

Communiqué de presse

Randonnée en montagne: passages délicats Deux tiers des randonneur·euses poursuivent leur route malgré un mauvais sentiment

Chaque année, de nombreuses personnes ont un accident – parfois mortel – sur les chemins de randonnée de montagne. Les résultats d'un nouveau relevé du BPA montrent que si beaucoup de randonneuses et randonneurs reconnaissent les situations critiques, ils et elles ne font pas toujours le choix de la prudence. Plus des deux tiers empruntent un passage délicat en dépit d'un sentiment de peur ou d'insécurité. Or, ce sont précisément nos propres signaux d'alerte qui peuvent nous aider à identifier les dangers à temps. Voici à quoi les randonneuses et randonneurs devraient prêter attention.

Plus de la moitié de la population suisse pratique régulièrement la randonnée. La plupart rentrent indemnes de leur sortie en montagne. Ce sport populaire prisé n'est pourtant pas sans risques: chaque année, quelque 40 000 personnes résidant en Suisse ont un accident en randonnée, la plupart du temps par suite d'une chute dans une pente escarpée ou dans le vide. 45 cas ont une issue fatale. Pour prévenir les accidents, il est essentiel de comprendre le comportement des randonneuses et randonneurs dans les situations critiques. Les résultats du dernier relevé du BPA sur la randonnée fournissent de précieuses informations à cet égard.

Beaucoup poursuivent leur route en dépit de signaux d'alerte intuitifs

Près de 70 % des randonneuses et randonneurs interrogé·es ont été confronté·es à un passage délicat, c'est-à-dire un passage suscitant un sentiment de peur ou d'insécurité, au moins une fois durant leurs sorties en montagne. Il s'agit le plus souvent d'un passage présentant un risque accru de chute dans une pente escarpée ou dans le vide (45 %) ou une vue plongeante donnant une sensation de vertige (36 %). De même, des passages techniquement exigeants (18 %) ou des névés (17 %) ont poussé certain·es randonneur·euses à leurs limites.

Malgré tout, plus de deux tiers des personnes concernées ont poursuivi leur route. Ce sont le plus fréquemment des personnes jeunes et moins expérimentées qui ont emprunté de tels passages, alors que les randonneur·euses plus âgé·es et expérimenté·es ont nettement plus souvent fait demi-tour. Les conséquences peuvent pourtant être graves: en se surestimant, on augmente son risque d'accident, comme en témoignent deux des personnes interrogées qui ont poursuivi leur route en dépit d'un mauvais sentiment, avant de chuter et de devoir être secourues en hélicoptère. Les résultats du relevé montrent que même lorsque les randonneuses et randonneurs reconnaissent les signaux d'alerte, ils et elles ne prennent pas toujours la bonne décision.

La bonne attitude pour plus de sécurité

Pourquoi les randonneuses et randonneurs poursuivent-ils et elles souvent leur route malgré un mauvais sentiment? Les raisons sont multiples, notamment le manque de possibilités de faire demi-tour, la pression horaire, la pression du groupe ou la fierté personnelle. Autant de facteurs qui peuvent inciter à ne pas prendre au sérieux les risques. Le BPA recommande dès lors aux randonneuses et randonneurs de:

- choisir un itinéraire adapté à leurs capacités et à leur forme momentanée
- préparer la randonnée de manière à connaître dès le départ les possibilités de faire demi-tour ou d'éviter un passage délicat
- prendre au sérieux tout mauvais sentiment et le considérer comme un signal d'alerte, faire demi-tour à temps ou opter pour un itinéraire alternatif
- tenir compte des membres les plus faibles du groupe et adapter la randonnée à leurs capacités
- prévoir une marge de temps suffisante pour ne pas devoir franchir un passage délicat en étant pressé-e

Pour que le plaisir de la montagne reste intact

Les randonneuses et randonneurs qui prennent au sérieux les signaux d'alerte et évaluent leurs capacités avec réalisme font le choix de la sécurité. Pour randonner en montagne, selon l'itinéraire, il faut être en forme, avoir le pied sûr et ne pas être sujet-te au vertige. Il est tout aussi important d'opter pour un itinéraire adapté aux capacités personnelles. Ces messages de prévention se trouvent au cœur du portail rando-en-montagne.ch, qui fournit également des conseils pratiques, des listes de matériel et un test d'auto-évaluation.