



Randonnée en montagne Par monts et par vaux en toute sécurité

Randonner en Suisse, c'est le pied! 57 % de la population parcourt les chemins de randonnée helvétiques. Hélas, un certain risque de blessures est souvent de la partie. Voici les conseils du BPA pour randonner en montagne en toute sécurité.

Si belles que soient les excursions en montagne, ayez à l'esprit que randonner n'est pas se balader. Les indicateurs de direction jaunes à pointe blanc-rouge-blanc signalent des chemins de randonnée de montagne. Ceux-ci exigent d'avoir le pied sûr, d'être en forme et de ne pas souffrir de vertige. Avant de vous lancer, testez vos capacités sur rando-en-montagne.ch.

Vous êtes en forme? Dans ce cas, préparez soigneusement votre randonnée en montagne. Choisissez un itinéraire adapté à vos capacités. Tenez compte du niveau de difficulté (catégorie) des chemins, de leur état et du temps nécessaire, et renseignez-vous sur la météo.

Un autre élément central est l'équipement. Il doit inclure des chaussures de randonnée robustes à semelle profilée, des vêtements chauds et résistant aux intempéries ainsi que des provisions. Emportez aussi une carte. Si vous optez pour une carte numérique, pensez à télécharger la version hors ligne, afin de pouvoir la consulter même lorsque vous n'avez pas de connexion Internet.

Durant la randonnée, soyez prudent-e dans les situations délicates, faites des pauses pour rester concentré-e et observez l'évolution de votre forme. Si tout à coup vous vous sentez mal, que le

Pour votre sécurité

- Rappelez-vous que les chemins de randonnée de montagne sont signalés par des panneaux indicateurs jaunes à **pointe blanc-rouge-blanc**.
- Vérifiez que vous avez le **pied sûr**, que vous êtes **en forme** et que vous **ne souffrez pas de vertige**.
- **Préparez soigneusement la randonnée.**
- **Équipez-vous correctement.**
- **En chemin, surveillez l'évolution de votre forme, de la météo et de l'état des chemins et vérifiez que vous respectez l'horaire prévu.**

temps change brusquement ou que vous rencontrez d'autres difficultés, ne prenez pas de risques et faites demi-tour à temps.

Des conseils plus détaillés, le test, une liste de contrôle pour préparer vos randonnées et de nombreuses autres informations sont disponibles sur rando-en-montagne.ch.

En faisant le test, vous pouvez en outre participer à un concours et remporter de superbes prix.

