



Randonnée en montagne Par monts et par vaux en toute sécurité

Randonner, c'est le pied! 57 % de la population suisse parcourt les sentiers helvétiques. Hélas, le risque d'accident fait souvent partie des invités indésirables. Profitez des plaisirs de la montagne en sécurité grâce aux conseils du BPA.

Si belles que soient les montagnes suisses, gardez à l'esprit que randonner n'est pas se balader. 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. Avant de vous lancer, testez vos capacités sur rando-en-montagne.ch.

Vous êtes en forme? Dans ce cas, préparez soigneusement votre randonnée. Choisissez 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.

Autre élément central: l'équipement, qui doit inclure des chaussures de randonnée robustes à semelle profilée, des vêtements chauds et résistant aux intempéries ainsi que des provisions. Emportez aussi 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.

Durant la randonnée, soyez prudent-e dans les situations délicates, faites des pauses pour rester concentré-e et observez l'évolution de votre forme. 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.

Pour votre sécurité

- 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.

Des conseils plus détaillés, le test d'auto-évaluation, une checklist 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.

