

Randonnée à ski ou à raquettes: Outil de planification en ligne

En hiver, de nombreux sportifs apprécient les grands espaces et effectuent une randonnée à ski ou à raquettes. Ils ont ainsi la possibilité de découvrir de magnifiques paysages vierges mais doivent également faire face à divers risques, en particulier celui d'avalanche. Les conseils du bpa.

En Suisse, de nombreuses personnes décident le temps d'une journée ou d'un week-end d'hiver de partir en montagne afin de profiter de la neige. Si la majorité d'entre elles choisissent de skier en station, les adeptes de raquettes ou de randonnée à ski sont toujours plus nombreux à vouloir faire leurs traces dans des paysages vierges.

Evoluer dans un environnement immaculé n'est cependant pas sans danger. Selon la statistique établie par le bpa – Bureau de prévention des accidents, chaque année, 2 raquetteurs et 18 randonneurs à ski perdent la vie en Suisse. La majorité d'entre eux sont victimes d'une avalanche. Il est en effet difficile d'évaluer correctement le risque d'avalanche, car celui-ci dépend des conditions actuelles, du terrain ainsi que du comportement individuel.



Source: Brochure «Skitouren», bpa

Importance du choix de l'itinéraire

Que ce soit à raquettes ou à skis de randonnée, le choix de l'itinéraire est primordial. Celui-ci doit en effet correspondre à la condition physique actuelle du sportif et comprendre une marge de temps suffisante.

Différentes mesures peuvent être prises afin de réduire le risque d'avalanche. A raquettes, il est ainsi recommandé d'emprunter un sentier balisé et ouvert car les exploitants les sécurisent contre les avalanches.

Outil de planification en ligne

Les amateurs de randonnée à ski disposent quant à eux d'un excellent outil de planification: la plate-forme www.skitouren guru.ch. Sur la base d'informations quotidiennement mises à jour du bulletin d'avalanches de l'Institut pour l'étude de la neige et des avalanches, elle propose en premier lieu des itinéraires à risque modéré d'avalanche. Des critères tels que le dénivelé ou la difficulté permettent finalement d'arrêter son choix en fonction de ses capacités.

Lors d'une sortie en dehors des pistes balisées et sécurisées, le bpa conseille de respecter les recommandations suivantes:

- Informez-vous sur le danger d'avalanche actuel, les conditions de neige et la météo.
- Suivez un cours sur les avalanches et/ou laissez-vous guider par une personne ayant des connaissances sur les avalanches.
- Emportez avec vous l'équipement d'urgence (détecteur de victimes d'avalanches, pelle,

sonde et téléphone portable chargé) et exercez-vous régulièrement à l'utiliser correctement.

Source: [bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung – Wintersport](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO