



# Randonnée en montagne

## Par monts et par vaux en toute sécurité

# La randonnée en montagne à le vent en poupe

La randonnée en montagne compte parmi les sports les plus populaires en Suisse. Il faut dire que notre pays compte 20 000 kilomètres de chemins de montagne balisés et entretenus. Même sur un chemin balisé, on risque cependant de tomber en glissant ou en trébuchant. Si cela arrive sur une pente abrupte, les conséquences peuvent vite être fatales. En moyenne annuelle, 4000 personnes vivant en Suisse se blessent grièvement lors de randonnées en montagne, et 40 y laissent même la vie. Pour écarter les dangers qui se dressent sur votre chemin, suivez les conseils du BPA.

## Bien se préparer

Randonner en montagne est une activité exigeante et nécessite donc impérativement une bonne préparation. Il s'agit de bien planifier le parcours et le temps nécessaire, marge de sécurité comprise,

et de prévoir un itinéraire de rechange. Les cartes, guides et sites Internet vous aident dans cette tâche. Tenez compte du niveau de difficulté (catégorie de chemin, déclivité, passages exposés), de l'état du chemin (p. ex. présence de champs de neige résiduelle au début de l'été) ainsi que des conditions météorologiques. Pensez à informer quelqu'un de la randonnée que vous allez entreprendre, surtout si vous partez seul.

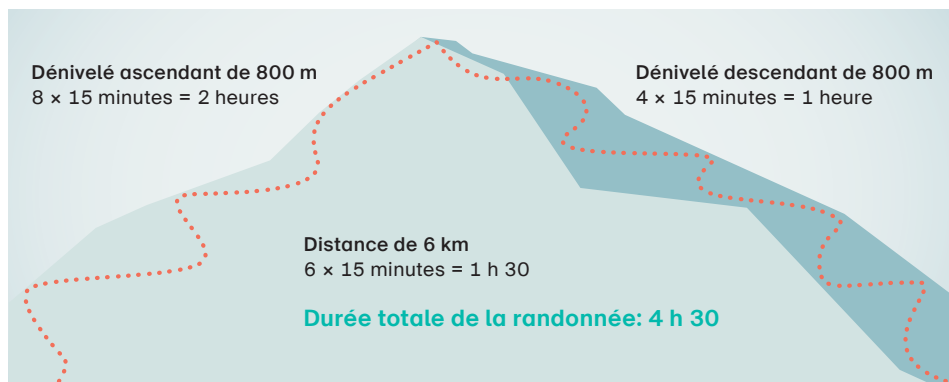
Vous trouvez des propositions de randonnées sur [randonner.ch](http://randonner.ch), [suissemobile.ch](http://suissemobile.ch) et [myswitzerland.com](http://myswitzerland.com).

## Règle de calcul du temps de marche

Comptez environ un quart d'heure pour un dénivelé ascendant de 100 m ou un dénivelé descendant de 200 m et autant pour une distance horizontale de 1 km. Ce calcul ne tient pas compte des pauses.

## Exemple de calcul du temps de marche

Randonnée de 6 km de long comportant 800 m de dénivelé ascendant et 800 m de dénivelé descendant:





Chemins de montagne blanc-rouge-blanc?  
Oui, si vous êtes en forme, avez le pied sûr  
et ne souffrez pas de vertige.

RANDONNER  
»N'EST PAS«  
SE BALADER

 [rando-en-montagne.ch](http://rando-en-montagne.ch)

# Le juste niveau de difficulté

## Évaluer ses capacités de manière réaliste

Dépasser ses limites augmente le risque d'accident et gâche le plaisir. Les chemins de montagne, reconnaissables à leur balisage blanc-rouge-blanc, sont raides, étroits et en partie exposés. Pour les emprunter, il faut avoir le pied sûr. Les chemins de randonnée, balisés en jaune, sont moins exigeants. Évaluez vos capacités actuelles ou celles du membre le plus faible de votre groupe de manière réaliste et tenez compte de cette donnée lors de la planification de votre randonnée.

Demandez-vous si vous êtes suffisamment en forme pour affronter les montées et les descentes prévues et pour surmonter les difficultés que l'itinéraire choisi comporte. Chez les aînés, en particulier, la condition physique et les facultés de coordination déclinent. Cela se traduit par une plus grande fatigabilité, des troubles de l'équilibre et une augmentation du temps de réaction.

Il est déconseillé d'emprunter seul un itinéraire de randonnée inconnu et difficile. Si vous partez seul, il vaut mieux choisir un parcours plus simple passant par des chemins moins isolés.

## Prêt pour randonner en montagne?

Découvrez ce qu'il en est sur le site Internet de la campagne [rando-en-securite.ch](http://rando-en-securite.ch).

## Balisage



Chemins de randonnée

Les chemins de randonnée sont souvent larges, mais peuvent aussi être étroits et accidentés. Ils ne présentent pas de difficultés particulières. La vigilance et la prudence sont néanmoins de mise. Il est recommandé de porter des chaussures à semelle profilée.



Chemins de randonnée de montagne

Les chemins de randonnée de montagne sont le plus souvent étroits et escarpés et en partie exposés. Pour les emprunter, il faut avoir le pied sûr, ne pas être sujet au vertige, avoir une bonne condition physique et posséder une certaine expérience de la montagne. Il est nécessaire de porter des chaussures robustes à semelle profilée.



Chemins de randonnée alpine

Les chemins de randonnée alpine traversent parfois des champs de neige, des glaciers, des pierriers ou empruntent des rochers comprenant de courts passages d'escalade. Le chemin n'est pas toujours tracé. Pour les emprunter, il faut avoir le pied sûr, ne pas être sujet au vertige et avoir une très bonne condition physique. Par ailleurs, il est indispensable d'avoir une expérience alpine et un équipement adéquat.



Chemins de randonnée hivernale

Les chemins de randonnée hivernale ne sont balisés qu'en hiver. Ils ne comportent pas de difficultés particulières, mais peuvent être glissants.

# Que faut-il emporter?



## Bien s'équiper

Les chemins de montagne peuvent être glissants. Des chaussures de randonnée robustes avec une semelle profilée renforcent la stabilité. Emportez de quoi vous protéger du soleil et de la pluie ainsi que des vêtements chauds: en montagne, le climat est plus rude et le temps peut vite changer. Prenez également une carte actuelle pour pouvoir vous orienter. Enfin, pensez à emporter une pharmacie de poche, une couverture de survie et un téléphone portable pour les situations d'urgence.

## L'équipement de base comprend:

- des chaussures de randonnée robustes avec une semelle en caoutchouc profilée;
- des vêtements chauds suivant un système de couches: un pull, une veste imperméable, éventuellement un bonnet et des gants;
- des protections contre le soleil: lunettes, chapeau, crème;
- une carte actuelle;
- à manger, à boire, un couteau de poche;
- éventuellement des bâtons de randonnée;
- pour les situations d'urgence: une pharmacie de poche, une couverture de survie et un téléphone portable.



# Cheminer en sécurité

## Garder le contrôle de la situation

Consultez le bulletin météorologique avant de prendre une décision définitive quant à votre départ. Soyez vigilant en route.

Avec la fatigue, le pied devient moins sûr. S'hydrater, s'alimenter et faire régulièrement des pauses permet de rester en forme et concentré. Assurez-vous de respecter le temps de marche prévu et surveillez l'évolution de la météo.

Ne quittez pas les chemins balisés. Suivre les traces laissées par d'autres et prendre des raccourcis peut se révéler dangereux. Si vous avez perdu votre chemin, restez en groupe et retournez au dernier point connu. En cas de brouillard, attendez d'avoir une meilleure visibilité; ne descendez pas par un terrain inconnu.

Si nécessaire (p. ex. si le temps menace de changer brusquement), faites demi-tour à temps ou mettez-vous à l'abri dans un refuge.

## Technique de marche

- Faites attention à chacun de vos pas. À la montée, posez tout le pied. À la descente, penchez le torse en avant, marchez de manière contrôlée, en écartant les jambes et en pliant les genoux. Ne faites pas de trop grands pas.
- Marchez d'un pas régulier et modéré. Trouvez votre propre rythme afin d'avoir encore suffisamment de réserves sur le chemin du retour. Ne laissez pas les autres vous presser.

Pour randonner, les aînés en particulier devraient faire régulièrement des exercices destinés à entraîner leur force et leur équilibre. Cet entraînement ne doit pas être compliqué et peut être intégré dans le quotidien: il suffit par exemple d'exécuter des flexions des genoux ou de marcher en effectuant simultanément une autre activité.

Des exercices sont proposés sur [equilibre-en-marche.ch](http://equilibre-en-marche.ch).



# Situations d'urgence

## Accident

Donnez d'abord les premiers soins aux blessés, puis alertez le plus vite possible les secours en composant le numéro européen d'urgence 112 (accessible sur tous les réseaux mobiles, même si votre téléphone est bloqué) ou par le biais d'une application d'urgence. Ne laissez pas les blessés seuls. Veillez à votre propre sécurité pour éviter un autre accident.

## Sauvetage

Marquez bien le lieu de l'accident. Faites des signes clairs aux sauveteurs:

- Signal international de détresse: répétez un signal six fois par minute (p. ex. appeler, agiter un tissu, allumer une lampe de poche), attendez une minute, recommencez. Réponse: répétez un signal trois fois par minute.
- Signal de détresse pour l'hélicoptère:



Y = Yes/oui,  
nous avons besoin d'aide



N = No/non,  
nous n'avons pas besoin  
d'aide

## Mémento de la randonnée en montagne

- **Préparation:**  
quelle randonnée envisager?
- **Évaluation:**  
cette randonnée est-elle faite pour moi?
- **Équipement:**  
ai-je emporté tout ce qu'il faut?
- **Contrôle:**  
en cours de route, est-ce que tout est encore OK?



# Pour votre sécurité

- Choisissez un itinéraire adapté à vos capacités.
- Planifiez votre randonnée avec soin et de sorte à avoir encore suffisamment de réserves à la descente.
- Restez concentré et pensez régulièrement à vous hydrater, à vous alimenter et à faire des pauses.

D'autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées sur notre site Internet:

**bpa.ch**

Partenaire: Suisse Rando, randonner.ch



Le BPA s'engage pour votre sécurité. Centre de compétences depuis 1938, il vise à faire baisser le nombre d'accidents graves en Suisse, grâce à la recherche et aux conseils prodigués. Dans le cadre de son mandat légal, il est actif dans la circulation routière, l'habitat, les loisirs et le sport.



Bureau de prévention  
des accidents

Case postale, 3001 Berne  
info@bpa.ch