



Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzeri
Sendas Svizras



Seilbahnen Schweiz
Remontées Mécaniques Suisses
Funivie Svizzere
Pendicularas Svizras



Communiqué de presse

28 juin 2018/Kip/Ddu

Campagne «Prêt pour la rando?»

Randonnée en montagne: prudence à la montée comme à la descente

Chaque année, en Suisse, des accidents graves se produisent lors de randonnées en montagne. Ils ont une issue fatale pour une quarantaine de randonneurs. Dans la plupart des cas, les personnes accidentées glissent, trébuchent ou chutent. C'est à la descente que le risque est le plus élevé: celle-ci est physiquement exigeante et la fatigue augmente. Aussi, une campagne du bpa – Bureau de prévention des accidents et de divers partenaires rend attentif aux dangers de la descente.

La randonnée est une activité prisée: près de la moitié de la population helvétique la pratique durant ses loisirs. Chaque année, elle occasionne toutefois plus de 20 000 accidents, dont une quarantaine sont mortels. Pour randonner en montagne, il faut être préparé à affronter la montée, mais aussi la descente. Des études relatives à l'arc alpin montrent en effet que les deux tiers des accidents ont lieu à la descente.

Cette année, la campagne nationale du bpa, de Suisse Rando et de Remontées Mécaniques Suisses insiste donc sur cet aspect. Elle fournit de précieux conseils aux randonneurs pour limiter le risque d'accident. Le message «Soyez prudent à la descente» est communiqué sur des affiches, sur les écrans des transports publics, dans un flyer ainsi que sur www.rando-en-securite.ch. Menée depuis 2013, la campagne met chaque année l'accent sur un thème différent. La SWICA Organisation de santé en est le principal sponsor depuis 2016.

La descente, partie la plus exigeante d'une randonnée

Monique Walter, spécialiste des sports de montagne au bpa, explique pourquoi les randonneurs ne devraient pas sous-estimer cette étape: «Le risque de glisser ou de trébucher est plus grand à la descente car le mouvement est plus exigeant pour la coordination. Les muscles sont davantage sollicités. De plus, la fatigue se fait souvent sentir à ce stade d'une randonnée et la concentration baisse.»

Pour limiter leur risque d'accident, les randonneurs devraient:

- prévoir assez de temps et garder de l'énergie pour la descente;
- réduire leur allure et faire des pauses;
- bien contrôler leurs appuis;
- amortir chacun de leurs pas ou utiliser des bâtons pour limiter les chocs;
- le cas échéant, opter pour la variante plus facile à la descente ou emprunter les remontées mécaniques.

Lancement d'une vaste étude sur la randonnée

Le service de recherche du bpa mène actuellement une étude de grande ampleur portant sur le comportement, les attitudes et les accidents des randonneurs en Suisse. Cet été par exemple, il interrogera les randonneurs sur des itinéraires très courus. Le second volet de cette enquête est prévu pour 2019. Les résultats de l'étude constitueront une base essentielle à une meilleure prévention des accidents de randonnée à l'avenir.

Informations: service de presse du bpa, tél. +41 31 390 21 16, medias@bpa.ch, www.medias.bpa.ch

Suisse Rando, Sybille Schär, cheffe du domaine marketing et communication, tél. +41 31 370 10 23, sybille.schaer@wandern.ch