

Les statistiques du CAS montrent qu'environ un tiers des accidents mortels dans les Alpes se produisent lors de randonnées en montagne. Les chutes, à pied ou à ski, sur les terrains sans ou avec chemins sont les événements les plus fréquents. La randonnée en montagne nécessite un sens aigu des responsabilités et la pleine conscience des risques que l'on cherchera toujours à limiter au maximum. A cet effet, il faut insister sur l'importance de la préparation et de l'exécution d'une randonnée ou d'une course en montagne.

Points importants de la préparation

- Avoir une condition physique adaptée à la course envisagée.
- Avoir un équipement personnel et de sécurité complet et en bon état. Une liste du matériel figure sur notre site sous « [Liste de matériel](#) ».
- Préparer et planifier la course avec soin.
- Chercher les informations sur les conditions, le terrain, le degré de difficulté et le facteur humain (condition physique des membres du groupe, taille du groupe).
- Ne pas partir seul ou informer un proche (facile avec les moyens actuels).
- Suivre, autant que possible et notamment pour les courses en haute montagne et l'escalade, les cours de formation organisés par notre section ou par le CAS Suisse (cf. la revue « Les Alpes »).
- Etre conscient de sa responsabilité à la tête ou au sein du groupe de randonnée.

Points importants pour la planification

- Reconnaître les difficultés, les passages clés et les zones de tranquillité et de protection de la faune.
- Adapter l'itinéraire et prévoir l'horaire en tenant compte du degré de difficulté, des conditions du terrain, de la compétence des participants les plus faibles, de la saison.
- Se renseigner sur la météo et son évolution probable.
- Prévoir, si possible, des possibilités de modifier l'itinéraire en cas de météo changeante ou de problème de santé d'un membre du groupe.
- Commencer la randonnée tôt le matin et prévoir des marges pour les pauses, etc.

Points importants en cours de randonnée

- Partir avec un sac aussi léger que possible (!) mais avec un équipement approprié et complet.
- Partir avec des chaussures de montagne en bon état, munies de semelles en caoutchouc profilées.
- Rester groupé et écouter et suivre les indications et décisions du - de la responsable de la sortie.
- Boire régulièrement, même sans soif !

Pour les chefs de course et organisateurs de randonnées (en plus des points ci-dessus)

- Disposer des connaissances et de l'expérience pour apprécier les dangers et estimer les risques (éboulements, avalanches, etc...), et adapter le comportement du groupe à la situation.
- Disposer d'un équipement d'urgence permettant d'augmenter les chances de survie en cas d'accident.
- Vérifier régulièrement l'horaire, les conditions et l'état de fatigue des participants. En cas de doute, faire demi-tour.