

Un sport apparemment sans danger

Les risques de la randonnée pédestre

La randonnée pédestre bat tous les records de popularité parmi les sports de montagne : entre les vaurappeurs qui vont rejoindre leur site d'escalade et les skieurs de randonnée en route pour les refuges, ils sont chaque année environ 1,9 million à parcourir à pied nos montagnes. Le revers de la médaille, c'est que dans aucune discipline alpestre, on n'en-

registre autant d'accidents que dans la catégorie « randonnée pédestre », une activité qui semble pourtant sans danger¹.

Bien qu'elle soit considérée comme un loisir sans risque, la randonnée pédestre fait étonnamment mauvaise figure dans la statistique des causes d'accidents : plus d'un tiers de tous les décès recensés en montagne surviennent pendant des randonnées pédestres, dont près de la moitié sont imputables depuis des décennies à « une chute/un dévissage ». Viennent ensuite, dans le classement par ordre de fréquence, les causes « maladie », « bloqué » et « égaré ». Dans plus de la moitié des cas d'urgence, un traitement ambu-

latoire suffit ; un quart des victimes s'en tire sans blessures et n'a pas besoin d'assistance médicale².

Dangers objectifs et subjectifs

Chaque accident relève à la fois de dangers objectifs, c'est-à-dire d'événements concrets, réels et inhérents à la nature, et de dangers subjectifs, provoqués par l'être humain. Les deux catégories ne sont pas clairement délimitées, car l'accident résulte en général d'un concours de circonstances : les éléments naturels combinés à une mauvaise appréciation ou à une erreur humaine. Sous l'effet du

¹ Voir *Les Alpes* 5/1996, Ueli Mosimann, *Randonnée pédestre en montagne : risques et sécurité*.

² Voir *Les Alpes* 5/2004, *Accidents de montagne en Suisse 2003 et 6/2004, Le sauvetage alpin 2003 du CAS*.

La randonnée est le sport de montagne le plus prisé, mais il est aussi la cause de nombreux accidents. Même une randonnée sur un chemin pédestre peut parfois être dangereuse



Photo : Ueli Mosimann

Randonnée sur un chemin large sans risque de chute. Il y a danger lorsqu'on surestime sa propre condition et lorsqu'on évalue mal les critères climatiques et de santé

Pratiquer la randonnée dans un environnement alpin exige une bonne technique de marche

La randonnée dans des terrains où les risques de chute existent ne demande pas seulement un pas sûr mais aussi de l'endurance, de bonnes connaissances du monde alpin (temps, orientation) et un équipement adapté



stress dû à une condition physique déficiente ou à une faiblesse générale, un randonneur peut en effet être amené à faire de mauvais choix pouvant encore être influencés, voire renforcés, par la dynamique du groupe. Chaque danger objectif implique en l'occurrence aussi une erreur d'interprétation. Goethe lui-même pensait que « la nature ne plaisante pas ; elle a toujours raison et l'erreur vient toujours de l'être humain ».

Conscience du danger

Deux phénomènes expliquent ce taux de mortalité élevé enregistré chez les randonneurs ; premièrement, ils sont nettement plus nombreux que les alpinistes,

les adeptes d'escalade sur rocher et sur glace, les skieurs de piste, les parapentistes, les passionnés de canyoning et de sports aquatiques réunis. Deuxièmement, la popularité de la randonnée pédestre fait que, pendant la saison d'été, beaucoup de gens sillonnent la montagne sans équipement adéquat et sans connaître les règles de comportement élémentaires dans ce type de terrain. Certains ont une condition physique insuffisante et surestiment leurs forces. Ces éléments associés à une mauvaise technique de marche et à un mauvais sens de l'orientation peuvent mettre un randonneur en difficulté. En cas de détériora-

tion des conditions externes, notamment, celui-ci peut être victime d'une appréciation trop tardive ou faussée des obstacles et des dangers, ou alors il ne sait pas comment se tirer d'affaire et fait de mauvais choix.

L'école de la nature et une formation professionnelle

Pour voir et interpréter correctement les signes de la nature, il faut l'observer sans relâche. C'est face au danger que s'acquiert l'expérience permettant de réagir intelligemment. Au début de la saison, les personnes issues d'un milieu urbain devraient préférer des excursions faciles avant de se lancer dans des expéditions plus exigeantes. A noter que le choix du matériel est un élément tout aussi important que l'acquisition du savoir. Les

Dans les montagnes, un orage peut se produire extrêmement rapidement et de façon inattendue. Une randonnée facile par beau temps peut se transformer soudainement en une aventure comportant des risques sérieux



Prévoir le danger et savoir le reconnaître sont des qualités précieuses. Le brouillard appartient à cette palette de dangers dont il faut tenir compte à temps



Les signes de la nature doivent être constamment observés. Enclume formée par un nuage annonçant un orage



N'évoluez jamais dans une zone dangereuse sans avoir fait auparavant une analyse claire de la situation et des risques. Dès que l'on sort des chemins, les risques peuvent augmenter brutalement

réflexes primordiaux sont l'anticipation et la connaissance des dangers, qui sont multiples : rupture de corniche, avalanches, crevasses, glace et névés, chutes de pierres, éboulements, tronçons exposés et non sécurisés de l'itinéraire, cours d'eau imprévisibles, soleil, changements brusques des conditions météorologiques, rafales, foudre, grêle, brouillard, froid, humidité et risques liés à la santé. La plupart des situations à risque peuvent être évitées à temps pour peu que les signes annonciateurs soient perçus et interprétés correctement. Vivant souvent coupés de la nature, les citadins ont plus de peine à gérer les phénomènes naturels de la montagne et sont vite dépassés. C'est pourquoi il est crucial pour eux de s'habituer progressivement à vivre sans les systèmes de protection familiaux, en profitant par exemple des cours d'initiation des sections ou de l'une des nombreuses autres formations proposées par le CAS.

Appréciation du terrain et de l'itinéraire

L'entraînement sur le terrain est également très important. Dans des condi-

tions défavorables, seules les personnes qui font régulièrement de la montagne peuvent se déplacer plus ou moins sans risque de A à B. Pour prévenir les accidents, il faut avoir le pied sûr et un bon sens de l'orientation, être parfaitement capable d'apprécier les risques du terrain et de l'itinéraire, et disposer de l'équipement adéquat. Ne vous rendez jamais dans une zone dangereuse sans avoir auparavant clairement analysé la situation et les risques encourus. Soyez toujours attentif au cheminement de l'itinéraire, au terrain surplombant le sentier et à la zone en contrebas. Les chemins sont là pour être utilisés. Si l'on s'en éloigne, le risque peut brusquement augmenter. Il est toujours préférable de revenir au chemin familier plutôt que de s'aventurer en terre inconnue. A propos : l'échelle des difficultés du CAS peut être très utile pour la planification et l'évaluation d'un parcours. ▲

Bernhard Rudolf Banzhaf, Saas Fee³
(trad.)

³ L'auteur remercie Ueli Mosimann pour sa collaboration active à la réalisation du présent article.

Bon à savoir

Passages dangereux et comportement adéquat

En montagne, les randonneurs sont constamment confrontés à des dangers particuliers. Mais si l'on se tient sur ses gardes, si l'on dispose de bonnes informations et qu'on se comporte en conséquence, il est possible de diminuer considérablement les risques d'accident. Voici quelques conseils.

Les cours d'eau peuvent se révéler de dangereux pièges si l'on doit les traverser hors des chemins et sans passerelle. Tôt le matin, ils ne charrient souvent que peu d'eau, mais leur débit augmente au cours de la journée, suite à la fonte de la neige. S'écoulant à grande vitesse, les flots exercent une pression dynamique