

LES 10 COMMANDEMENTS POUR RANDONNER EN SÉCURITÉ

Pour profiter pleinement de vos sorties en montagne, nous vous proposons un rappel des réflexes sécurité spécial randonnée. Plus rien ne vous empêchera de partir à l'aventure !



1- SURVEILLER LA MÉTÉO

Même si les plus intrépides des randonneurs sortent par tous les temps ou presque, sachez **repousser une sortie si le temps ne vous semble pas assez clément**. En effet, si votre itinéraire demande une très bonne visibilité ou risque d'être glissant et dangereux sous une très grosse averse, préférez revoir vos plans. Soyez encore plus vigilant si vous randonnez avec des enfants, pour leur sécurité mais aussi pour leur moral.

Nous vous conseillons de vérifier la météo la veille mais également de **faire un point le matin même**. Préférez des météos locales et croisez si besoin plusieurs sources.

La solution la plus intuitive est d'**avoir une application météo avec des notifications** afin de vous prévenir de tout changement brutal de la météo



2-PRÉVENIR DES PROCHES DE VOTRE ITINÉRAIRE ET HORAIRE ESTIMÉ DE RETOUR



Vous ne prévenez plus vos parents ou vos proches de vos sorties depuis votre majorité. Cette habitude peut cependant vous être d'un grand secours en randonnée. **Que vous randonnez seul ou en groupe, vous n'êtes pas à l'abri d'un imprévu, d'un accident et de ne plus avoir de batterie ou de réseau sur votre téléphone.** Il s'agit bien sûr de scénario catastrophe. Hélas ce genre d'histoire n'arrive pas qu'aux autres.

Pensez donc à **prévenir un proche**, un membre de votre famille ou ami, de votre **itinéraire et de votre heure estimée d'arrivée**. Cela lui permettra de se mettre en alerte si vous n'êtes toujours pas rentré deux heures après votre horaire prévu et ainsi prévenir les secours si besoin. Cela facilitera le travail de ces derniers qui seront prévenus à temps et vous trouveront plus facilement.

Faites-en un automatisme, que vous partiez quelques heures ou toute la journée.

3-RESPECTER SON RYTHME ET CELUI DES RANDONNEURS DE SON GROUPE

La randonnée est un sport accessible, mais il reste cependant un sport qui mobilise votre énergie. **Ménagez-vous** en conséquence et **respectez le rythme de votre corps**.

Cela vous évitera les coups de fatigue et les étourderies qui s'en suivent habituellement comme buter sur une racine ou glisser. Les chaussures Quechua dotée de la technologie CrossContact vous offrent une bonne adhérence sur des terrains variés.



4- PRENDRE L'ACROPHOBIE AU SÉRIEUX

La peur du vide est assez commune, l'acrophobie touche quant à elle 2% à 5% de la population.

Même si vous ne prévoyez pas de gravir des monts très escarpés, vous risquez de rencontrer à un moment de votre parcours un pont à franchir ou un passage étroit le long d'une pente très raide. Si votre acrophobie est importante, **préparez votre itinéraire en conséquence.**~Si

vous randonnez en groupe, **partagez votre phobie avec les autres membres** de votre groupe afin qu'ils vous encouragent et vous soutiennent si besoin mais surtout qu'ils ne vous brusquent pas dans une situation qui pourrait vite dégénérer face à une peur irrationnelle.~Il existe des moyens de lutter contre [le vertige et même de le vaincre.](#)



5- RESTER CONCENTRÉ JUSQU'À LA FIN DE LA MARCHÉ



Tout comme une grande partie des accidents de la route se font sur des petits trajets connus, c'est à la fin de la marche, lorsque vous approchez de votre but ou que le terrain devient plus aisé, que les accidents surviennent. En effet, la fatigue peut vous rendre moins attentif. Restez bien concentré de début à la fin de votre marche. Pensez à faire des pauses et à correctement vous hydrater et vous alimenter pour recharger vos batteries au cours de votre randonnée.~**Pensez aux bâtons** pour minimiser votre fatigue et avoir le pied plus sûr.

6- TOUJOURS AVOIR DE L'EAU À PORTÉE DE GOURDE ET DE LA NOURRITURE À PORTÉE DE BOUCHE



Que vous soyez plutôt gourde ou poche à eau, **n'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater** ! Même si la randonnée ne vous fait pas forcément autant suer qu'une séance de course, n'oubliez pas qu'un adulte perd en moyenne 2,5 litres d'eau par jour. Cette eau devra être renouvelée pour permettre à vos muscles et à tout votre organisme de fonctionner au mieux.~Il est donc indispensable de **partir avec suffisamment d'eau** pour toute la durée du parcours (au moins 1 litre par personne, idéalement 2 litres/personne).~Enfin, pensez bien à **boire avant, pendant et après votre randonnée** pour récupérer au mieux.

N'hésitez pas non plus à **emmener des snacks avec vous**. Préférez les **aliments "secs"** qui auront un meilleur rapport poids/énergie. Nous vous conseillons de prendre des **barres de céréales complètes ou des fruits secs** plutôt qu'une pomme qui prendra de la place et pèsera vite lourd dans votre sac.

7- SE PROTÉGER DES INSECTES

La montagne est un milieu peuplé de grands et de petits animaux. Les insectes, même à peine visibles, peuvent causer bien des désagréments. Mieux vaut prévenir !

Les abeilles et les guêpes : à la belle saison, celles-ci s'approchent de vos encas sucrés ou de vos sandwiches. Le mieux est de rester vigilant à chaque bouchée. En cas de piqûre sur un membre, vous devez agir promptement et ôter le dard résiduel, sans écraser ce dernier au risque d'injecter davantage de venin. La manipulation achevée, vous nettoierez la zone et appliquerez au besoin une pommade apaisante. Ce soin est aussi particulièrement utile contre les brûlures de plantes urticantes.



Les moustiques : ils sortent à la tombée du jour et se retrouvent surtout de 600 à 2.200 m environ. Votre parade pour une soirée sans gigoter ? Glisser un roller anti-moustiques dans votre trousse de pharmacie avant de partir. Et au moment de vous coucher, nous vous recommandons un seul geste : zipper la moustiquaire de votre tente !

Les taons : vous retrouvez ces insectes près des alpages et des rivières. Ils vous ont mordu ? Vous ne tardez pas et prenez soin de désinfecter (sans appuyer) la zone avant d'appliquer une crème anti-inflammatoire qui apaise la douleur.

Les tiques : vecteurs de la maladie de Lyme dans certaines régions forestières, ils logent dans les hautes herbes et les zones de fougères. Votre geste prévention : porter un pantalon couvrant, de couleur claire. Vous repérerez ainsi immédiatement une tique qui entame l'ascension de votre jambe. En cas de morsure, il faut retirer la partie plantée sous la peau à l'aide d'un tire-tique. Si la fièvre survient, une visite chez le médecin est de rigueur dès votre retour.

8- S'HABILLER POUR ÊTRE VU

Vous avez bien suivi la techniques des trois couches pour vous habiller.

Mais avez-vous pensé à choisir des vêtements voyants ?

En effet, comme vu plus haut, la météo peut vite changer et vous risquez rapidement de ne plus être visible sous la pluie. Vous n'êtes pas à l'abri de croiser un cavalier ou un VTT. **Choisissez des vêtements aux couleurs vives** ou pourvus de **bandes réfléchissantes**.



Si le temps est mauvais ou que vous marchez vers le coucher ou le lever de soleil, équipez vous d'**une lampe frontale**.

9-TOUJOURS AVOIR UNE TROUSSE DE PREMIERS SECOURS DANS SON SAC



Complice de toutes vos randonnées, même celles de quelques heures, la trousse à pharmacie est **toujours présente dans votre sac à dos**.

Présente, mais aussi régulièrement vérifiée pour vous assurer que son contenu soit à jour et prêt à l'emploi.

10- RESPECTER LA PHILOSOPHIE "LEAVE NO TRACE"

Les sentiers sont vos meilleurs alliés. Un chemin bien balisé et entretenu vous garantira une meilleure sécurité. Voilà pourquoi il est indispensable de **respecter l'environnement**.

Pensez aussi à bien gérer vos déchets !

Vous voilà avertis et parés pour randonner sur tous les terrains et à proximité de leurs habitants, petits et grands.

