

Berne, 5. mai 2026

Communiqué de presse

Expéditeur	Service de presse du BPA
Téléphone	+41 31 390 21 21
E-mail	medias@bpa.ch
Informations	bpa.ch/medias

Randonnée en montagne et vertige Sous-estimation du risque d'accident

En Suisse, près d'un tiers des randonneur-euses en montagne ont peur du vide ou ont le vertige. Souvent, ce critère n'est pris en compte qu'accessoirement lors de la planification de randonnées, comme le montrent les résultats d'un nouveau relevé du BPA. À peine 18 % des personnes interrogées considèrent l'absence de vertige comme une condition essentielle à la pratique de la randonnée en montagne. Les conséquences peuvent pourtant être graves: les randonneur-euses qui évaluent mal leurs capacités ont un risque accru d'accident.

Vertige, transpiration, palpitations cardiaques, sentiment d'oppression dans la poitrine, voire difficultés à respirer sont les signes typiques d'une peur aiguë du vide. Les mouvements sont moins coordonnés, la progression est plus hésitante et le risque de chute croît. L'absence de vertige est donc une condition essentielle à la pratique sûre de la randonnée en montagne, au même titre qu'une bonne forme physique et que la sûreté du pas. Mais, d'après un sondage du BPA, son importance est souvent sous-estimée.

Le BPA a interrogé des randonneur-euses en montagne à plus de 20 endroits en Suisse. Résultat: la forme physique (56 %) et la sûreté du pas (32 %) sont considérées comme des conditions déterminantes pour randonner en montagne, alors que l'absence de vertige n'est citée que bien plus rarement (18 %). Pourtant, près d'un tiers des personnes interrogées affirment souffrir de peur du vide ou de vertige (femmes: 32 %; hommes: 23 %). La proportion augmente fortement avec l'âge.

Planifier avec réalisme en tenant sciemment compte du vertige

Près de 60 % de la population suisse randonnent régulièrement. Chaque année, en moyenne 40 000 personnes doivent être prises en charge médicalement après un accident de randonnée, et 45 y laissent leur vie. Pour éviter les accidents, un élément est déterminant: le parcours emprunté par un-e randonneur-euse doit correspondre à ses capacités. Pour ce faire, la personne doit notamment évaluer de manière réaliste sa peur du vide et sa propension au vertige, de même que celles des randonneur-euses qui l'accompagnent, et opter pour un itinéraire adapté. Lorsque la peur ou le vertige nous paralysent, nous perdons du temps et de l'énergie, notre progression est moins stable et moins sûre, et notre risque de chute augmente.

Les résultats du relevé montrent par ailleurs que si la plupart des randonneur-euses tiennent compte de facteurs comme la distance, le dénivelé, la difficulté et le temps nécessaire pour la randonnée envisagée ainsi que les prévisions météorologiques, près d'un tiers ne prend pas suffisamment en considération la dangerosité de l'itinéraire (à savoir s'il comporte des passages exposés dans des pentes escarpées ou au-dessus de précipices) ni les conditions actuelles sur le terrain.

Respecter les exigences pour choisir le bon itinéraire

Les randonneur·euses sujet·tes au vertige devraient se limiter aux chemins exempts de passages exposés avant de s'aventurer progressivement sur des itinéraires plus exigeants. Pour ce faire, ils et elles peuvent se fier aux chemins de randonnée balisés en jaune, qui mènent généralement à travers des terrains moins escarpés et moins exigeants que les chemins de randonnée de montagne, balisés en blanc-rouge-blanc.

Si, en dépit de toutes les précautions prises, on se retrouve face à un passage exposé, il convient de rebrousser chemin, dans la mesure du possible. Faire demi-tour n'est pas un aveu d'échec, mais au contraire le signe d'un comportement responsable en terrain alpin.

Autres conseils et comportements recommandés pour des randonnées en montagne réussies:

rando-en-montagne.ch

Chemins de randonnée balisés en jaune

Caractéristiques

- Chemins bien aménagés
- Passages présentant un risque de chute dans une pente escarpée sécurisés par des garde-corps
- Itinéraires balisés par des panneaux jaunes

Exigences

- Conviennent aux débutant·es et aux familles; requièrent un degré normal de prudence et de vigilance
- Forme physique normale
- Vêtements résistant aux intempéries et chaussures robustes à semelle profilée

Chemins de randonnée balisés en blanc-rouge-blanc

Caractéristiques

- Chemins plus étroits, souvent plus raides, au sol inégal
- Passages parfois exposés, avec un risque de chute dans une pente escarpée ou dans le vide
- Passages particulièrement difficiles sécurisés par des cordes, câbles ou chaînes
- Panneaux jaunes à pointe blanc-rouge-blanc et marquages blanc-rouge-blanc sur des pierres, rochers ou arbres

Exigences

- Avoir le pied sûr et ne pas être sujet·te au vertige
- Bonne forme physique
- Vêtements résistant aux intempéries et chaussures de randonnée à semelle profilée sont nécessaires; cartes topographiques recommandées
- Expérience de la montagne (p. ex. connaissance des dangers tels que chutes de pierres, risque de glisser et de chuter dans une pente escarpée ou dans le vide, brusques changements de météo possibles)