

Berne, le 24 mai 2022

**Communiqué de presse**

Expéditeur	Service de presse du BPA
Téléphone	+41 31 390 21 21
E-mail	medias@bpa.ch
Informations	bpa.ch/medias

## Randonner en montagne n'est pas se balader Risques sous-estimés, capacités surestimées

**Chaque année, plus de 40 personnes domiciliées en Suisse meurent et 5000 autres subissent des blessures graves ou moyennement graves en faisant de la randonnée. Beaucoup sous-estiment les risques inhérents à la montagne, tels que celui que représentent les champs de neige résiduelle, tout en surestimant leurs capacités. Alors que la nouvelle saison de randonnée commence, le BPA rappelle l'importance d'une bonne préparation et d'un équipement approprié.**

Lorsque débute l'exploitation estivale des randonnées mécaniques, nombre de randonneurs sont attirés par les hauteurs. Or, au printemps, les montagnes sont encore en partie recouvertes de neige. Il s'agit généralement de champs de neige résiduelle, sur lesquels on glisse facilement. «Les itinéraires de randonnée en montagne devraient être choisis de telle sorte qu'ils évitent tout passage enneigé, conseille Monique Walter, experte au BPA. Si l'on rencontre malgré tout un champ de neige sur son chemin, il vaut mieux faire demi-tour, en cas de doute, que de risquer une chute.»

Les randonneurs se retrouvent régulièrement dans des situations délicates, en raison d'une sous-estimation des risques, d'une surestimation de leurs capacités et du choix d'itinéraires trop difficiles pour eux. Chaque année, en moyenne 42 personnes résidant en Suisse perdent la vie sur les chemins de randonnée (de montagne ou autres) et environ 30 000 autres subissent des blessures, graves ou moyennement graves pour 5000 d'entre eux. Beaucoup ne sont pas conscients que randonner en montagne n'est pas se balader. Pour emprunter les chemins de randonnée de montagne, balisés en blanc-rouge-blanc, il faut être en forme, avec le pied sûr et ne pas souffrir de vertige.

### Une bonne préparation est essentielle

Les randonnées en montagne devraient être préparées soigneusement. Premièrement, il s'agit de choisir un itinéraire adapté à ses capacités. Deuxièmement, il convient de s'équiper correctement. En ce qui concerne l'habillement, cela implique de porter des chaussures de randonnée robustes à semelle profilée et d'emporter des vêtements chauds et résistant aux intempéries ainsi que de quoi se protéger contre le soleil. Par ailleurs, on glissera dans son sac à dos des provisions, des cartes, un téléphone portable chargé et une trousse de premiers secours.

Bien se préparer n'est pas d'une grande utilité si, durant la randonnée, on ne surveille pas l'évolution de sa forme physique et des conditions. Il faudrait toujours vérifier que toutes les personnes du groupe aient encore assez d'énergie et penser régulièrement à faire des pauses, à s'alimenter et à s'hydrater. En cas de problème, par exemple si le temps change, il est conseillé de faire demi-tour à temps ou d'opter pour un autre itinéraire.

### Conseils de sécurité pour la randonnée en montagne

Cette année encore, la campagne du BPA sensibilise la population aux risques que comporte la randonnée en montagne et aux moyens d'éviter les accidents. Voici les principales recommandations:

- Préparer soigneusement la randonnée
- S'équiper correctement
- Rester vigilant durant la randonnée

### Partenaire de la campagne rando-en-montagne.ch



#### Association Suisse Rando

65 000 km de chemins de randonnée bien entretenus parcourent les plus beaux paysages naturels de la Suisse. Cette offre unique au monde est l'une des grandes réalisations de l'association Suisse Rando et de ses 26 associations cantonales de tourisme pédestre. Depuis 1934, Suisse Rando s'engage en faveur de chemins de randonnée attrayants, sûrs et uniformément balisés en Suisse et dans la Principauté de Liechtenstein.