

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** Jeunesse + Sport

### **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:** 07.07.2025

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



## La randonnée, l'alpinisme et la varappe sportive dans le cadre de J + S

Charles Wenger, chef de la section J + S

Randonnée, alpinisme, varappe sportive: est-ce une progression logique de la pratique sportive en montagne? D'emblée, on peut répondre par la négative, car les chemins possibles sont, en fait, variés et nombreux. Un randonneur peut devenir un alpiniste acharné et inversement, tout comme un alpiniste peut s'entraîner en pratiquant la varappe sportive.

toute équivoque, il a été précisé ce qui suit au chapitre des «mesures de sécurité» du guide administratif J + S: *les excursions entreprises en dehors des cours de branche sportive alpinisme ne sont autorisées que si l'on choisit des cheminements sûrs ne présentant aucun danger de glissades (névé, hautes herbes ou roche humide) ou de chutes (rocher, glacier), ne nécessitant*

*aucune pratique de la technique alpine et ne traversant pas de glacier.* Ces prescriptions sont impératives pour toute activité qui ne se déroule pas dans le cadre d'un cours d'alpinisme. Il est bien évident qu'une excursion, même si elle ne traverse pas de glacier ou si elle nécessite l'escalade de rochers, doit être soigneusement préparée (choix du cheminement, reconnaissance préalable, conditions générales et atmosphériques, équipement et habillement, premiers secours, moyens d'orientation, etc.). La maxime «prévenir vaut mieux que guérir» doit être à la base de toute entreprise. On n'en tiendra jamais suffisamment compte.

### La randonnée en montagne

Cette activité est la plus difficile à définir, en raison de son cadre d'évolution. Les choses se compliquent encore quand il faut déterminer avec exactitude la notion de «montagne». En effet, la randonnée peut être une modeste excursion sur sentiers alpestres, ou un périple par monts et par vaux nécessitant, parfois, la maîtrise de certains éléments de technique alpine (varappe facile, usage du piolet, etc.). De 1977 à 1980, plusieurs cours expérimentaux de «randonnée en montagne» ont été organisés. Leur évaluation a mené aux conclusions principales suivantes:

- comme en alpinisme, ils sont dépendants des conditions atmosphériques, de la saison, etc.
- il n'est pas possible d'élaborer un catalogue des randonnées autorisées et des randonnées interdites
- si modeste que soit la course envisagée, elle peut devenir dangereuse si les conditions atmosphériques se modifient (neige, brouillard, température, etc.)
- dans tous les cas, le moniteur doit posséder de bonnes connaissances en technique alpine
- le groupe doit emporter un minimum de matériel technique de montagne.

En raison de ces éléments, il a été décidé d'insérer la randonnée dans la branche sportive alpinisme plutôt que d'en faire une orientation particulière. Afin d'éviter



## L'alpinisme

«L'alpiniste est celui qui connaît le mieux la valeur de la vie». Cette citation est de Maurice Herzog et l'on est tenté de se demander, en l'entendant, s'il a voulu dire, par là, que la montagne est dangereuse. Je ne le crois pas. Il voulait plutôt insinuer que le véritable alpiniste sait qu'il ne doit pas affronter la montagne sans respecter certaines règles de comportement, de préparation, de connaissance et de maîtrise technique. La plupart des accidents sont dus à la conjonction momentanée de dangers objectifs (qui trouvent leurs origines dans la montagne même) et de dangers subjectifs (qui sont dus à l'alpiniste). Se fondant sur ces réalités, la commission de la branche sportive a élaboré un nouveau programme d'enseignement «alpinisme», pour les jeunes, en trois phases, dont les buts ont été définis comme suit:

### Degré 1: animation

Comme son nom l'indique, ce degré concerne les néophytes désireux de «goûter» à l'alpinisme. Il est donc possible d'organiser, à leur attention, un cours comprenant des «randonnées en montagne», sans qu'il soit nécessaire de leur dispenser une vaste formation technique. Exemple, l'OJ du CAS Zindelspitz, qui a fait un cours J+S en parcourant les frontières du canton de Schwyz.

### Degré 2: formation de base

Ce degré est destiné à des jeunes débutants, mais «mordus» de la montagne, et qui ont décidé de pratiquer régulièrement l'alpinisme. Il a donc, pour but, de dispenser aux jeunes une vaste et solide formation en technique alpine.

### Degré 3: formation approfondie

Il est la suite logique d'une bonne maîtrise de la formation de base, et a pour but de faire, des jeunes, des alpinistes autonomes, capables de maîtriser les différentes techniques, mais aptes, aussi, à discerner les dangers objectifs et subjectifs et certainement à les surmonter.

L'ensemble de ces formations cherche à initier les jeunes tant au rocher qu'à la glace et veut aussi leur permettre de découvrir le monde alpin, c'est-à-dire la flore, la faune, la géologie, la météorologie, etc., et de vivre des expériences intenses (gravir une arête, atteindre un sommet) ou banales (pour certains) mais non moins vraies (observer un lever ou un coucher de soleil, avoir froid ou faim).

Tout ceci signifie que la formation est entièrement basée sur l'expérience acquise et sur l'activité réalisée. Celle-ci peut, à chaque degré, être inscrite dans l'attestation de technique alpine (ATA) correspondante et permettre aux jeunes, dès que les conditions sont requises, d'obtenir l'insi-



Franz Anderrüthi dans sa légendaire veste de peintre en bâtiment.

gne de la branche sportive, une branche qui requiert, plus que toute autre, la valeur du moniteur. Je n'en veux pour preuve que

#### *Klein Furkahorn (Pt 2968): dalles ouest*

De Fort Gallen ou du Belvédère de la Furka, rejoindre la moraine gauche du glacier du Rhône, suivre le sentier en direction du nord-est jusqu'à Breitrüfi. A environ 250 m de là (boucle bleue), se trouve le début de la voie, marqué également d'une plaquette (voir



photo). Suivent 8 longueurs (bleue); de là, traverser une longueur à droite (souvent enneigée). Continuer à la verticale par une succession de fissures (6 longueurs), jusqu'à la trace d'un sentier venant de Fort Gallen et menant au Sidelenhorn. Dès lors, on peut poursuivre par l'itinéraire facile marqué en bleu (IIIe max. IVe) ou quelque peu à droite par l'itinéraire rouge (IV+ à -V). Après plusieurs longueurs, on atteint un gendarme dans l'arête (chapeau de Napoléon) que l'on contourne par la droite (livre). Poursuivre par un système de fissures, blocs et gendarmes dans l'arête jusqu'à une brèche. On peut continuer l'ascension jusqu'à l'avant-sommet (Pt 2968) ou par la droite en direction de l'arête sud-ouest.

Cette voie comprend plus de 20 longueurs. En début de saison, elle peut être rendue humide par la fonte des neiges. Dans ce cas, elle est nettement plus difficile, voire dangereuse. Par conditions normales, elle offre une excellente possibilité d'enseignement pour une classe. La voie peut pratiquement être quittée à n'importe quel endroit. Merci à Franz Anderrüthi. ■

le statut particulier réservé aux guides patentés et au fait que seul un moniteur de catégorie 2 peut diriger un cours!

Pour terminer, je voudrais citer l'exemple de ce guide (également moniteur et expert J+S) qui, par son engagement et son souci de servir la cause, a particulièrement payé de sa personne.

Il s'agit de Franz Anderrüthi, 52 ans, peintre en bâtiment, de Schwyz. Auteur depuis 1963 à nos jours de plus de 70 premières, en particulier en Suisse centrale, et de 7 dans les Andes.

La plupart des alpinistes ont, une fois ou l'autre au cours d'une ascension, utilisé un piton marqué FA (Franz Anderrüthi). En effet, des centaines de voies d'escalade ont été aménagées par lui. Dans de nombreux «jardins d'escalade» (Bernina, Furka, Lindern, Mythen, Bruggler, etc.) utilisés fréquemment par les cours J+S, il a fait œuvre de pionnier en équipant judicieusement les voies d'entraînement, offrant ainsi, à la communauté des alpinistes, des milliers de pitons, des câbles, des boucles scellées et bien d'autres choses encore. Sa dernière réalisation touche le «Klein Furkahorn».

# La varappe sportive

Walter Josi

Traduction: Yves Jeannotat

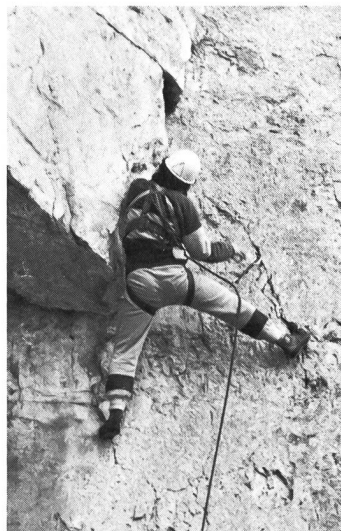
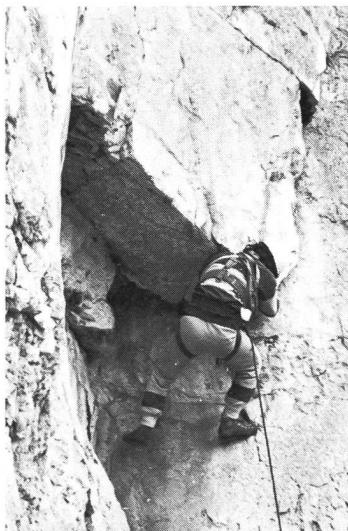
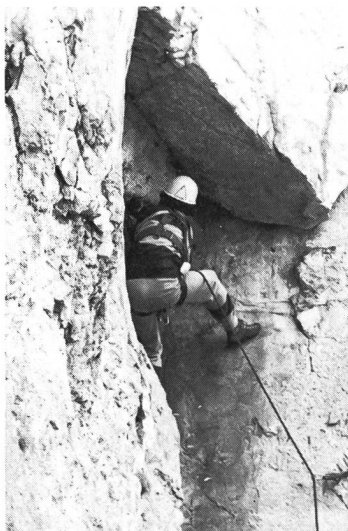
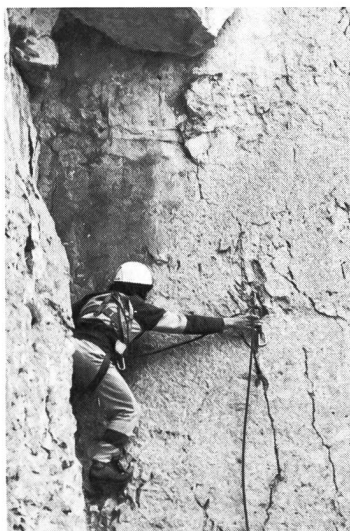
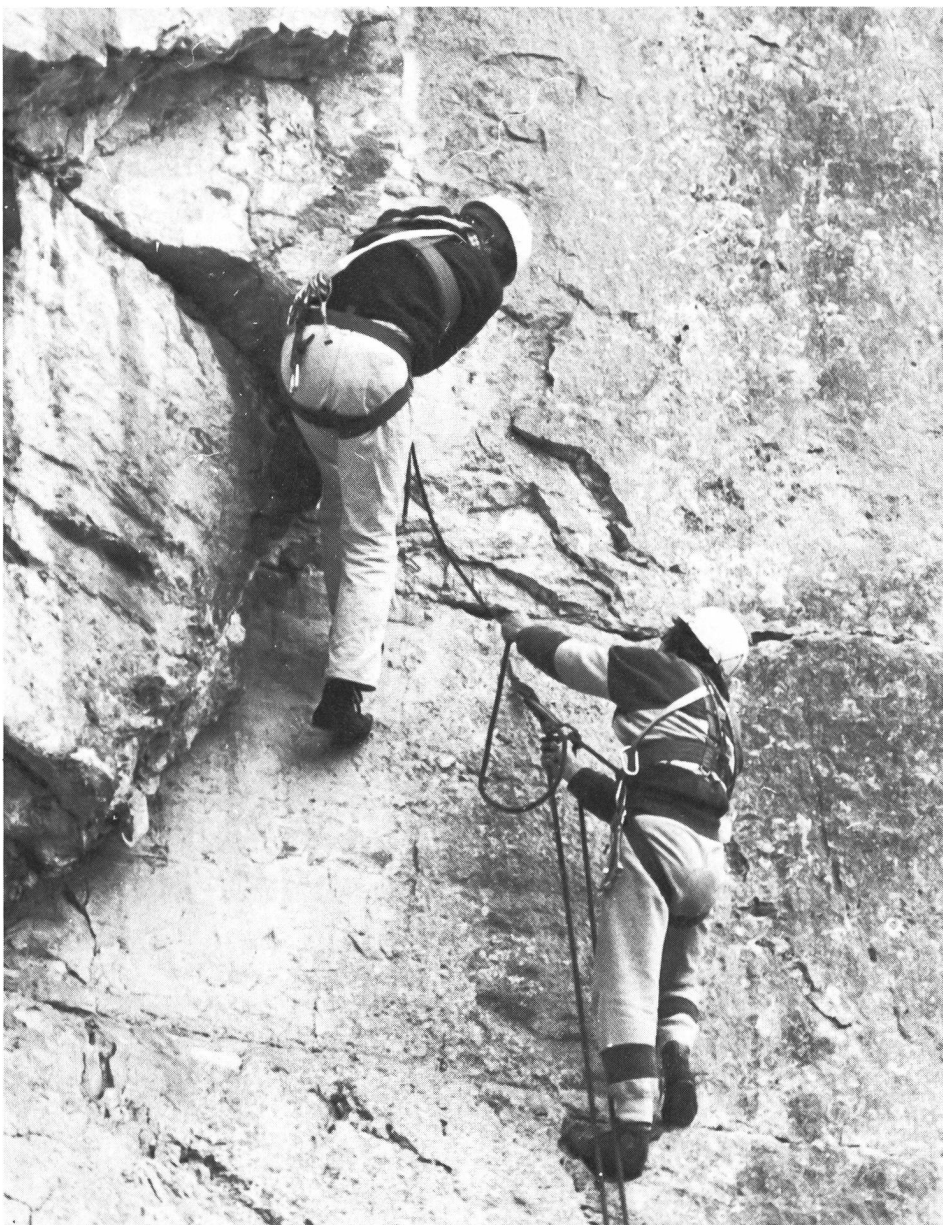
Walter Josi a succédé, on le sait, à Charly Wenger à la tête de la branche sportive «Alpinisme». Il y est un fervent défenseur de l'orientation «varappe sportive» (orientation «C») qui y a été nouvellement introduite et qui constitue un pas «osé». Pour le franchir, le rédacteur de MACOLIN a dû utiliser tous les points d'assurage traditionnels (Y.J.)

La varappe sportive, dite aussi varappe libre est, en quelque sorte, la varappe traditionnelle pratiquée sous une sorte de forme jouée. Contrairement à ce qui régit l'alpinisme classique, *elle est à la fois but et moyen*. En effet, le pratiquant n'y a plus pour premier objectif l'ascension d'un sommet, mais le fait de grimper par pur et simple plaisir, tout en acceptant de se soumettre à une série de règles bien précises, mais qui peuvent varier légèrement d'un endroit à l'autre.

La varappe sportive se caractérise avant tout par la liberté de mouvement dans l'escalade du rocher. Les points d'attache artificiels bien connus, tels que pitons boucles, coins etc., ne peuvent servir qu'à l'assurage et en aucun cas à la progression elle-même.

Quand bien même elle est restée longtemps méconnue en Suisse, la varappe sportive remonte aux origines de l'alpinisme. Quelles sont donc les raisons qui expliquent le regain de faveur qu'elle connaît depuis le milieu des années septante? En voici quelques-unes:

- les Alpes sont connues jusque dans leurs moindres recoins: toutes les cimes y ont été gravies et il existe souvent, même, plusieurs voies parallèles pour parvenir à leurs sommets. Il est donc toujours plus difficile d'y découvrir une «face» vierge
- le matériel et les techniques d'assurage se sont développés et perfectionnés à un tel point que, aujourd'hui, chute n'est plus nécessairement synonyme de catastrophe
- le comportement général s'est modifié et la volonté de s'entraîner s'est accrue
- des impulsions favorables à la varappe sportive sont parvenues en Suisse de l'étranger.





Il ne nous appartient pas de regretter ni d'approuver cette évolution. Nous nous contentons de constater qu'elle existe et que, à l'époque actuelle, de nombreux jeunes grimpeurs se soumettent à un travail de préparation intense et sont capables de maîtriser des passages d'une difficulté bien plus élevée que ce qui était considéré comme «extrême» il y a une dizaine d'années à peine. D'ailleurs, il est intéressant de noter que cet adjectif (extrême) a disparu du vocabulaire de la varappe sportive. Le fait est, aussi, que beaucoup d'alpinistes dits «classiques» (d'aucuns même d'un certain âge déjà) ont pris parti pour la cause de la varappe libre. Voici, d'ailleurs, comment se préparent ses adeptes:

- en premier lieu, travail individuel de mise en condition physique et de musculation et, parfois, pratique d'un sport complémentaire
- entraînement spécialisé en des lieux naturels ou préparés en fonction de la varappe sportive, dans le but d'accroître progressivement la maîtrise des difficultés et d'étudier de nouveaux enchaînements de mouvements
- travail en jardin de varappe en vue du perfectionnement technique et de l'adaptation à la roche
- entraînement dans les régions suisses et étrangères bien connues des varappeurs sportifs: Verdon, Yosemite, etc.
- formation d'une petite sélection qui tente d'appliquer les difficultés les plus élevées à la haute-montagne (au Mont-Blanc par exemple).

Il peut arriver, dans ce cas, qu'alpinistes et varappeurs sportifs se rencontrent sur un même itinéraire, les premiers chaussés et harnachés selon la tradition, les seconds en chaussures flexibles et les mains pleines de magnésie. Certes, les uns et les

autres ont leur conception propre et leurs règles et il n'est nullement question de vouloir les unifier. Chacun grimpe en adoptant le style et la méthode qui correspond à ses convictions et à ses possibilités, mais tous se respectent mutuellement. ■

## Félix Angst nouveau chef de la branche sportive «aviron»

Heinz Suter

La branche sportive «aviron» a été introduite dans J + S en 1974. Alors candidat au titre d'entraîneur national diplômé du CNSE, Christoph Bruckbach en a pris la responsabilité et il fut le premier à exercer une telle fonction sans être engagé à l'EFGS. Au fil d'innombrables séances et cours de moniteurs, il est parvenu à poser, peu à peu, les bases nécessaires à l'intégration de l'«aviron» dans J + S. Pourtant, en raison de ses multiples occupations, il n'a pas pu réaliser tout ce qu'il aurait voulu, ni mener à terme toutes ses ambitions. Ceci ne l'empêche pas de se retirer, après huit ans d'activité, en étant sûr que l'édifice qu'il a commencé de construire pourra être achevé à la satisfaction générale. Qu'il en soit remercié.



Quant à Felix Angst, son successeur, il est âgé de 31 ans, enseigne l'éducation physique à l'Ecole cantonale de Bülach, pratique activement l'aviron, fréquente le stage de formation des entraîneurs nationaux et il dirige, aussi, le cadre des juniors de la Fédération suisse des sociétés d'aviron. Il est entré en fonction le 1er avril 1983. Chef de l'instruction à la FSSA, il devrait pouvoir répondre favorablement, à son nouveau poste, aux vœux de sa Fédération comme à ceux de J + S, tout en les coordonnant au mieux. Bienvenue à lui! ■