

Berne, le 27 juin 2023

Communiqué de presse

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

Randonnée en montagne

Surestimer ses capacités peut être dangereux

En Suisse, près de trois personnes sur cinq s'adonnent régulièrement à la randonnée. Revers de la médaille: le nombre d'accidents tend à augmenter. En moyenne, presque 37 000 personnes se blessent chaque année et 42 perdent la vie lors d'une randonnée. La surestimation de ses capacités est l'une des principales causes d'accident. Le BPA sensibilise la population aux risques liés à la randonnée en montagne à travers une campagne de prévention et un test en ligne.

La randonnée en montagne est le sport le plus populaire en Suisse. 58 % de la population parcourt durant une vingtaine de jours par année les chemins de randonnée helvétiques, et la tendance est à la hausse. Malheureusement, le nombre d'accidents est également en augmentation. Selon les dernières estimations du BPA, en moyenne presque 37 000 personnes sont victimes d'un accident de randonnée chaque année. Environ 5000 d'entre elles subissent des blessures graves ou moyennement graves et 42 décèdent.

Beaucoup ne sont pas conscient-es qu'une randonnée en montagne n'est pas une simple balade. 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. Diverses études et sondages du BPA ont montré que nombre de randonneurs et randonneuses ne se sont pas suffisamment préparé-es au moment de s'engager sur un chemin de randonnée de montagne.

Signification des panneaux peu connue par la population

Près de la moitié de la population ne connaît pas la signification des pointes blanc-rouge-blanc des panneaux indicateurs. De plus, 26 % des personnes interrogées au moment où elles marchaient sur un chemin de randonnée de montagne ont déclaré n'être que moyennement préparées, voire pas du tout. 18 % ont également déclaré qu'elles n'avaient pas le pied particulièrement sûr.

Conçue sur la base de ces différentes recherches, la nouvelle campagne du BPA relative à la randonnée en montagne, menée aux côtés de l'association faîtière nationale Suisse Rando, partenaire technique, est centrée sur les panneaux indicateurs blanc-rouge-blanc. Les affiches seront visibles principalement à proximité des transports publics et invitent les adeptes de la randonnée à vérifier non seulement l'heure ou la voie de départ, mais également si la randonnée en montagne prévue correspond à leurs capacités.

Test en ligne

Les amateurs et amatrices de randonnée en montagne ont la possibilité de faire un [test sur le site de la campagne](#). Ce test comprend notamment des questions portant sur la forme et sur la sûreté du pas, auxquelles s'ajoutent des exercices pratiques permettant d'évaluer directement ces aspects. Le résultat indique si les conditions nécessaires pour randonner en montagne sont réunies ou s'il est préférable de choisir un chemin balisé en jaune.

Conseils de sécurité pour la randonnée en montagne

Préparer soigneusement la randonnée

Tenir compte de la difficulté de l'itinéraire (catégorie de chemin), des exigences physiques, du temps nécessaire, des capacités des randonneurs et randonneuses, de l'état du chemin et des conditions météorologiques. Si l'on part seul, informer quelqu'un de la randonnée prévue.

S'équiper correctement

Porter des chaussures de randonnée robustes à semelle bien profilée et emporter des vêtements chauds et résistant aux intempéries, de quoi se protéger contre le soleil, une carte, des provisions, une trousse de premiers secours et un téléphone portable.

Rester vigilant durant la randonnée

Penser régulièrement à faire des pauses, à s'hydrater et à s'alimenter. Vérifier le respect de l'horaire prévu, surveiller l'évolution de la météo, de l'état des chemins et de la forme des randonneurs et randonneuses. En cas de doute, faire demi-tour à temps ou opter pour un autre itinéraire.

Note aux rédactions:

- [Enregistrements audio à télécharger](#)
- Cette [photo](#) (mention d'auteur: BPA) peut être téléchargée librement

Partenaire technique 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.