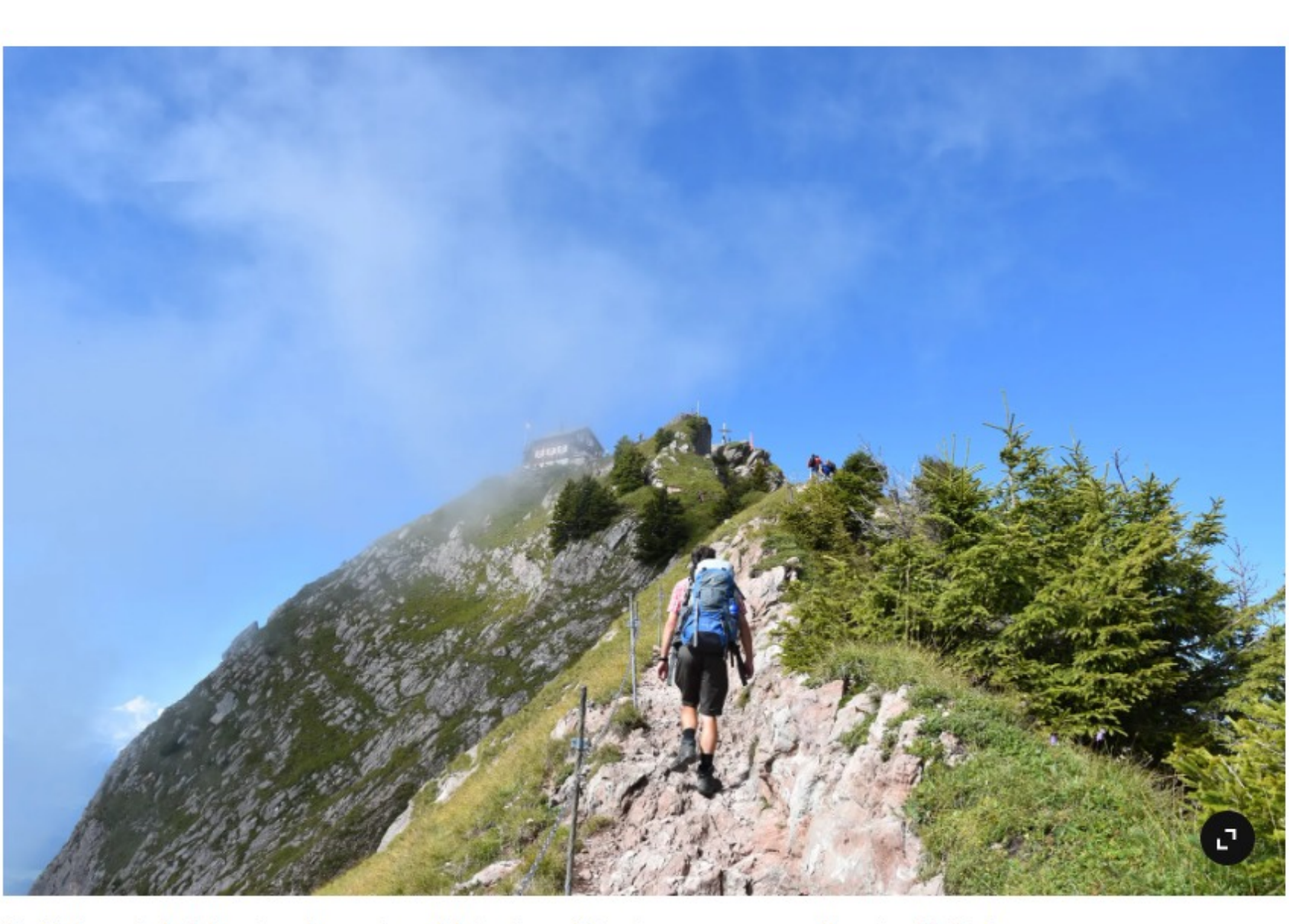
Conseils pour la randonnée

Comment se comporter correctement en montagne?

Faire de la randonnée est relativement facile, mais les accidents sont fréquents et ont parfois des conséquences fatales. Un expert explique ce à quoi il faut faire attention.

Pia Wertheimer
Publié: 30.05.2025, 13h59
Mis à jour: 30.05.2025, 14h05

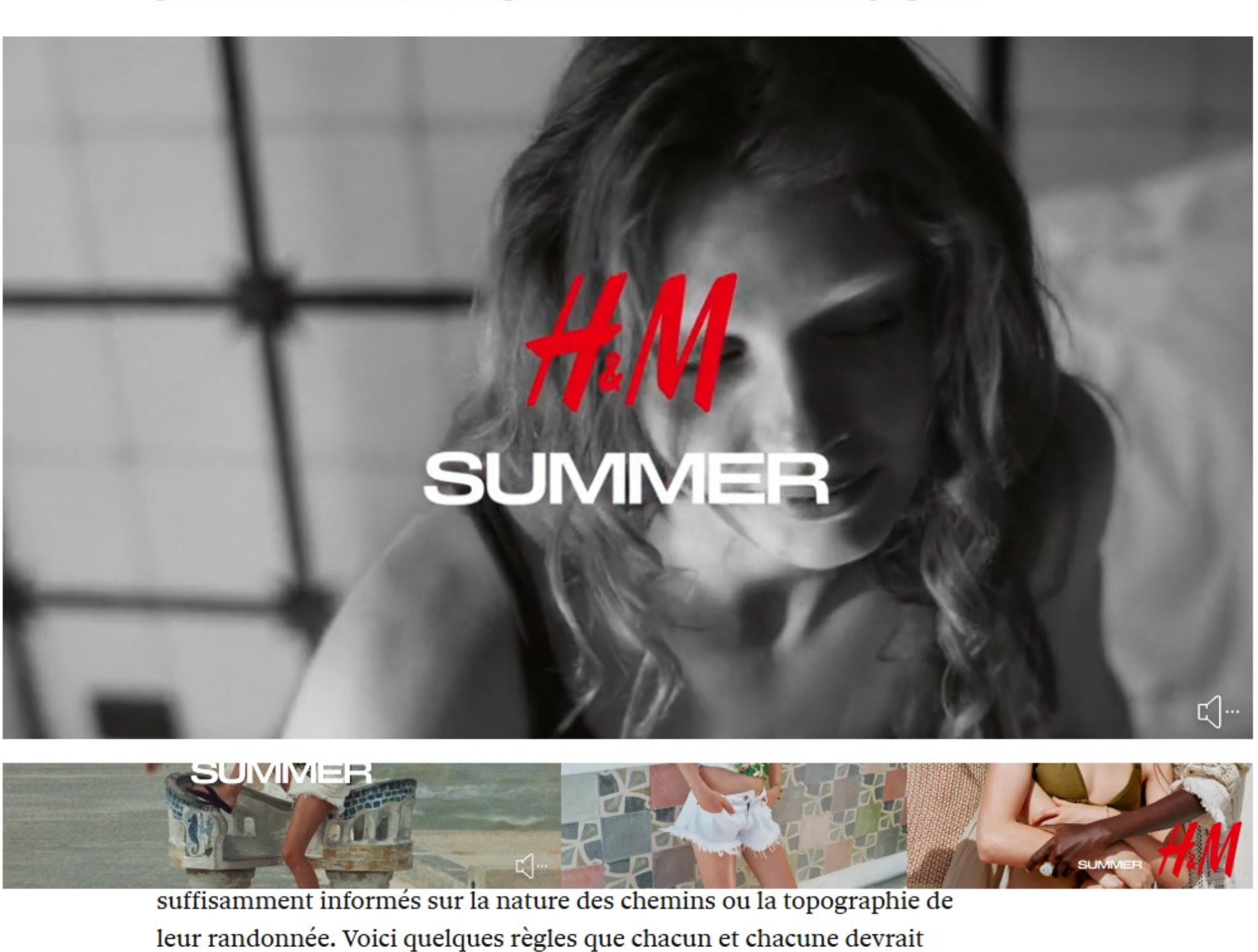
12



Se déplacer à pied dans la nature est un plaisir… à condition de ne pas sous-estimer les itinéraires.
KEYSTONE

Abonnez-vous dès maintenant et profitez de la fonction de lecture audio. S'abonner Se connecter
BotTalk

Un homme fait une chute de 40 mètres au Pilatus. Dans la région des Diablerets, une femme de 49 ans décède à la suite d'un accident. Dans la région de Domleschg (GR), un jeune homme meurt après avoir chuté d'un rocher et, au Säntis, un randonneur trouve également la mort. Ce ne sont là que quelques-uns des accidents de randonnée mortels recensés l'été passé. Heureusement, beaucoup d'autres randonneurs ont été épargnés.



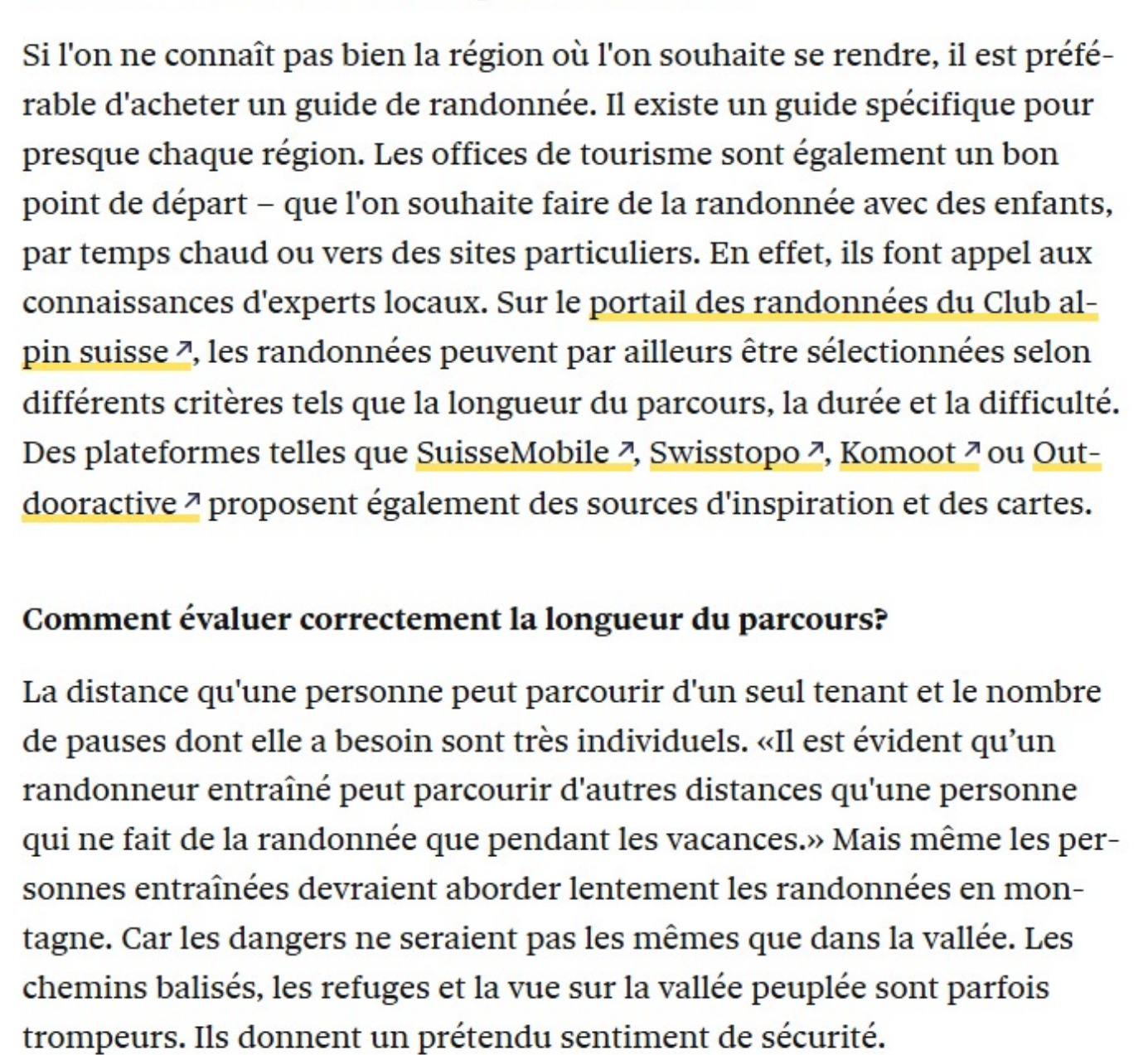
suffisamment informés sur la nature des chemins ou la topographie de leur randonnée. Voici quelques règles que chacun et chacune devrait connaître avant de s'aventurer en montagne.

1

Avant la randonnée

Qui peut aller en montagne?

«En principe, toute personne qui a envie de faire une randonnée dans cet environnement peut aller en montagne», explique Franz Güntner, du Club alpin allemand. Il est toutefois important, selon lui, de trouver un équilibre entre les conditions physiques et mentales personnelles et la randonnée en montagne. «Quelqu'un avec une mauvaise endurance peut bien évidemment faire de la randonnée, mais cette personne devrait d'abord entreprendre une randonnée facile à basse altitude avant de gravir un sommet», note l'expert.



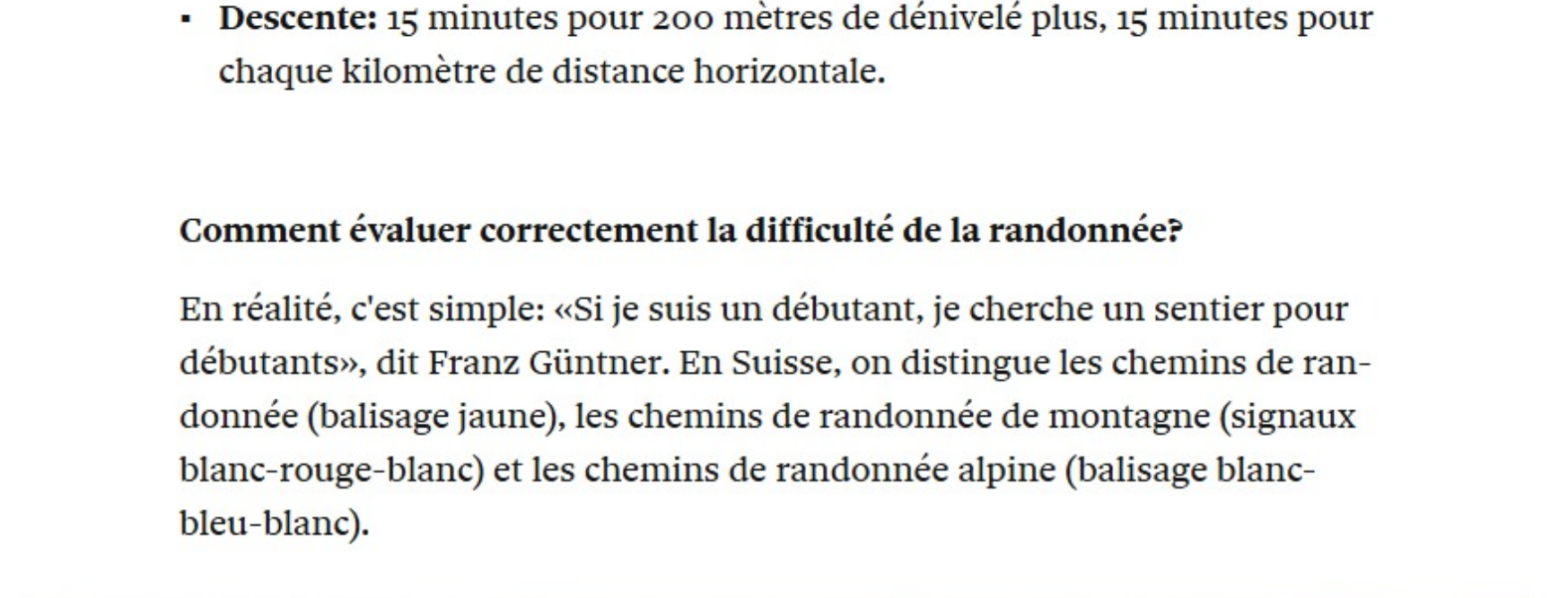
Les randonnées faciles à basse altitude conviennent aux débutants et débutantes.
Adrian Moser

Comment trouver l'itinéraire qui vous convient?

Si l'on ne connaît pas bien la région où l'on souhaite se rendre, il est préférable d'acheter un guide de randonnée. Il existe un guide spécifique pour presque chaque région. Les offices de tourisme sont également un bon point de départ – que l'on souhaite faire de la randonnée avec des enfants, par temps chaud ou vers des sites particuliers. En effet, ils font appel aux connaissances d'experts locaux. Sur le portail des randonnées du Club alpin suisse ↗, les randonnées peuvent par ailleurs être sélectionnées selon différents critères tels que la longueur du parcours, la durée et la difficulté. Des plateformes telles que SuisseMobile ↗, Swisstopo ↗, Komoot ↗ ou Outdooractive ↗ proposent également des sources d'inspiration et des cartes.

Comment évaluer correctement la longueur du parcours?

La distance qu'une personne peut parcourir d'un seul tenant et le nombre de pauses dont elle a besoin sont très individuels. «Il est évident qu'un randonneur entraîné peut parcourir d'autres distances qu'une personne qui ne fait de la randonnée que pendant les vacances.» Mais même les personnes entraînées devraient aborder lentement les randonnées en montagne. Car les dangers ne seraient pas les mêmes que dans la vallée. Les chemins balisés, les refuges et la vue sur la vallée peuplée sont parfois trompeurs. Ils donnent un prétendu sentiment de sécurité.



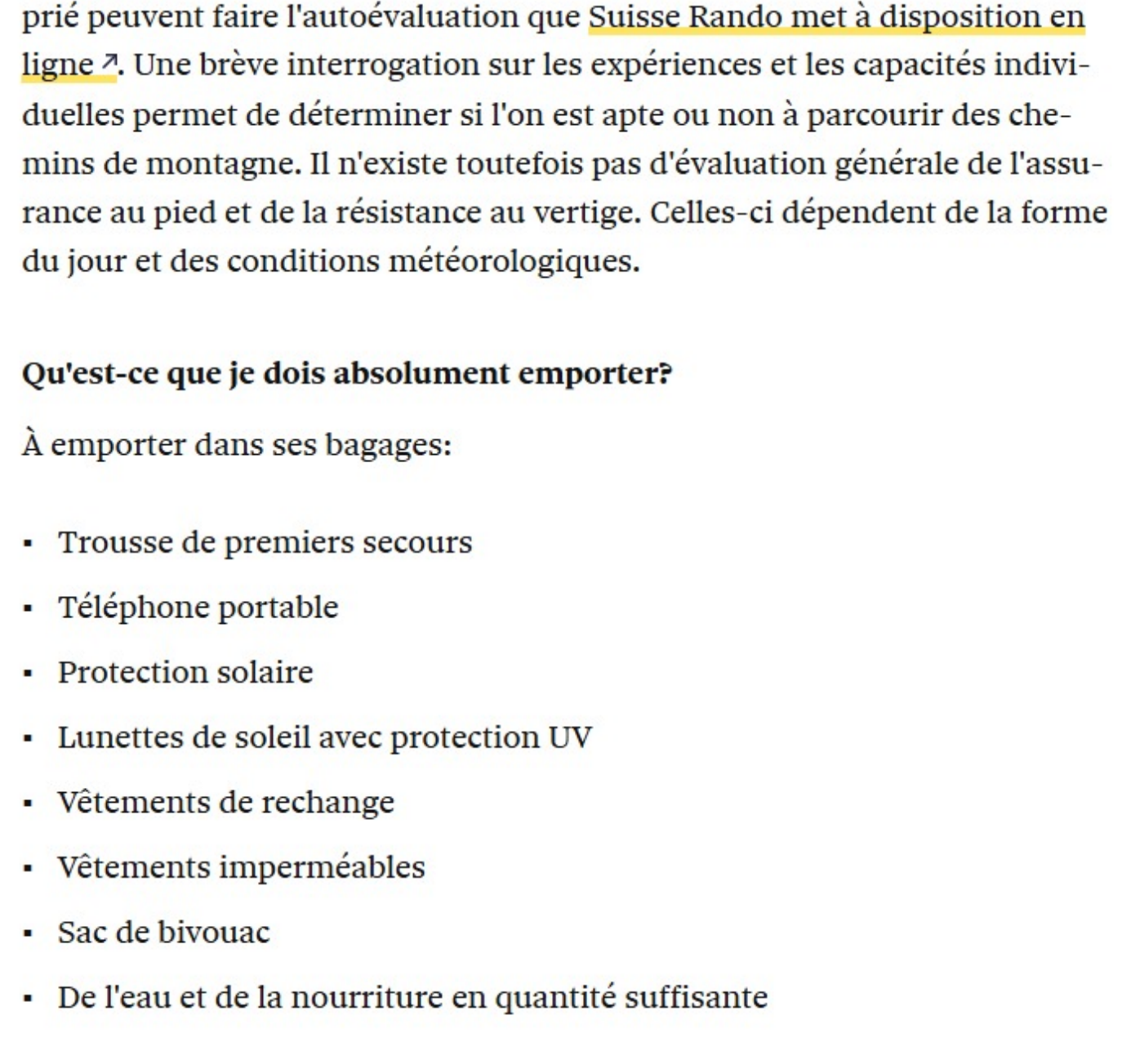
Chacun devrait donc commencer par développer une certaine sensibilité à l'environnement alpin. «Il ne sert à rien de se dépenser totalement et de passer le reste des jours de randonnée à souffrir de courbatures», explique le spécialiste. Et d'ajouter: «Une personne qui arrive au sommet avec ses dernières forces a mal planifié les choses.» Car une descente peut également être très exigeante, rappelle-t-il. Pour planifier les pauses, il est recommandé de connaître à l'avance les refuges situés le long du chemin de randonnée.

Selon Suisse Rando, les règles suivantes s'appliquent pour calculer le temps de randonnée:

- **Ascension:** 15 minutes pour 100 mètres de dénivelé, plus 15 minutes pour chaque kilomètre de distance horizontale.
- **Descente:** 15 minutes pour 200 mètres de dénivelé plus, 15 minutes pour chaque kilomètre de distance horizontale.

Comment évaluer correctement la difficulté de la randonnée?

En réalité, c'est simple: «Si je suis un débutant, je cherche un sentier pour débutants», dit Franz Güntner. En Suisse, on distingue les chemins de randonnée (balisage jaune), les chemins de randonnée de montagne (signaux blanc-rouge-blanc) et les chemins de randonnée alpine (balisage blanc-bleu-blanc).



Les chemins blanc-rouge-blanc ne conviennent pas à tous les randonneurs et randonneuses.
Christian Pfander

Celles et ceux qui ont des difficultés à évaluer le degré de difficulté approprié peuvent faire l'autoévaluation que Suisse Rando met à disposition en ligne ↗. Une brève interrogation sur les expériences et les capacités individuelles permet de déterminer si l'on est apte ou non à parcourir des chemins de montagne. Il n'existe toutefois pas d'évaluation générale de l'assurance au pied et de la résistance au vertige. Celles-ci dépendent de la forme du jour et des conditions météorologiques.

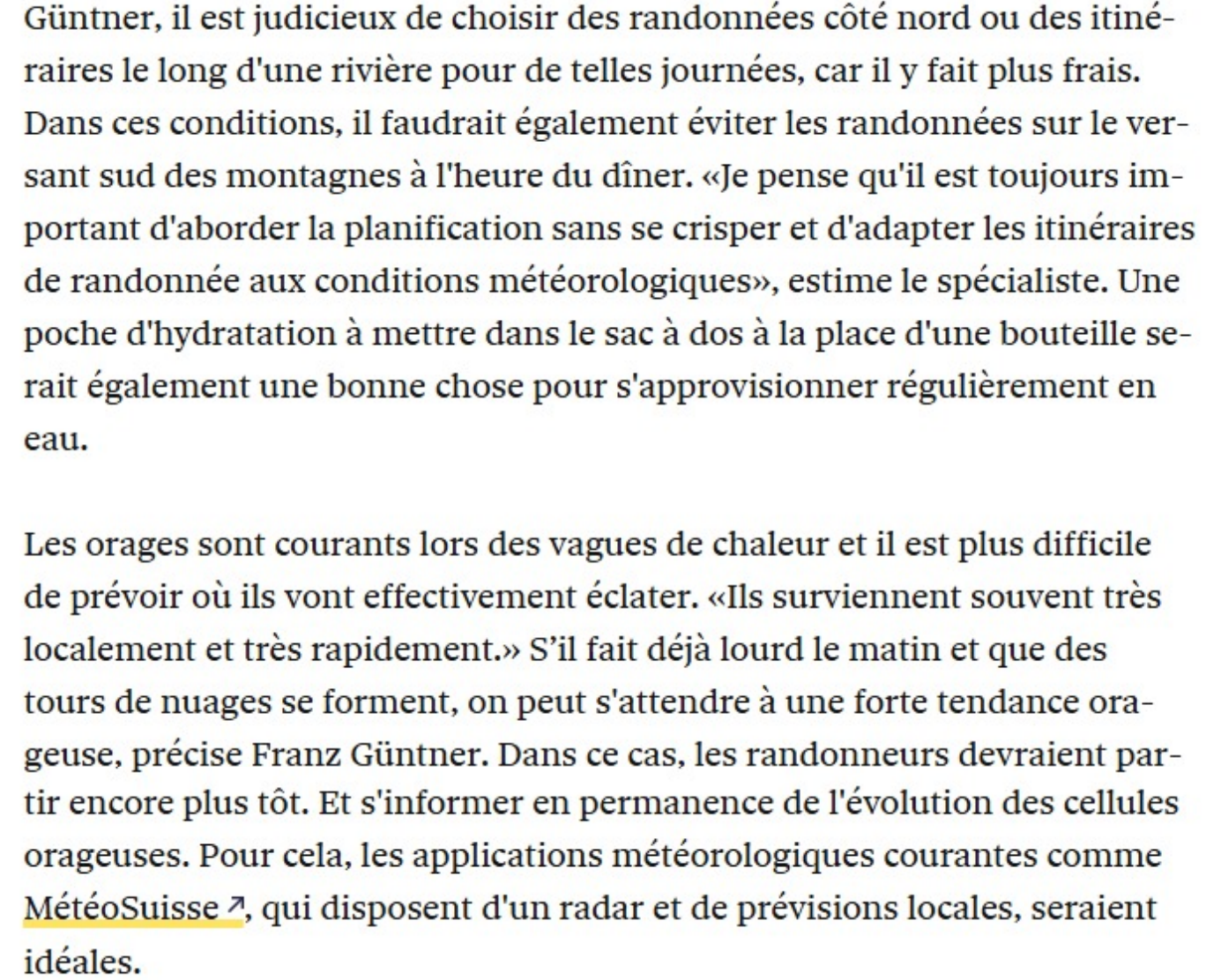
Qu'est-ce que je dois absolument emporter?

À emporter dans ses bagages:

- Trousse de premiers secours
- Téléphone portable
- Protection solaire
- Lunettes de soleil avec protection UV
- Vêtements de rechange
- Vêtements imperméables
- Sac de bivouac
- De l'eau et de la nourriture en quantité suffisante

Quelles chaussures choisir?

«Les baskets n'ont pas le bon profil pour la randonnée», explique Franz Güntner. Pour les randonnées simples, on pourrait opter pour toutes les formes de chaussures de randonnée, l'essentiel étant que les semelles disposent d'un bon profil. Les chaussures ne doivent pas serrer les pieds, ni être trop grandes, et doivent être rodées.



Le choix de chaussures de randonnée est immense. De bons conseils permettent de trouver la bonne paire.
IMAGO

Qu'en est-il de la météo?

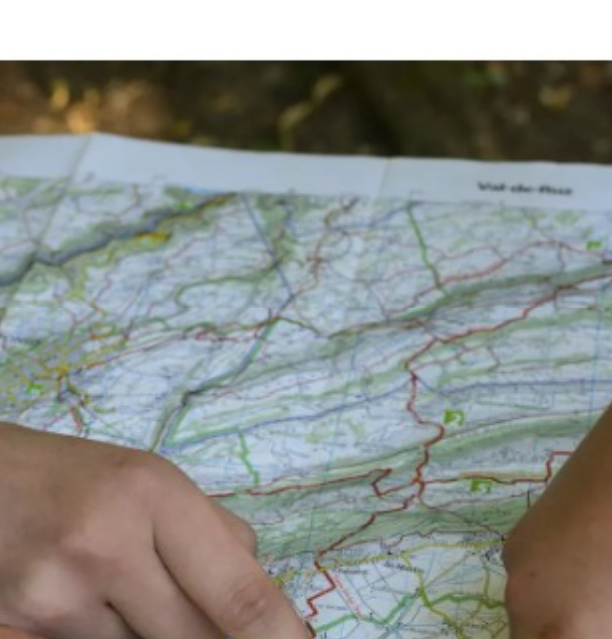
Les jours particulièrement chauds, les randonneurs et randonneuses devraient se mettre en route le plus tôt possible, entre 7 h et 8 h. Selon Franz Güntner, il est judicieux de choisir des randonnées côté nord ou des itinéraires le long d'une rivière pour de telles journées, car il y fait plus frais. Dans ces conditions, il faudrait également éviter les randonnées sur le versant sud des montagnes à l'heure du dîner. «Je pense qu'il est toujours important d'aborder la planification sans se crisper et d'adapter les itinéraires de randonnée aux conditions météorologiques», estime le spécialiste. Une poche d'hydratation à mettre dans le sac à dos à la place d'une bouteille serait également une bonne chose pour s'approvisionner régulièrement en eau.

Les orages sont courants lors des vagues de chaleur et il est plus difficile de prévoir où ils vont effectivement éclater. «Ils surviennent souvent très localement et très rapidement.» S'il fait déjà lourd le matin et que des tours de nuages se forment, on peut s'attendre à une forte tendance orageuse, précise Franz Güntner. Dans ce cas, les randonneurs devraient partir encore plus tôt. Et s'informer en permanence de l'évolution des cellules orageuses. Pour cela, les applications météorologiques courantes comme MétéoSuisse ↗, qui disposent d'un radar et de prévisions locales, seraient idéales.

Comment s'informer sur les champs de neige et les chutes de pierres?

Au milieu de l'été, les champs de neige diminuent. Mais cette année, l'enneigement a été tardif, explique Franz Güntner. Sur la crête des Alpes, il y aurait donc plus de champs de neige que les années précédentes. «Le plus simple est de téléphoner à un refuge et de se renseigner sur l'état de la neige», précise-t-il. Les chutes de pierres, en revanche, sont plus imprévisibles. Le permafrost en recul, qui déclenche souvent des chutes, n'existerait pas partout. Mais les chutes de pierres pourraient aussi être provoquées par des chamois ou d'autres randonneurs.

Les gérants de cabanes connaissent l'état de l'enneigement de leur région. Cette photo montre la cabane Windegg (BE).
Jonathan Labusch



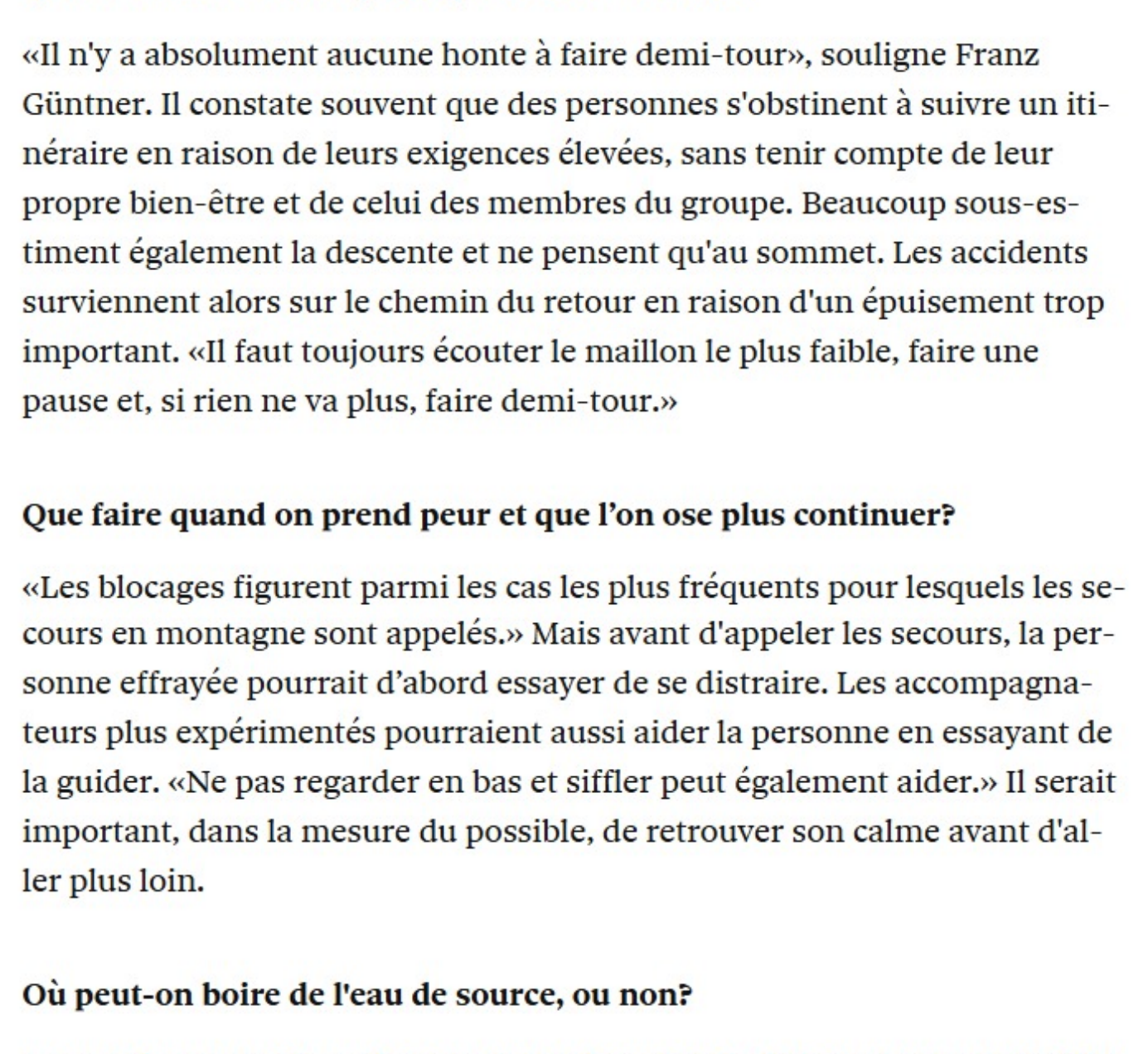
Informe-toi maintenant sur les HPV. Parles-en à ton médecin.
TROUVER UN MÉDECIN →
YOUR LIFE YOUR STORY
HPV

2

Pendant la randonnée

Que faire si l'on s'est égaré?

«Tout d'abord, il faut s'arrêter et essayer calmement de se réorienter.» L'étape suivante consisterait alors à revenir sur ses pas. «Il ne faut en aucun cas prendre un prétendu raccourci.» Il faudrait s'en abstenir, tant pour sa propre protection que pour celle de l'environnement. Avant de partir en randonnée, il est également conseillé de suivre l'itinéraire sur des cartes officielles et ne pas se fier uniquement à la navigation par le biais d'une application.



Les apps sont bonnes, le contrôle sur les cartes officielles est encore meilleur.
Franziska Rothenbühler

Que faire si l'on est dépassé par les événements?

«Il n'y a absolument aucune honte à faire demi-tour», souligne Franz Güntner. Il constate souvent que des personnes s'obstinent à suivre un itinéraire en raison de leurs exigences élevées, sans tenir compte de leur propre bien-être et de celui des membres du groupe. Beaucoup sous-estiment également la descente et ne pensent qu'au sommet. Les accidents surviennent alors sur le chemin du retour en raison d'un épuisement trop important. «Il faut toujours écouter le maillon le plus faible, faire une pause et, si rien ne va plus, faire demi-tour.»

Que faire quand on prend peur et que l'on ose plus continuer?

«Les blocages figurent parmi les cas les plus fréquents pour lesquels les secours en montagne sont appelés.» Mais avant d'appeler les secours, la personne effrayée pourrait d'abord essayer de se distraire. Les accompagnateurs plus expérimentés pourraient aussi aider la personne en essayant de la guider. «Ne pas regarder en bas et siffler peut également aider.» Il serait important, dans la mesure du possible, de retrouver son calme avant d'aller plus loin.

Où peut-on boire de l'eau de source, ou non?

Les randonneurs et randonneuses ne devraient boire aux sources que s'ils sont sûrs qu'elles ne sont pas contaminées par le fumier ou des cadavres d'animaux. «Personnellement, je ne bois que très rarement dans les ruisseaux et je préfère jouer la carte de la sécurité avec mes propres réserves d'eau», explique l'expert. Une bonne réserve d'eau pour une randonnée serait de 2 à 3 litres. On trouve par ailleurs de plus en plus sur le marché des filtres sous forme de pailles qui purifient l'eau.

Comment faire de la randonnée sans déranger la nature?

«Ne faites pas de randonnée avec des haut-parleurs Bluetooth», dit Franz Güntner. Selon lui, il arrive de plus en plus souvent que des personnes se promènent avec de la musique à fond. Cela dérangerait aussi bien les animaux que les autres personnes. De même, les randonnées au crépuscule sont particulièrement dérangeantes pour les animaux. «Les montagnes ici ne sont pas comme en Alaska, où peu de gens vivent.» Il serait donc important de ne pas occuper le peu d'espace que les animaux ont encore pour eux.

3

Si quelque chose arrive quand même

Comment donner les premiers soins?

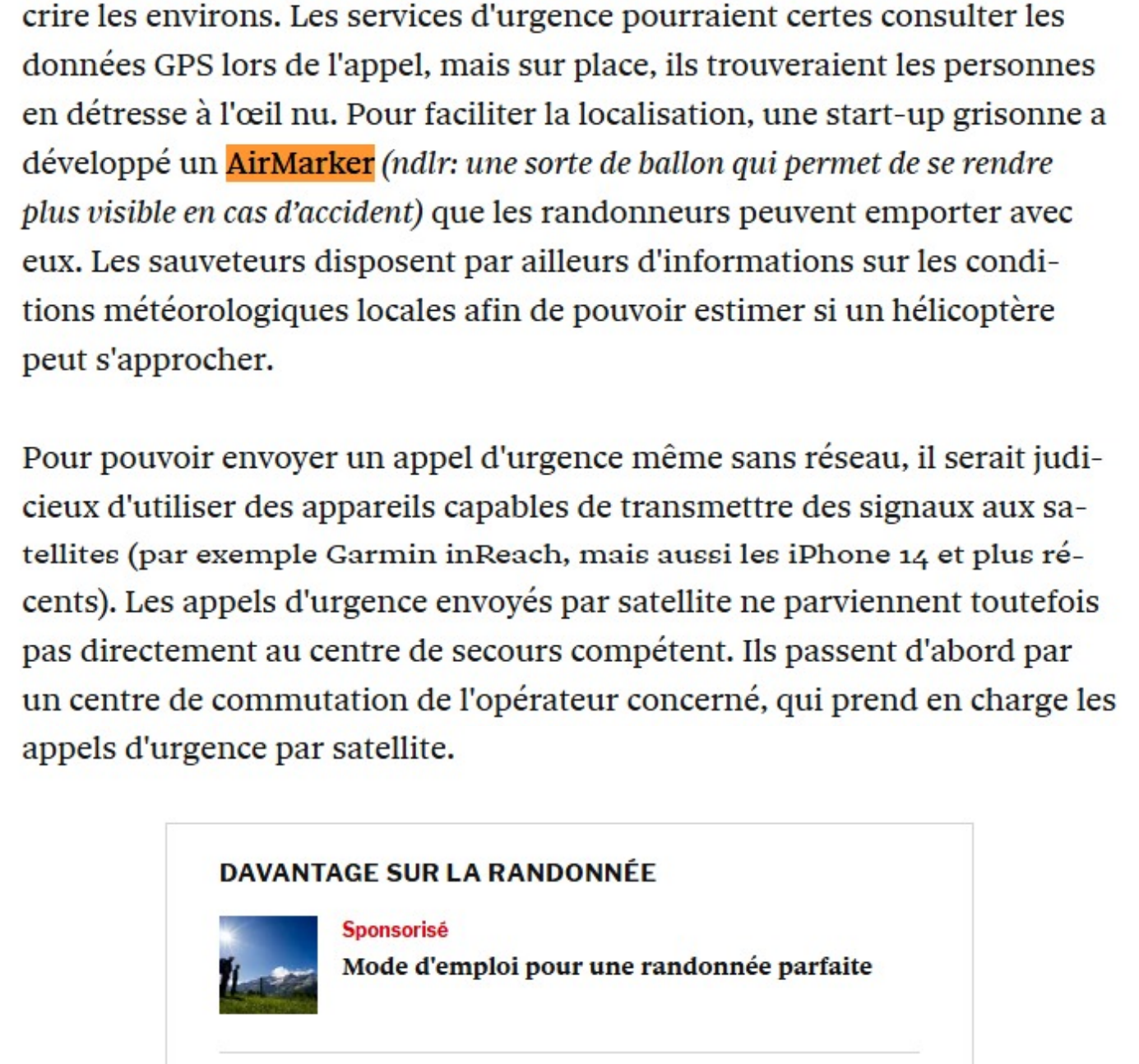
«*Treat first, what kills first*», dit Franz Güntner. En d'autres termes: traite d'abord ce qui tue en premier. En cas de forte hémorragie, chaque seconde compte. Si la personne concernée n'a qu'un seul accompagnateur, il est important que celui-ci pose d'abord un pansement compressif avant de contacter les secours. La personne blessée ou inconsciente devrait par ailleurs être maintenue au chaud. La température du corps baisse rapidement, surtout en montagne où il peut faire plus frais. En cas de chute de pierres ou d'arbres, il serait également important que les personnes administrant les premiers secours ne s'aventurent pas dans la zone de danger. En attendant l'arrivée des sauveteurs, l'accompagnateur ou l'accompagnatrice devrait rester auprès de la personne blessée.

Que faire quand on est soi-même blessé?

Les randonneurs et randonneuses qui partent seuls doivent appeler les secours en fonction de la gravité de leur blessure. «S'il n'y a pas de réseau, ce qui est malheureusement fréquent en montagne, ils doivent attirer l'attention en criant fort», note Franz Güntner. «Il arrive régulièrement que l'on nous appelle parce que des randonneurs croient voir des signaux de détresse en montagne, qui s'avèrent souvent être des lampes frontales de coureurs de trail par exemple.»

Qui appeler?

En Suisse, la Rega est toujours une adresse précieuse en cas d'urgence en montagne. Elle peut être contactée au 1414. Le numéro d'urgence général 112 est valable dans les pays de l'Union européenne et en Suisse. Lors de l'appel d'urgence, il est également important de rester joignable pour les sauveteurs et de ne pas commencer à appeler d'autres personnes.



En Suisse, la Rega est un interlocuteur précieux lorsqu'il s'agit d'urgences en montagne.
Beat Mathys

Lors de l'appel d'urgence lui-même, les randonneurs devraient pouvoir décrire les environs. Les services d'urgence pourraient certes consulter les données GPS lors de l'appel, mais sur place, ils trouveraient les personnes en détresse à l'œil nu. Pour faciliter la localisation, une start-up grisonne a développé un AirMarker *(ndlr: une sorte de ballon qui permet de se rendre plus visible en cas d'accident)* que les randonneurs peuvent emporter avec eux. Les sauveteurs disposent par ailleurs d'informations sur les conditions météorologiques locales afin de pouvoir estimer si un hélicoptère peut s'approcher.

Pour pouvoir envoyer un appel d'urgence même sans réseau, il serait judicieux d'utiliser des appareils capables de transmettre des signaux aux satellites (par exemple Garmin inReach, mais aussi les iPhone 14 et plus récents). Les appels d'urgence envoyés par satellite ne parviennent toutefois pas directement au centre de secours compétent. Ils passent d'abord par un centre de commutation de l'opérateur concerné, qui prend en charge les appels d'urgence par satellite.

DAVANTAGE SUR LA RANDONNÉE

Sponsorisé
Mode d'emploi pour une randonnée parfaite

Abo Sécurité en montagne
Des panneaux de prévention supplémentaires aux Rochers-de-Naye?

Activité de plein air
Conseils: des vacances randonnée en toute sécurité

NEWSLETTER
«Dernières nouvelles»
Vous voulez rester au top de l'info? «24 heures» vous propose deux rendez-vous par jour, directement dans votre boîte e-mail. Pour ne rien rater de ce qui se passe dans votre Canton, en Suisse ou dans le monde.
Autres newsletters
Se connecter