

# RANDONNÉES EN MONTAGNE

La sécurité par monts et par vaux



bpa – Bureau de prévention des accidents





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.

# INCONTOURNABLE: UNE PRÉPARATION ADÉQUATE

La randonnée en montagne compte parmi les sports les plus populaires en Suisse. Il faut dire qu'avec ses 20 000 kilomètres d'itinéraires balisés et bien entretenus, notre pays est un véritable paradis pour les randonneurs. Mais le danger n'est souvent qu'à un pas: une pierre, une racine, un passage glissant et c'est la chute! Celle-ci peut avoir de graves conséquences, surtout lorsque la pente est raide. Chaque année, ce sont quelque 6500 randonneurs qui sont accidentés en montagne, dont 30 mortellement. Pour écarter les dangers qui se dressent sur votre chemin, suivez les conseils du bpa.

## Soyez prévoyant

Ne minimisez pas les risques liés à la randonnée. Ne partez jamais seul. Préparez soigneusement votre itinéraire à l'aide de cartes, de guides ou sur Internet. Adaptez le niveau de difficulté, la distance, la dénivellée et la durée de la course aux participants les plus faibles. Prévoyez d'éventuels changements de parcours, des possibilités de faire demi-tour et une marge de temps suffisante pour les imprévus. Consultez le bulletin météorologique sur [www.meteosuisse.ch](http://www.meteosuisse.ch) ou

en téléphonant au 162 (CHF 0,50/appel + CHF 0,50/min), et informez-vous sur l'état des sentiers avant de prendre une décision définitive quant à votre départ. Vous randonnez à vos risques et périls. Pour plus d'informations sur les itinéraires de randonnée: [www.randonner.ch](http://www.randonner.ch) ou [www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com).



## Équipement

L'équipement de base comprend:

- chaussures de randonnée montantes avec semelles en caoutchouc profilées
- protections contre le vent, le froid et la pluie
- cartes
- à manger, à boire, un couteau de poche
- protections contre le soleil: chapeau, lunettes, crème solaire
- bâtons de randonnée
- en cas d'urgence: pharmacie de poche, couverture de survie, lampe de poche, téléphone portable

# LA SÉCURITÉ EN MARCHÉ

## Bon pied bon œil

En route! Vigilance et prudence sont de mise.

- Informez des tierces personnes de l'itinéraire prévu et annoncez votre retour.
- Restez sur les itinéraires balisés.
- 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 en écartant les jambes et pliez les genoux.
- Faites régulièrement des pauses et buvez en grande quantité.
- Surveillez l'heure, modifiez le parcours le cas échéant.
- Faites demi-tour à temps en cas de brusque changement de météo ou d'autre problème (malaise, par exemple).
- Si vous vous êtes égaré: 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.

## Balisage



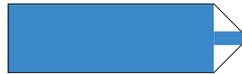
Chemins de randonnée pédestre

Pas d'exigences particulières



Chemins de randonnée de montagne

Etroits, raides, exposés; il faut avoir le pas assuré et ne pas être sujet au vertige



Chemins de randonnée alpine

Terrains sans chemin tracé, glaciers, courts passages d'escalade; expérience de la montagne nécessaire



Chemins de randonnée hivernale

Balisés en hiver seulement, pas d'exigences particulières; bonnes chaussures nécessaires pour ne pas glisser



# 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. 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 (par exemple 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.

## INDISPENSABLE POUR VOTRE SÉCURITÉ



- Préparez soigneusement votre randonnée.
- Munissez-vous d'un équipement complet et adapté.
- Ne partez jamais seul.
- Informez des tierces personnes de votre itinéraire et annoncez votre retour.
- Observez constamment l'évolution du temps.
- Dans le doute, faites demi-tour.

# 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](http://www.bpa.ch).

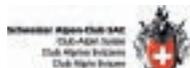
## Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 3.001 Faire de la luge
- 3.002 Ski et snowboard
- 3.004 Chutes
- 3.009 Sports nautiques, plongée et baignade
- 3.018 Faire du vélo
- 3.028 Hors piste

**Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).**

**Partenaires:** Suisse Rando ([www.randonner.ch](http://www.randonner.ch)), Club Alpin Suisse CAS ([www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)), Office fédéral du sport Macolin OFSPO ([www.ofspo.ch](http://www.ofspo.ch)), Jeunesse+Sport ([www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch))



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO



Jeunesse+Sport

© bpa 2007, reproduction souhaitée avec mention de la source