

COMMUNIQUÉ DE PRESSE | BERNE, LE 28 AVRIL 2025

## QUAND LA RANDONNÉE DEVIENT INCONFORTABLE EN TOUTE SÉCURITÉ SUR LES CHEMINS AVEC «LIKE TO HIKE»

Des moments de plaisir, loin du quotidien, dans des paysages idylliques – de préférence sous un soleil radieux et en bonne compagnie: voilà à quoi ressemble la randonnée idéale. Avec la septième partie de la série de vidéos explicatives «Like to Hike», l'association Suisse Rando rappelle toutefois que, dans de rares cas, des situations d'urgence peuvent survenir pendant une randonnée. Il est donc particulièrement important de s'y préparer et de savoir comment se comporter.

La randonnée est généralement sans danger. Pourtant, chaque saison, des randonneuses et randonneurs se retrouvent dans des situations critiques pouvant aller jusqu'à l'accident. En montagne notamment, certains risques guettent, et les connaître fait partie intégrante de la responsabilité individuelle. Patricia Cornali, responsable de la communication institutionnelle chez Suisse Rando, le sait bien: «L'une des exigences des chemins de randonnée de montagne et alpine posées aux usagers et usagers est d'avoir conscience des dangers naturels, des changements brusques de temps ou des endroits exposés.» Les situations d'urgence peuvent aussi résulter de problèmes médicaux, du fait de quitter les chemins balisés ou d'une rencontre avec des animaux.

### FAIRE PREUVE DE RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE POUR PRÉVENIR LES RISQUES

«Avoir conscience de ses responsabilités et agir de façon réfléchie permet de randonner en toute sécurité», explique Patricia Cornali. Outre la connaissance des risques en montagne, la planification minutieuse de sa randonnée et l'adaptation de son comportement en chemin sont deux autres aspects essentiels de la responsabilité individuelle. «Si l'on s'y tient, il est possible d'anticiper la plupart des situations inconfortables et de réduire d'emblée les risques», poursuit Patricia Cornali, responsable de la campagne «Like to Hike». Une préparation minutieuse implique de se familiariser avec l'itinéraire et ses exigences. «Une évaluation réaliste de ses propres capacités est essentielle», prévient Patricia Cornali. Cela permet d'éviter l'épuisement, les efforts excessifs ou les tentatives dangereuses de raccourci, qui peuvent entraîner des accidents. Il est également important de connaître les heures d'ouverture des téléphériques et des cabanes de montagne pour ne pas devoir effectuer le chemin du retour dans l'obscurité ou se retrouver inopinément sans provisions. Selon Patricia Cornali, la météo joue également un rôle important: «Les effets de la pluie, du vent et du froid ne doivent pas être sous-estimés: on peut glisser, s'égarer en raison d'une mauvaise visibilité et perdre ses forces plus rapidement que prévu. Il faut donc toujours consulter la météo avant de partir.» Pendant la randonnée, il vaut la peine de jeter de temps en temps un coup d'œil à l'horizon et au radar. Bien s'équiper relève également de la responsabilité individuelle et peut faire la différence en cas de conditions météorologiques difficiles. L'équipement minimal comprend des chaussures de marche robustes munies de semelles antidérapantes, un sac à dos, suffisamment de provisions, des vêtements adaptés à la saison, une protection contre le soleil et la pluie, des cartes, un téléphone portable chargé et une pharmacie de secours. Si l'on ne se sent pas bien ou commence à fatiguer pendant la randonnée, si l'on constate une dégradation des conditions météo ou a des doutes sur le tracé du chemin, mieux vaut faire demi-tour ou choisir un raccourci sûr avant que la situation n'empire.

### EN CAS D'URGENCE

Malgré toutes les mesures de précaution, une situation d'urgence peut survenir en randonnée. «Dans la nature, surtout en montagne, le risque zéro n'existe pas», explique Patricia Cornali. La dernière

vidéo Like to Hike de Suisse Rando présente le comportement à adopter dans deux des situations d'urgence les plus fréquentes.

Les accidents à l'origine de blessures peuvent avoir de nombreuses causes, par exemple la fatigue, une mauvaise visibilité ou des phénomènes naturels. Lorsqu'un accident survient, il faut avant tout garder son calme et se faire une vue d'ensemble de la situation. Afin d'éviter les accidents consécutifs, il convient de sortir rapidement la personne blessée de la situation de danger en prenant garde à ne pas compromettre sa propre sécurité. Dès qu'il s'avère qu'une aide professionnelle est nécessaire, les services de sauvetage doivent être alertés le plus rapidement possible. Si la personne accidentée est accessible, les premiers secours doivent ensuite lui être prodigués. Il est également important de la protéger des influences extérieures telles que le froid, l'humidité ou les rayons du soleil. S'il n'est pas possible d'émettre un appel d'urgence par téléphone ou via une application, la personne accompagnante doit se rendre à l'endroit le plus proche où elle pourra alerter les secours. C'est le seul cas dans lequel les personnes blessées peuvent être laissées seules.

La foudre n'est qu'un des dangers liés aux orages: les rafales peuvent faire tomber branches et arbres en forêt et provoquer des problèmes d'équilibre dans les passages exposés. La pluie et le vent peuvent rapidement entraîner une hypothermie et de fortes précipitations peuvent déclencher des coulées de boue, des inondations ou des chutes de pierres. En cas d'orage soudain, surtout en été, il faut s'abriter de la foudre dans une cabane aux portes et fenêtres fermées, dans une grande grotte ou éventuellement sous de hautes parois rocheuses. Il est important de se tenir à au moins deux mètres des murs et des autres personnes. Les endroits exposés tels que les crêtes, les pylônes électriques ou de téléphérique, les cours d'eau, les arbres isolés ou les lisières de forêt doivent impérativement être évités. Les objets métalliques tels que les bâtons de randonnée ou les piolets attirent la foudre et doivent être placés à plusieurs mètres de distance. En terrain dégagé, le meilleur moyen de se protéger est de s'accroupir, les pieds serrés, sur un support isolant comme un sac à dos ou une corde et de rentrer la tête, sans s'appuyer ni se tenir à quoi que ce soit.

Des conseils sur le comportement à adopter dans d'autres situations d'urgence sont disponibles sur [www.suisse-rando.ch/chemin-faisant](https://www.suisse-rando.ch/chemin-faisant).

## PAGE DE TÉLÉCHARGEMENT POUR LES MÉDIAS

La vidéo est disponible [au téléchargement](#) au format MP4 ou sur [YouTube](#).

Des images supplémentaires se trouvent également sous le lien de téléchargement ci-dessus.

Veuillez respecter les droits d'auteur © Suisse Rando.

## PERSONNE DE CONTACT

Patricia Cornali

Responsable de la communication institutionnelle, Suisse Rando

T 031 370 10 34 | [patricia.cornali@schweizer-wanderwege.ch](mailto:patricia.cornali@schweizer-wanderwege.ch)

## ASSOCIATION SUISSE RANDO

La randonnée est le loisir préféré de la population suisse, qui dispose d'un réseau de chemins de plus de 65 000 kilomètres pour la pratiquer. Ce réseau lui permet de relier les plus beaux paysages du pays, des espaces de détente de proximité au massif alpin.

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, nous nous engageons en faveur de chemins de randonnée attrayants, sûrs et uniformément balisés. Notre travail consiste à planifier et à assurer la qualité de leur infrastructure sur mandat de l'Office fédéral des routes. Les bases à cet égard sont ancrées dans la Constitution fédérale.

En tant que spécialistes de ce domaine, nous informons et inspirons un large public en lui proposant des itinéraires, des événements et des publications. Nous encourageons ainsi la randonnée qui est une activité de loisir proche de la nature et qui contribue à la prévention en matière de santé. Enfin, nous agissons au niveau politique en faveur du réseau de chemins.

Ces prestations, nous pouvons les fournir grâce à la participation de 2000 bénévoles et au soutien financier de donateurs et donatrices, de membres et d'entreprises.



[www.suisse-rando.ch](http://www.suisse-rando.ch)



[@schweizerwanderwege.ch.rando](https://www.instagram.com/schweizerwanderwege.ch.rando)



[/SchweizerWanderwege.SuisseRando](https://www.facebook.com/SchweizerWanderwege.SuisseRando)



[/SchweizerWanderwege](https://www.youtube.com/SchweizerWanderwege)



[company/schweizer-wanderwege](https://www.linkedin.com/company/schweizer-wanderwege)



[WhatsApp](https://www.whatsapp.com/SchweizerWanderwege)



[blog.suisse-rando.ch](http://blog.suisse-rando.ch)