

# Randonnées: Bien se préparer, ne pas se surestimer

Près de la moitié des Suisses s'adonnent aux joies de la randonnée. Conjugué avec une bouffée d'air frais et la beauté d'un paysage montagneux, l'exercice garde tout son attrait. Arpentez vous aussi les sommets en toute sécurité.



Une randonnée en montagne n'est pas une promenade et exige un sens des responsabilités élevé ainsi qu'une conscience aigüe des risques. Fréquemment, les randonneurs sous-évaluent les exigences mais surevaluent leurs propres capacités.

Souvent aussi, la randonnée n'a pas été soigneusement préparée ou encore, les participants refusent de faire demi-tour car ils veulent absolument atteindre leur but. Si le temps est compté et les réserves épuisées, il se peut alors que des difficultés inattendues comme des brusques changements de temps mènent rapidement à des situations délicates.

- La brochure du bpa [«Randonnées en montagne»](#)(pdf) contient des conseils pour la préparation, l'équipement et le comportement.
- Les feuilles didactiques [«Randonnées - courses d'école - excursions»](#) (pdf) du bpa vous montre comment thématiser les aspects de la sécurité avec l'ensemble de la classe et comment travailler avec une check-list.
- L'[excursion suivante](#) (pdf) proposée sur mobilesport.ch contient des exercices de force qui exploitent les structures ou éléments qu'on trouve en nature (bancs, barrières, cailloux, troncs, etc.).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO