



Randonnée en montagne

Par monts et par vaux en toute sécurité

En Suisse, plus de quatre millions de personnes parcourent régulièrement les sentiers de randonnée. Malheureusement, le risque d'accident n'est jamais bien loin. Profitez des plaisirs de la montagne en toute sécurité grâce aux conseils du BPA.

Si belles que soient les montagnes suisses, gardez à l'esprit que la randonnée n'est pas une simple promenade. Les indicateurs de direction jaunes à pointe blanc-rouge-blanc signalent des chemins de randonnée de montagne. Ceux-ci exigent d'avoir le pied sûr, d'être en forme et de ne pas souffrir de vertige. Le test sur rando-en-montagne.ch vous aide à évaluer vos capacités.

Vous êtes en forme? Dans ce cas, préparez soigneusement votre randonnée. Il est essentiel de choisir un itinéraire adapté à vos capacités. Tenez compte du niveau de difficulté (catégorie) des chemins, de leur état, du temps nécessaire et de la météo.

Un autre élément central est l'équipement. Il doit inclure des chaussures de randonnée robustes à semelle profilée, des vêtements chauds et résistant aux intempéries, des provisions ainsi qu'une carte. Si vous optez pour une carte numérique, pensez à télécharger la version hors ligne afin de pouvoir la consulter même sans connexion Internet.

Pendant la randonnée, soyez prudent-e dans les situations délicates, faites des pauses pour rester concentré-e et observez l'évolution de votre forme et de celles des autres membres du groupe.

L'essentiel en bref

- Rappelez-vous que les chemins de randonnée de montagne sont signalés par des panneaux indicateurs jaunes à **pointe blanc-rouge-blanc**.
- Vérifiez que vous avez **le pied sûr**, que vous êtes **en forme** 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.

Si vous vous sentez soudainement mal, que le temps change brusquement ou que vous rencontrez d'autres difficultés, ne prenez pas de risques et faites demi-tour à temps.

Des conseils plus détaillés, le test, une liste de contrôle pour préparer vos randonnées et de nombreuses autres informations sont disponibles sur rando-en-montagne.ch.

Notre conseil bonus: jouez au jeu de mémo pour participer au concours et remporter de superbes prix.

