



Randonnée en montagne Par monts et par vaux en toute sécurité

Randonner en Suisse, c'est le pied! 57 % de la population parcourt les chemins de randonnée helvétiques. Malheureusement, le risque de blessures est souvent de la partie. Voici les conseils du BPA pour randonner en sécurité.

Si belles que soient les excursions en montagne, il faut avoir à l'esprit que randonner n'est pas se balader. Pour emprunter les chemins de randonnée de montagne, balisés en blanc-rouge-blanc, il faut être en forme, avoir le pied sûr et ne pas souffrir de vertige. Faites le test sur rando-en-montagne.ch pour savoir si vous remplissez ces conditions.

Est-ce le cas? Alors planifiez soigneusement votre randonnée. Choisissez un itinéraire adapté à vos capacités, en veillant au niveau de difficulté (catégorie) des chemins, à leur état et au temps nécessaire, et renseignez-vous sur la météo.

Un autre élément central est l'équipement, qui doit comprendre des chaussures de randonnée robustes à semelle profilée, des vêtements chauds et résistant aux intempéries et des provisions. Emportez aussi une carte, car les smartphones ne fonctionnent pas toujours ni partout.

Durant la randonnée, montrez-vous prudent dans les situations délicates, faites des pauses pour rester concentré et soyez toujours attentif à la manière dont vous vous sentez. Si tout à coup vous vous sentez mal, que le temps change ou

Pour votre sécurité

- Vérifiez que vous êtes **en forme**, que vous avez le **pied sûr** et que vous ne souffrez **pas de vertige**.
- **Préparez soigneusement la randonnée.**
- **Équipez-vous correctement.**
- **En chemin**, surveillez l'évolution de votre forme, de la météo et de l'état des chemins et vérifiez que vous respectez l'horaire prévu.

que vous rencontriez d'autres difficultés, ne prenez pas de risques et faites demi-tour à temps

Le test, des conseils plus détaillés et beaucoup d'autres informations sont disponibles sur rando-en-montagne.ch. Vous trouverez encore d'autres renseignements sur bpa.ch/randonnee.

