

# En sécurité sur les chemins de montagne

**RANDONNÉE** Arpenter les sentiers d'altitude n'est pas sans risques. Certaines règles de base permettent de prévenir bon nombre d'accidents. Tour d'horizon. *Kevin Gertsch*

La randonnée connaît un engouement inédit en Suisse. En 2020, près de 60% de la population sillonnait régulièrement les 65 000 kilomètres de chemins pédestres balisés du pays, d'après la dernière étude de l'Office fédéral du sport. Il ne s'agit pourtant pas d'une activité à prendre à la légère, particulièrement en montagne. En moyenne, 37 000 personnes se blessent et 42 perdent la vie chaque année lors d'une randonnée, selon les statistiques du Bureau de prévention des accidents (BPA). Mais les accidents ne sont pas qu'une fatalité: il est possible de réduire les risques en respectant un certain nombre de règles de base avant et pendant son excursion à proximité des sommets.

## 1 Ne pas se surestimer

Randonner en montagne est une activité exigeante qui demande une bonne préparation. «La clé,

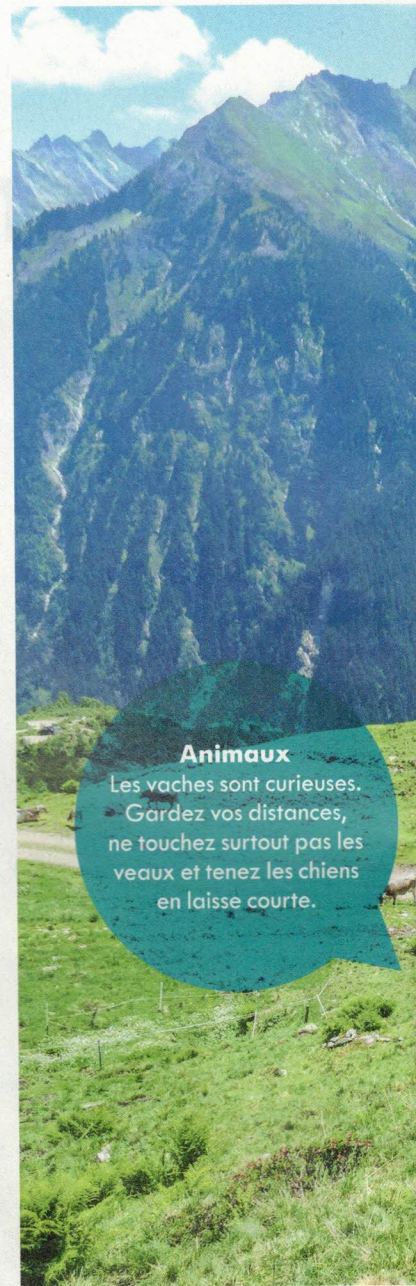
c'est d'abord de planifier un itinéraire qui correspond à ses capacités physiques, explique Monique Walter, conseillère sport et activité physique auprès du BPA. Les gens ont trop souvent tendance à se surestimer. C'est l'une des principales causes des accidents. Or, la randonnée en montagne est un véritable sport, pas seulement une balade». Responsable des formations d'été au Club Alpin Suisse (CAS), Rolf Sägesser abonde dans le même sens: «Nous recommandons une stratégie défensive et prévoyante.»

### Conseil aux débutants

Contrairement aux randonneurs expérimentés, les débutants ne connaissent pas forcément leur niveau. Un test en ligne ([rando-en-montagne.ch](http://rando-en-montagne.ch)), proposé par Suisse Rando et le BPA, offre la possibilité de s'auto-évaluer.

Pour imaginer son tracé, cartes papier, sites Internet et applications pour téléphones portables constituent des aides incontournables. Les principaux éléments à prendre en compte sont les suivants:

- **La catégorie de chemin** (lire «*Connaître le balisage*»)
- **Le dénivelé**: on estime qu'une randonnée devient difficile à partir de 800 m de dénivelé. Pour une sortie avec des enfants, 400 m à 500 m de dénivelé constituent une limite maximale.
- **Le temps de marche**: il convient de toujours prévoir une marge suffisante pour les pauses et les imprévus. Il est aussi utile de penser à un itinéraire de rechange, plus court, en cas de fatigue et ou de brusque changement de temps. «On peut par exemple examiner les possibilités de rentrer en télécabine», note Monique Walter.



### Animaux

Les vaches sont curieuses. Gardez vos distances, ne touchez surtout pas les veaux et tenez les chiens en laisse courte.

Les prévisions météo et les risques d'orage doivent également être scrutés en amont. Enfin, une fois son itinéraire décidé, il est important d'informer un proche de sa destination, particulièrement si l'on part seul.

## 2 Que mettre dans le sac?

Les chemins de montagne peuvent être escarpés et glissants. Il vaut la peine d'investir dans des chaussures solides, avec des semelles profilées.

S'ils peuvent sembler superflus au départ, lors d'une chaude journée d'été, on peut vite les regretter: vêtements chauds et veste imperméables sont essentiels pour gérer les différences de température en fonction de l'altitude. On ajoutera, éventuellement, un bonnet et des gants. Le sac à dos, qui doit être confortable, contiendra aussi:

### Zoom

## Les applications mobiles, des outils précieux



Idéale pour la préparation de son parcours, **SuisseMobile** recense tous les sentiers balisés du pays et indique les itinéraires nationaux, régionaux et locaux. De petites fiches d'informations sur ces itinéraires, de même que l'accès aux transports publics y figurent. Pour 35 fr. par an, l'abonnement SuisseMobile Plus permet de concevoir ses propres tracés. Avantage: la durée indicative de la marche et le dénivelé sont affichés. Cet abonnement permet d'enregistrer ses cartes à l'avance,

afin de les consulter en route même lorsque le réseau fait défaut.



Gratuite, l'application **Swisstopo** offre des fonctionnalités similaires à SuisseMobile sans pour autant fournir des itinéraires préétablis.



L'application de la **Rega**, gratuite elle aussi, permet d'être géolocalisé par les secours en cas de problème.