

Calcul d'itinéraire

Pour les montées, compter un quart d'heure par 100 mètres de dénivelé puis un autre pour chaque kilomètre de distance horizontale.

Sac à dos

Pour une journée de randonnée, un volume allant jusqu'à 35 litres est idéal.

Chaussures

On les choisira imperméables, légères et à la semelle profilée.

Eclairage**Connaître le balisage**

En Suisse, il existe trois catégories de chemins pédestres exprimant un niveau de difficulté différent. Près de la moitié de la population ne connaît pas la signification de la pointe rouge et blanche sur un panneau indicateur, observe le BPA. C'est pourtant primordial. Des panneaux sont toujours placés aux points de départ, aux étapes intermédiaires ou aux grands embranchements du parcours et, enfin, aux destinations, rappelle Suisse Rando.

Les chemins de randonnée ne présentent aucune difficulté particulière. La vigilance et la prudence restent de mise: le plus souvent larges, ces chemins peuvent aussi être étroits et accidentés. Les endroits pentus sont dotés d'escaliers et les passages qui présentent un risque de chute sont sécurisés par des barrières.

Les chemins de randonnée de montagne passent généralement par des pentes étroites et escarpées. On retrouve parfois des passages exposés, sur des lignes de crête par exemple. Des cordes ou des chaînes sont installées sur les passages particulièrement difficiles. Pour arpenter les quelque 24 000 kilomètres de ces sentiers de montagne, il est nécessaire de posséder une bonne forme physique, d'avoir le pied sûr et de ne pas souffrir du vertige.

Les chemins de randonnée alpine peuvent traverser des pierriers, des névés ou des glaciers. Le sentier n'est pas toujours tracé et la présence d'aménagements n'est pas garantie: de courts passages d'escalade dans des terrains escarpés sont possibles. Pour s'engager sur un tel chemin, une expérience alpine est indispensable. Il faut en outre bénéficier d'une excellente forme physique et ne pas être sujet au vertige. Selon le tracé envisagé, un équipement adéquat (corde, piolet et crampons) est nécessaire.

- De la nourriture et de la boisson en suffisance
- Une lampe de poche
- Une trousse de premiers secours (ajouter un tire-tique, une bande réutilisable pour entorse, voire une pochette de froid de secours, qui descend à -4°C sur simple pression. Environ 8 fr. pour deux poches à usage unique)
- Des protections contre le soleil (chapeau, lunettes, crème)

Enfin, on emportera un téléphone portable chargé, sur lequel on aura, dans l'idéal, téléchargé préalablement son parcours (lire «Les applications mobiles, des outils précieux»). Durant la randonnée, il faut toujours veiller à l'état de la batterie qui peut se décharger

rapidement si le GPS est utilisé en continu. Une batterie externe peut s'avérer précieuse. Monique Walter recommande aussi de glisser dans son sac «une carte papier ou une version imprimée de l'itinéraire afin de ne pas dépendre de la batterie de son téléphone».

3 Randonner en restant attentif

En chemin, il s'agit d'abord de profiter des paysages et de la nature, mais aussi de garder le contrôle de la situation. On pensera à faire des pauses, à s'alimenter et à s'hydrater régulièrement afin de rester attentif. Avec la fatigue, le pied devient moins sûr. Selon les données du CAS, chutes et épuisement figurent également parmi les principales causes entraînant l'intervention

des secours en randonnée. Vérifier l'horaire prévu et surveiller la météo doivent aussi faire partie des automatismes.

Enfin, il faut savoir faire demi-tour à temps. En cas de doute, si la météo se dégrade, si l'on se sent fatigué, ou si le chemin devient impraticable, le BPA et le CAS recommandent de rebrousser chemin plutôt que de prendre des risques qui pourraient se révéler dangereux.

Conseil aux plus expérimentés

En groupe, il convient de veiller tout particulièrement aux personnes les plus vulnérables, qui n'ont pas toujours le courage de poser leurs limites. Et de s'adapter à leur rythme.

Adobe Stock