



## Randonnée en montagne Par monts et par vaux en toute sécurité

Randonner en Suisse, c'est le pied! 58 % de la population parcourt les chemins de randonnée helvétiques. Hélas, le risque d'accident est souvent de la partie. Voici les conseils du BPA pour randonner en montagne en toute sécurité.

Si belles que soient les excursions en montagne, ayez 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. Faites le test sur [rando-en-montagne.ch](http://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 inclure des chaussures de randonnée robustes à semelle profilée, des vêtements chauds et résistant aux intempéries ainsi que des provisions. Emportez aussi une carte, car les smartphones ne fonctionnent pas toujours ni partout.

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 tout à coup vous vous sentez mal, que le temps change ou que vous rencontriez 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, une liste de contrôle pour préparer vos randonnées et de nombreuses autres informations sont disponibles sur [rando-en-montagne.ch](http://rando-en-montagne.ch).

En faisant le test, vous pouvez participer à un concours et remporter de superbes prix.

