

Dossier

Randonner sans risque: suivez le guide

La marche en moyenne montagne est une activité qui **séduit largement en Suisse**. Mais elle ne doit pas être appréhendée sans un minimum de préparation et de connaissances des risques d'un environnement pouvant rapidement devenir hostile.

Texte: Pierre Léderrey Photos: Christophe Chammartin/Rezo



La Suisse constitue un terrain de rêve pour la randonnée avec pas moins de 65 000 km de chemins balisés. Plateau, Jura, Alpes et Préalpes: le choix de magnifiques itinéraires est incroyablement diversifié pour un si petit territoire. Sans surprise, la randonnée constitue donc chez nous l'un des loisirs sportifs les plus populaires. Mais cette démocratisation a son revers: une vraie randonnée n'est pas une balade bucolique d'une demi-heure au bord d'un lac ou d'un champ de maïs. Sur un chemin de montagne, le manque de préparation, la sur-estimation de ses forces ou la méconnaissance des dangers peuvent conduire au drame. Chaque année, on recense ainsi près de neuf mille accidents.

Une quarantaine d'entre eux sont mortels. Lancée en 2013 par Suisse Rando et le Bureau de prévention des accidents (BPA) pour une durée de trois ans et prolongée depuis, la campagne «Prêt pour la rando?» se veut un petit guide pratique pour que la randonnée reste un plaisir sûr. [«Beaucoup de Suisses pensent pouvoir aller en montagne tout seuls, même s'ils viennent d'un milieu urbain](#). Et les images de sportifs d'élite qui dévalent des névés en courant faussent la notion du risque d'un environnement souvent totalement inconnu pour les gens», relate Stéphane Currat, accompagnateur en montagne depuis 2011. Et qui nous présente ici les quatre principaux piliers des mesures de sécurité à prendre.

Préparation

Une bonne randonnée, cela se prépare. «A moins de partir avec un accompagnateur en montagne, qui se chargera de tout prévoir pour vous», précise Stéphane Currat.

Premier élément de choix:

l'itinéraire, naturellement. Une fois la région choisie, il convient de planifier le parcours en tenant compte:

- **de la date:** avant un printemps bien entamé et après les premiers frimas, les hautes altitudes potentiellement enneigées sont à réserver aux amateurs avertis.



Une randonnée en toute sécurité ne s'improvise pas, même lorsqu'on est en terrain connu.

Idem pour les terrains détrempés. **- du type de chemins.** En Suisse, il en existe trois: les chemins de randonnée (balisés en jaune – T1 pour le Club alpin suisse, CAS) sont les plus faciles et en principe ouverts à tous publics, avec des passages raides équipés de marches et des passerelles pour traverser d'éventuels cours d'eau. Mais attention, avertit Stéphane Currat: **«Même un cheminement facile peut soudain être rendu bien plus délicat après une chute de neige ou de fortes pluies.»** Ensuite, les chemins de montagne (balisés blanc-rouge-blanc sur les rochers, T2 et T3 pour le CAS), qui

demandent un pied sûr, une absence de vertige et un minimum de connaissances des dangers de la montagne (changements brusques de temps, endroits exposés aux chutes de pierres, endroits potentiellement glissants). Et enfin les chemins de randonnée alpine (blanc-bleu-blanc, T4 et T5), hors sujets ici puisque s'adressant à des personnes maîtrisant l'usage d'une corde et d'un piolet, ou encore capables d'escalade sur certains passages. **- de la météo et son évolution,** bien sûr, en se rappelant qu'un orage ou un changement de temps surviennent bien plus vite en

montagne. Idem pour la température, qui chute souvent rapidement une fois le soleil disparu. **- du type de randonnée** (s'agit-il d'une demi-journée ou d'un jour de marche? D'un circuit sur plusieurs jours? Dans ce cas, prévoir les principales étapes intermédiaires et les exigences en matière de dénivellation et de degré de difficulté. **- de la distance** et donc du temps de parcours, avec une bonne marge de sécurité. **- du moyen de locomotion** pour arriver sur place et de ses horaires (attention au piège du dernier bus avant le lendemain, par exemple) Idéalement, Suisse Rando préconise

d'avoir toujours un plan B avant de partir, pour éviter entre autres la frustration d'un retour sur ses pas s'il devait y avoir un problème.

Idéalement, la randonnée en solo est déconseillée. Stéphane Currat le rappelle: «Cela augmente évidemment les risques. En cas de pépin, d'une blessure ou d'un coup de fatigue sans qu'il y ait toujours de réseau téléphonique pour donner l'alerte aux secours par exemple.» Si l'on opte quand même pour cette possibilité, il ne faut pas partir sans avertir au moins un(e) proche de la date et de l'endroit choisis. →

Equipement

La règle d'or en ce qui concerne l'équipement est de toujours prévoir de quoi se protéger du soleil, de la pluie et du froid. Et là, jeans et t-shirt en coton ne constituent pas une très bonne idée. «En cas d'averse, le jeans restera trempé pendant des heures», nous rappelle Stéphane Currat. Quant au coton, il évacue mal la transpiration, et on risque de terminer la randonnée avec un habit trempé de sueur. Et donc d'avoir froid pile-poil au moment où la température baisse.

Il vaut mieux respecter la règle dite des trois couches: une première couche de confort, à même la peau, faite d'habits en laine ou en fibres modernes évacuant la transpiration et gardant la peau au sec. Une deuxième couche de chaleur, constituée de laine ou de fibre polaire, transportant l'humidité vers l'extérieur et tenant chaud. Et une troisième, dite de protection, assurant un rempart contre le vent et la pluie, et donc dotée d'une membrane étanche et coupe-vent.

Indispensable également: de bonnes chaussures. Il n'y a pas que les guides de haute montagne qui regrettent les clients arrivant en sneakers, dont les semelles s'avèrent souvent de vraies savonnettes sur les terrains glissants et qui ne tiennent pas suffisamment le pied. Il faut une semelle bien profilée et de vraies chaussures de randonnée robustes!

A emporter encore: de quoi boire et manger, une couverture de survie, une carte, un téléphone portable,

une (petite!) pharmacie de secours, un couteau de poche. Le tout dans un sac à dos adapté avec une sangle ventrale. Eventuellement, des habits de rechange, des bâtons de randonnée ou encore une boussole-altimètre.

«Sans oublier, conclut Stéphane Currat, que remplir sans discernement un grand sac à dos n'est pas une bonne idée: trop de poids risque d'écourter la randonnée aussi sûrement que le mauvais temps.»



Le meilleur contenu du sac de rando n'est pas forcément le plus vaste, mais celui qui aura été le mieux pensé par rapport à la situation et à l'usage prévus.



Avant de vous engager sur un chemin de montagne, posez-vous les bonnes questions pour évaluer votre capacité à le suivre.

Evaluation

Dès le classement en chemin de montagne (marqué par les couleurs blanc-rouge-blanc), qui peut être étroit et raide – et donc fatigant –, nécessitant un pied sûr, ainsi qu'exposé par exemple aux chutes de pierres, **le marcheur doit se poser la question de ses capacités**, en se montrant réaliste et sans surestimer ses forces. «C'est une situation fréquente. Ain-

si, beaucoup sous-estiment ce que 1000 mètres de dénivélé représentent comme effort. Une fois sur place, naturellement, le rythme ne correspond pas du tout à ce qui était prévu.»

Pour une évaluation solide, Suisse Rando propose de se poser les bonnes questions: quelle est votre forme physique →



aujourd'hui? Et par rapport à la dernière saison? Est-ce l'une de vos premières sorties de l'année? Ou la première après une longue pause? Vivez-vous une période de stress ou de grande fatigue qui influencent négativement vos capacités habituelles? Vous sentez-vous toujours avec le pied sûr? En cas de randonnée solitaire, optez pour un itinéraire facile pour vous. Lors d'une sortie en groupe, il faut toujours tenir compte de la personne la plus faible.

Et si vous vous rendez compte que l'option choisie a le moindre risque de se révéler trop difficile, il existe de nombreuses façons de rendre le trajet moins exigeant: diminuer le dénivelé en prenant une catégorie de chemin inférieure, opter pour un tracé peu isolé voire en croisant d'autres, raccourcir la durée ou, pourquoi pas, prévoir de plus longues pauses et même une nuit en montagne.

Même les personnes en bonne condition physique ne sont pas à l'abri de chutes, qui constituent le principal risque d'accident lors d'une randonnée.

4

Contrôle en cours de route

Trois règles d'or: effectuer des pauses pendant lesquelles s'alimenter (barres de céréales, fruits secs, etc.) et s'hydrater régulièrement. S'assurer que l'horaire est respecté et contrôler la météo. Ne pas quitter les chemins balisés à moins de connaître parfaitement l'endroit.

Et en cas de problème avec l'un de ces points, ne pas hésiter à rebrousser chemin à temps! «Il y a une forme de sagesse à avoir, surtout quand on est seul.»

Les principaux risques d'accident restent les chutes

et les glissades. Pour les éviter, il faut de bonnes chaussures, ne pas boire trop d'alcool et garder le pied sûr en marchant à petites foulées (ce qui ménage les forces à la montée et les articulations à la descente). Et se méfier des journées pluvieuses ou juste après une période de pluie.

Concernant les glissades, face à de la glace ou un névé inattendus, «il vaut mieux parfois contourner l'obstacle, à moins d'être aguerri et bien équipé. Parce que glisser dans une pente peut vite devenir dramatique.» **MM**

Et pourquoi pas avec un accompagnateur en montagne?

Randonner seul n'est pas très conseillé.

Et si l'on débute, ou si l'on souhaite appréhender des itinéraires plus difficiles, faire appel à un accompagnateur est une bonne solution. L'Association suisse des accompagnateurs en montagne (ASAM) en propose quelque 350 dans toute la Suisse, à disposition pour les groupes, les personnes seules ou les couples.

L'accompagnateur se charge de tous les préparatifs,

s'assure que la marche choisie corresponde au niveau (et aux goûts) du ou des participants. Avant la randonnée, il donne des conseils sur l'équipement et, pendant la balade, il contrôle que tout se passe bien. Bref, comme le résume Stéphane Currat: «Un accompagnateur en montagne est d'abord un professionnel qui connaît parfaitement la région et est à même de proposer les plus beaux cheminements en totale sécurité.»

Mais l'accompagnateur offre aussi

une marche augmentée, invitant à la découverte de tout ce qui peut l'entourer. «Chacun a ses spécificités, suggérera des randonnées plutôt sportives ou à la découverte de la faune, de la flore, des constructions, de l'histoire ou des contes de la région. De mon côté, j'aime bien proposer des défis comme la construction d'un igloo ou de trouver des indices d'animaux.» Bref, l'art de randonner malin et de profiter pleinement du moment.