

# Sécurité: La randonnée n'est pas une promenade

**La tendance ne faiblit pas: la randonnée en montagne continue à avoir la cote en Suisse. Malheureusement, ce sport populaire n'est pas exempt de dangers: chaque année, une quarantaine de personnes y laisse leur vie. Les conseils du bpa.**

Chaque année, ce sont en moyenne plus de 8500 randonneurs qui sont accidentés sur des chemins marqués blanc-rouge-blanc, dont 40 mortellement. La randonnée en montagne est donc le sport qui fait le plus de morts en Suisse. La chute et le dévissage dû au fait de glisser ou de trébucher sont de loin les causes d'accidents les plus fréquentes.

## Surestimation et préparation insuffisante

Les chiffres le montrent clairement: une randonnée en montagne n'est pas une promenade et exige un sens des responsabilités élevé ainsi qu'une conscience aiguë des risques. Souvent, les randonneurs sous-évaluent les exigences mais surévaluent leurs propres capacités. Insouciance, inattention, exigences trop grandes et fatigue amènent à trébucher avec, comme conséquence possible, une chute souvent fatale.

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.

## Aînés concernés

La moitié des accidents mortels touche des personnes de plus de 60 ans. Mais pour faire de la randonnée, il faut avoir le pied alpin, ne pas être sujet au vertige et être en bonne forme physique. Car la plupart des chemins de randonnée en montagne sont raides, étroits et exposés. En cas de doute, les personnes peu sûres opteront pour des chemins de randonnée pédestre marqués en jaune. Les randonneurs d'un certain âge doivent être conscients qu'avec les années, l'équilibre et les capacités de réaction diminuent, ce qui ne veut toutefois pas dire qu'ils doivent renoncer aux randonnées.

Voici donc quelques conseils destinés aux randonneurs de tous âges:

- Préparez soigneusement votre randonnée (itinéraire, exigences, temps nécessaire, bulletin météorologique).
- Ne vous surestimez pas. Adaptez l'itinéraire à vos capacités.
- Veillez à l'équipement adéquat. Portez des chaussures de randonnée montantes et prenez une protection contre la pluie, le vent et le froid.
- Annoncez votre départ et votre arrivée à des tiers, surtout si vous partez seul.
- Optez pour des itinéraires balisés.
- Observez la météo; faites demi-tour à temps en cas de doute.

La brochure du bpa «[Randonnées en montagne](#)» contient des conseils pour la préparation, l'équipement et

le comportement.

---

Source: [bpa – Bureau de prévention des accidents](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**