

Septembre 2013

**Mémento de la randonnée en montagne**

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. Mais le danger n’est souvent qu’à un pas: un instant d’inattention et c’est la chute en glissant ou en trébuchant! Chaque année, ce sont près de 9000 randonneurs qui sont accidentés en montagne, dont 40 mortellement. Etes-vous prêt pour la rando? Vérifiez-le avec le mémento de la randonnée en montagne:

**Préparation: Quelle randonnée envisager?**

Planifiez le parcours et le temps nécessaire en prévoyant une marge de sécurité ainsi qu’un itinéraire alternatif. Tenez compte des exigences, de l’état du chemin et de la météo. Signalez votre départ à une tierce personne et indiquez-lui votre itinéraire, en particulier si vous randonnez seul.

**Evaluation: Cette randonnée est-elle faite pour moi?**

Pour les emprunter, il faut avoir le pied sûr. Portez un regard réaliste sur vos capacités momentanées et adaptez votre planning en conséquence. Ne partez jamais seul pour une randonnée difficile.

**Equipement: Ai-je emporté tout ce qu’il faut?**

Portez des chaussures de randonnée robustes avec une semelle bien profilée. Emportez de quoi vous protéger du soleil et de la pluie ainsi que des vêtements chauds: en montagne, le climat est plus rude et le temps change vite. Une carte actuelle peut être utile à des fins d’orientation. N’oubliez pas une pharmacie de poche, une couverture de survie et un téléphone portable pour les cas d’urgence.

**Contrôle: En cours de route: tout est encore ok?**

Pour maintenir vos performances physiques et votre concentration, hydratez-vous et alimentez-vous régulièrement, faites des pauses. Assurez-vous que vous respectez votre horaire et contrôlez l’évolution de la météo. Ne quittez pas les chemins balisés. Si nécessaire, faites demi-tour à temps.

Plus d'informations sur [www.rando-en-](http://www.rando-en-securite.ch/)s ecurite.c[h.](http://www.rando-en-securite.ch/)

bpa – Bureau de prévention des accidents Hodlerstrasse 5 a

CH-3011 Berne Tél. +41 31 390 22 22 Fax +41 31 390 22 30 info@ bpa.ch[**www.bpa.ch**](http://www.bpa.ch/)