



## **Trop peu de pauses mettent les randonneurs en danger** **Campagne «La montagne en sécurité»**

**Les randonneurs subissent régulièrement de graves accidents dans les montagnes suisses. Une cinquantaine de personnes en meurent chaque année. Nombreux sont les accidents qui trouvent leur origine dans un faux pas ou une glissade, souvent dus à la fatigue et à un manque de concentration. Des pauses régulières réduisent les risques. Dans leur campagne «La montagne en sécurité», Suisse Rando et le Bureau de prévention des accidents (BPA) présentent le bon comportement à adopter.**

La randonnée, sport national suisse, a le vent en poupe. De nombreux autochtones et touristes se rendent à la montagne pour récupérer du stress du quotidien. Beaucoup d'accidents surviennent toutefois lors de randonnées, dont certains causant des blessures graves ou mortelles. Une cinquantaine de personnes en meurent chaque année.

Avoir suffisamment de forces en réserve est essentiel pour les randonnées de montagne: cela contribue à éviter les accidents dus à des glissades, des faux pas ou des chutes. Pour avoir assez d'énergie et de concentration jusqu'à la fin d'une randonnée, il est important de faire des pauses régulièrement et de bien s'alimenter. Des conseils que de nombreux randonneurs ne prennent pas assez au sérieux: selon un sondage du BPA dans le cadre d'une étude sur la randonnée de montagne menée sur plusieurs années, 50 % des sondés ne prévoit qu'une seule pause par jour, voire aucune pour certains. De même, presque 50 % boit moins d'un litre d'eau, malgré des randonnées de plusieurs heures parfois.

### **La descente est particulièrement exigeante**

Le risque de glisser ou de trébucher est plus important à la descente. Les raisons sont les suivantes: au niveau de la coordination, le mouvement est plus exigeant à la descente; les muscles sont également mis à plus rude épreuve. De plus, la fatigue commence à se faire sentir et la concentration faiblit. Ainsi, prévoir dès le départ assez de temps et garder de l'énergie est essentiel. Réduire son allure et faire des pauses à la descente même lorsque la destination n'est plus très loin en vaut la peine.

### **Une campagne nationale**

Suisse Rando, le BPA et les Remontées Mécaniques Suisses placent cette année encore la descente en toute sécurité au cœur de leur campagne nationale. L'organisation de santé SWICA les soutient financièrement. Les randonneurs recevront des astuces pour réduire le risque d'accidents. La communication passera entre autres par des affiches, des spots sur les écrans dans les transports publics, des dépliants et le site Internet [www.rando-en-securite.ch](http://www.rando-en-securite.ch). Le site Internet propose aussi le concours Safety Quiz, qui met en jeu des vacances en montagne et des équipements de randonnée.



## Page de téléchargement pour les médias

Vous trouverez des images sous: [www.rando-en-securite.ch/medias](http://www.rando-en-securite.ch/medias)

## Personnes de contact pour tout renseignement supplémentaire

Michael Roschi  
Directeur Suisse Rando  
031 370 10 22 | [medien@wandern.ch](mailto:medien@wandern.ch)

Marc Kipfer  
Porte-parole BPA  
031 390 21 11 | [medien@bfu.ch](mailto:medien@bfu.ch)

---

## Association faïtière Suisse Rando

65 000 kilomètres de chemins de randonnée pédestre 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 faïtière Suisse Rando et de ses 26 associations cantonales de tourisme pédestre. Depuis 1934, elles s'engagent ensemble pour un réseau intéressant, sûr et uniformément balisé de chemins de randonnée pédestre en Suisse et dans la principauté de Liechtenstein; elles encouragent ainsi la pratique de la randonnée en tant qu'activité de loisirs proche de la nature et enrichissante, ainsi qu'en tant que contribution importante à la prévention en matière de santé. Par ailleurs, elles représentent les intérêts des randonneurs au niveau politique. C'est grâce au soutien financier et au travail bénévole et dynamique de nombreuses personnes que ces prestations peuvent être fournies. L'Etat soutient lui aussi cette tâche par de bonnes conditions-cadres.

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

