent et les connaissances acquises très précieuses.

Je pense que tout le monde l'aura compris.

Adrien Calame, Genève

## Service cantonal vaudois de «Jeunesse + Sport»

M. Louis Gonthier, qui dirigea, pendant de nombreuses années, le service cantonal vaudois de l'EPGS, puis l'office cantonal de «J+S» a été admis à faire valoir, pour des raisons de santé, ses droits à une retraite anticipée. M. Gonthier, qui a retrouvé sa santé, continuera à accorder son appui moral au mouvement de «Jeunesse+Sport» qui bénéficiera ainsi de son expérience et de sa haute compétence.

Le Conseil d'Etat du canton de Vaud a désigné le nouveau chef de l'office cantonal de «J+S» en la personne de M. Numa Yersin qui fut, pendant 22 ans, professeur de gymnastique et d'éducation physique à l'école normale de Lausanne, très favorablement connu dans les milieux sportifs romands.

M. Numa Yersin a déjà commencé son activité en faveur de la santé de la jeunesse du canton de Vaud.

## Deuxième édition des Jeux rhétiques en 1975 ou 1976

Dans son rapport final sur les premiers Jeux rhétiques — qui eurent lieu les 28 et 29 août 1971 à Lenzerheide avec la participation de plus de 3000 jeunes gens et jeunes filles de 34 cercles du canton des Grisons — M. Stephan Bühler, chef de l'office cantonal de «J+S» des Grisons, souligne l'immense succès remporté par son initiative et annonce que la deuxième édition de ces joutes régionales pourrait avoir lieu soit en 1975, soit en 1976.

L'examen du lait de vache, qui se trouve heureusement encore en abondance sous notre latitude, nous permettra d'exposer comment le corps humain tire parti des divers composants du lait.

Le lait se compose de protéines, de matières grasses, d'hydrates de carbone, de vitamines, d'enzymes, de sels minéraux et d'oligo-éléments qui se trouvent, soit en solution aqueuse colloïdale, soit en suspension dans le liquide, et maintenus dans un équilibre optimal.