

Les règles de la randonnée en montagne

1. **Préparez à fond chaque randonnée!**
2. **Prenez un équipement complet et adapté!**
3. **Ne partez jamais seul!**
4. **Informez des tiers de votre itinéraire et annoncez votre retour!**
5. **Observez constamment l'évolution de la météo!**
6. **Dans le doute, faites demi-tour!**

Que faire en cas d'accident?

Prodiguez les premiers soins, assurez la protection du blessé contre le froid. Appelez les secours, si possible, sans laisser le blessé seul.

Signaux internationaux d'alarme

Faire un signe six fois par minute (p.ex., appeler, faire des appels avec une lampe de poche, agiter un foulard) – répéter l'opération. Réponse: faire un signe trois fois par minute.

REGA Appel sanitaire d'urgence Appel d'urgence de la police

1414 144 117

Signaux de détresse pour l'hélicoptère



Y=Yes/Oui.
Nous demandons de l'aide!



N=No/Non.
Nous n'avons pas besoin d'aide!

Ib0303/03.2005.2

Autres publications du bpa

Sport

- Ib0001 Tournois à six
- Ib0011 Sports de neige
- Ib0104 Lac, rivière et Cie
- Ib0105 A 50 ans et plus, toujours en forme
- Ib0124 Directives pour skieurs et snowboarders
- Ib9524 Avalanches. Danger de mort!
- Ib9909 En forme au fitness

Les moyens d'information du bpa s'obtiennent gratuitement sous <http://shop.bfu.ch>.



Avec le concours de:

www.swisshiking.ch

www.sac-cas.ch

www.baspo.ch



Fédération Suisse de Tourisme
Pédestre FSTP



Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



BASPO Bundesamt für Sport Magglingen
OFSPO Office fédéral du sport Maccolin
UFSPO Ufficio federale dello sport Maccolin
Uffiz federal da sport Magglingen



Jeunesse+Sport
jms0005.ch

Pour les enseignants:

feuilles didactiques sur ce thème disponibles sous www.safetytool.ch

bpa

Bureau suisse de prévention des accidents
Laupenstrasse 11, CH-3008 Berne
Téléphone 031 390 22 22, fax 031 390 22 30
info@bpa.ch, www.bpa.ch

© bpa. Reproduction autorisée avec mention de la source.

Randonnées en montagne

Habitat et loisirs
Sport
Circulation routière



Les randonnées estivales en montagne connaissent la faveur du public. Elles sont un sport sain qui procure détente et plaisir, à condition de tenir compte des risques! Pour marcher en montagne, il faut avoir le sens des responsabilités et la conscience des risques, aussi bien au moment de la préparation que pendant l'excursion.

Comment se préparer

- Préparez à fond chaque randonnée.
- Ne partez jamais seul.
- Fixez l'itinéraire à l'aide de cartes récentes (p.ex., à l'échelle 1:50000 ou 1:25000) et consultez la littérature. Déterminez les distances, le dénivelé et le temps de marche.
- Adaptez la durée et le degré de difficulté à la forme et aux capacités des randonneurs les moins expérimentés. Pensez aussi à la descente!
- Prévoyez suffisamment de parcours alternatifs ou d'endroits pour faire demi-tour et une marge de temps suffisante pour les imprévus.
- Informez-vous sur l'état des sentiers.
- Prenez la météo sous www.meteo-suisse.ch ou appelez le 162.

IMPORTANT! Tenez compte de la difficulté des itinéraires:

Les chemins de randonnée

ne recèlent en général aucun danger et ne demandent aucune connaissance particulière.

Les sentiers de montagne

sont pour la plupart étroits et raides, parfois exposés aux intempéries. Pour les parcourir, il faut avoir bon pied et ne pas être sujet au vertige.

Les sentiers alpins

traversent du terrain accidenté, des glaciers et des parties rocheuses nécessitant des connaissances en escalade. Ils sont réservés aux personnes ayant l'expérience de la montagne. Dans le cas contraire, se faire accompagner par un guide de montagne.

Les chemins de randonnée hivernale

sont balisés indépendamment de ceux empruntés en été. Ils sont barrés en cas de danger d'avalanche.



Comment s'équiper

Indispensable: un équipement adéquat et complet!

- Chaussures de randonnée montantes avec semelles en caoutchouc profilées
- Protection contre le vent, le froid et la pluie
- Cartes d'excursion, cartes nationales
- Provisions, boissons en quantité suffisante
- Protection contre le soleil: casquette, lunettes, crème solaire
- Canne de randonnée
- En cas d'urgence: pharmacie de poche, couverture de sauvetage, lampe de poche, téléphone portable

Le moins possible, autant que nécessaire!



Qui veut arriver à bon port doit connaître son chemin!

Comment se comporter en route

- Informez des tiers de l'itinéraire et du but. Et surtout n'oubliez pas d'annoncer votre retour!
- Restez toujours sur les chemins balisés.
- Voici une bonne technique pour marcher d'un pied plus sûr: à la montée, posez toute la plante, pas seulement le bout du pied. A la descente, inclinez légèrement le thorax en avant et fléchissez les genoux. Marchez en écartant les jambes et de manière contrôlée.
- Faites régulièrement des pauses.
- Buvez beaucoup, même si vous n'avez pas soif.
- Surveillez l'heure et, le cas échéant, changez de parcours.
- Ne prenez aucun risque en cas de brusque changement de météo, de malaise ou d'autres difficultés. Ne vous forcez pas à poursuivre votre chemin, faites demi-tour à temps.
- Vous vous êtes égarés? Restez en groupe et retournez au dernier point connu. Attendez d'avoir une meilleure visibilité. Evitez en tout cas de descendre en terrain inconnu.

Il vaut mieux faire demi-tour qu'un tour à l'hôpital!