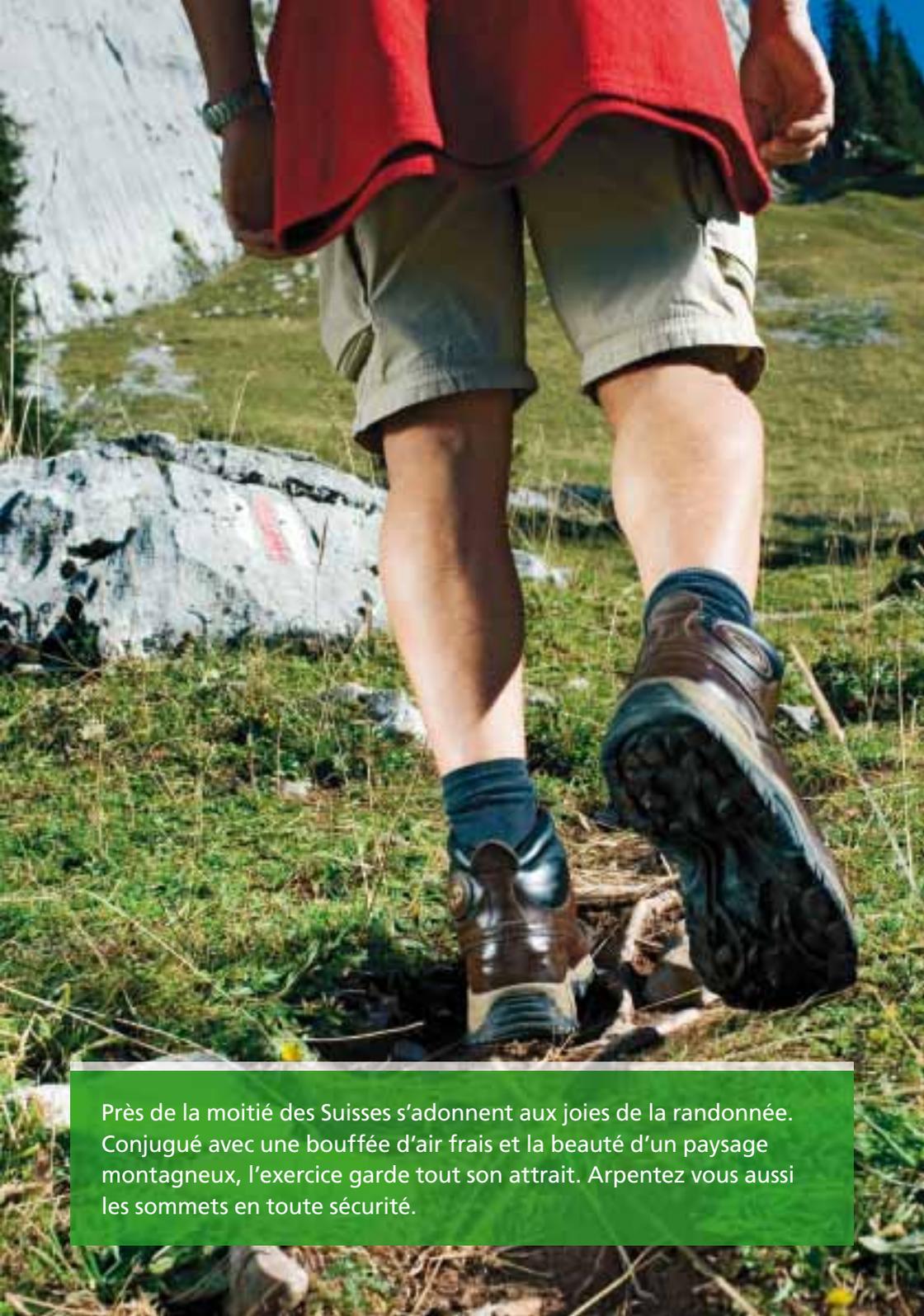


Randonnées en montagne

La sécurité par monts et par vaux





Près de la moitié des Suisses s'adonnent aux joies de la randonnée. Conjugué avec une bouffée d'air frais et la beauté d'un paysage montagneux, l'exercice garde tout son attrait. Arpentez vous aussi les sommets en toute sécurité.

La randonnée en montagne n'est pas une promenade de santé

La randonnée en montagne compte parmi les sports les plus populaires en Suisse. Il faut dire qu'avec ses 20 000 kilomètres de chemins de montagne balisés et entretenus, notre pays est un véritable paradis pour les randonneurs. Mais le danger n'est souvent qu'à un pas: un instant d'inattention et c'est la chute en glissant ou en trébuchant! Celle-ci peut avoir de graves conséquences, surtout lorsque la pente est raide. Chaque année, ce sont près de 9000 randonneurs qui sont accidentés en montagne, dont 40 mortellement. Pour écarter les dangers qui se dressent sur votre chemin, suivez les conseils du bpa.

Une bonne préparation

Randonner en montagne est une activité exigeante. Une bonne préparation permet d'éviter bien des désagréments. Planifiez le parcours et le temps nécessaire en prévoyant une marge de sécurité ainsi qu'un itinéraire alternatif. Pour ce faire, consultez des cartes, des guides ou Internet. Tenez compte des exigences (catégorie de chemin, escarpement, passages exposés), de l'état du chemin (attention aux champs de neige restante au début de l'été) et de la météo. Signalez votre départ à une tierce personne et indiquez-lui votre itinéraire, en particulier si vous randonnez seul.

Pour plus d'informations sur les itinéraires de randonnée: www.randonner.ch,

www.suissemobile.ch ou

www.myswitzerland.com.

Règle de calcul du temps de marche

Compter environ $\frac{1}{4}$ d'heure à la montée pour une dénivelée de 100 m et en outre $\frac{1}{4}$ d'heure pour une distance de 1 km, et le même temps à la descente pour une dénivelée de 200 m. Ces valeurs indicatives n'incluent pas les pauses.

Une évaluation réaliste

Dépasser ses limites augmente le risque d'accident et limite le plaisir. Les chemins de montagne (balisés en blanc-rouge-blanc) peuvent être raides, étroits et exposés. Pour les emprunter, il faut avoir le pied sûr. Les chemins de randonnée (balisés en jaune) sont moins exigeants. Portez un regard réaliste sur vos capacités momentanées (ou celles du membre le plus faible) et adaptez votre planning en conséquence. Etes-vous suffisamment en forme? Pouvez-vous surmonter les difficultés? La condition physique et les facultés de coordination déclinent chez les aînés, si bien qu'ils se fatiguent plus vite, présentent des troubles de l'équilibre et une capacité de réaction réduite.

Ne partez jamais seul pour une randonnée difficile que vous ne connaissez pas. En individuel, optez pour des itinéraires moins engagés et moins isolés.

Pour randonner, les aînés en particulier devraient faire des exercices d'entraînement de la force et de l'équilibre, si possible 3 x par semaine. Ceux-ci ne doivent pas être compliqués et peuvent être intégrés dans le quotidien: il suffit p. ex. d'exécuter des flexions des genoux ou de marcher en effectuant simultanément une autre activité (physique ou mentale). Plus d'infos dans notre brochure «Bien équilibré au quotidien» sur www.bpa.ch.

Balitage



Chemins de randonnée

Ils sont souvent larges, mais peuvent aussi être étroits et accidentés. Ils ne posent pas d'exigences particulières, hormis l'attention et la prudence de rigueur. Le port de chaussures à semelle profilée est recommandé.



Chemins de montagne

Ils sont, la plupart du temps, étroits et escarpés, parfois même exposés. Pour les emprunter, il faut avoir le pied sûr, ne pas être sujet au vertige, être en bonne forme physique et avoir une certaine expérience de la montagne. Le port de chaussures robustes à semelle profilée est indispensable.



Chemins de randonnée alpine

Ils traversent parfois des champs de neige, des glaciers, des pierriers ou empruntent des rochers avec 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 être en très bonne forme physique. De l'expérience alpine et un équipement adéquat sont indispensables.



Chemins de randonnée hivernale

Balisés en hiver seulement, ils ne posent pas d'exigences particulières mais peuvent être glissants.

Que faut-il emporter?



Le bon équipement

Les chemins de montagne peuvent être glissants. Portez des chaussures de randonnée robustes avec une semelle bien profilée. 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 change vite. Une carte actuelle peut être utile à des fins d'orientation. N'oubliez pas une pharmacie de poche, une couverture de survie et un téléphone portable pour les cas d'urgence.

Équipement

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, évtl. un bonnet et des gants
- des protections contre le soleil: lunettes, chapeau, crème
- une carte actuelle
- à manger, à boire, un couteau de poche
- évtl. des bâtons de randonnée
- en cas d'urgence: une pharmacie de poche, une couverture de survie, un téléphone portable

La sécurité en marche

Contrôle

Consultez le bulletin météorologique avant de prendre une décision définitive quant à votre départ. En cours de route, vigilance et prudence sont de mise.

Avec la fatigue, le pied est moins sûr. Pour maintenir vos performances physiques et votre concentration, hydratez-vous et alimentez-vous régulièrement, faites des pauses. Assurez-vous que vous respectez votre horaire et contrôlez l'évolution de la météo.

Ne quittez pas les chemins balisés. Attention aux traces et aux raccourcis: ils peuvent se révéler dangereux! Si vous vous êtes égarés, restez en groupe et retournez au dernier point connu. En cas de brouillard, attendez d'avoir une meilleure visibilité; ne descendez pas en 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

- Veillez à chacun de vos pas. A la montée, posez toute la surface de la semelle. A la descente, inclinez le torse vers l'avant, marchez de manière contrôlée, en écartant les jambes et en pliant les genoux. Ne faites pas des pas trop grands.
- Marchez d'un pas régulier, pas trop rapide. Trouvez votre propre rythme afin d'avoir encore des réserves sur le chemin du retour. Ne laissez pas les autres vous presser.



Prêt pour la rando?

Plus d'informations ainsi que le concours sur www.rando-en-securite.ch.

En cas d'urgence

Accident

Portez d'abord les premiers secours aux blessés puis alertez le plus vite possible la Rega, tél. 1414, ou l'Organisation cantonale valaisanne des secours (OCVS) en Valais, tél. 144. Le numéro européen d'urgence 112 est accessible sur tous les réseaux mobiles. Ne laissez pas les blessés seuls. Veillez à votre propre sécurité pour ne pas aggraver l'accident.

Sauvetage

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

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



Y = Yes/oui
nous demandons de l'aide



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

Mémento de la randonnée en montagne



- Préparation: quelle randonnée envisager?
- Evaluation: cette randonnée est-elle faite pour moi?
- Equipement: ai-je emporté tout ce qu'il faut?
- Contrôle: en cours de route, tout est encore ok?

Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur www.bpa.ch.

Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 3.001 Faire de la luge
- 3.002 Ski et snowboard
- 3.009 Baignade
- 3.018 Faire du vélo
- 3.020 Faire du VTT
- 3.028 Danger d'avalanches, danger de mort
- 3.086 Plongée sous-marine
- 3.143 Bien équilibré au quotidien
- 3.144 Plongée en Suisse

Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur www.bpa.ch

Partenaire: Suisse Rando, www.randonner.ch



Photo de couverture: Christof Sonderegger

© bpa 2013, reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC