

Trail running: Risques et mesures de sécurité

Comme toutes les activités de plein air et de montagne plus particulièrement, le trail running comporte certains risques. Les facteurs physiques, l'équipement, le terrain et la météo jouent un rôle souvent déterminant dans une optique de prévention.



Les principales sources de dangers lors d'un trail sont:

- Foulure et chute imputables à un terrain irrégulier, recouvert de racines et de cailloux
- Etat d'épuisement dû aux conditions extérieures (topographie exigeante, changements brusques de météo et de température)
- Etat d'épuisement dû à un manque de boisson ou de nourriture
- Désorientation en raison de cartes incomplètes, de brouillard ou de tombée de la nuit

De plus, l'alarme et le sauvetage dans les montagnes sont plus compliqués et prennent plus de temps que dans les zones habitées. Les numéros et applications d'urgence ne fonctionnent que si le réseau de téléphonie mobile est disponible.

Règles de base:

- Adapter la vitesse au plus faible.
- Eviter de se lancer seul sur un parcours exigeant. En cas de course en solitaire, notifier à un proche le parcours avec des temps de passage à des points fixes et le temps prévu de retour.
- Ne jamais laisser une personne épuisée ou blessée seule.
- Informer les autres participants de l'itinéraire.

- En tant que moniteur, toujours avoir un «bonus» de condition physique.

Pour éviter les accidents

La méthode [«3x3 – Activités itinérantes»](#) (pdf) avec sa liste de contrôle destinée à limiter les risques s'applique au trail running moyennant quelques adaptations.

Conditions

- Conditions météorologiques liées à la saison et au moment de la journée
- Conditions météorologiques typiques telles que neige, orage, chaleur

Terrain/Environnement

- Difficultés du terrain: chemins difficilement praticables, surfaces verglacées ou humides, cailloux, troncs d'arbre ou racines, névés, passages exposés, chutes de pierre
- Description de l'itinéraire
- Images aériennes, cartes, photos
- Itinéraires de remplacement et portes de sortie
- Zones de tranquillité et sites de protection de la faune
- Pâturages avec vaches allaitantes

Facteur humain

- Condition physique
- Composition du groupe
- Matériel
- Questionnaire de santé

Plus d'informations

- [Randonnée en montagne – Par monts et par vaux en toute sécurité](#) | BPA

Source: Debora Fust, cheffe de projet Moyens didactiques chez Swiss Athletics, Patrick Bertschi, responsable Sport des adultes esa chez Swiss Athletics, expert esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO