



Randonnée en montagne : comment la préparer ?

Dans cette fiche

- Encadrement nécessaire ou pas ?
- Conseils pour la préparation
- Sécurité

Pour te répondre

La montagne est un terrain de jeu délicat où les imprévus sont fréquents et peuvent fortement impacter votre sortie. Voici comment bien se préparer.

L'encadrement

- L'encadrement doit être adapté en fonction du niveau des participant-es et de la difficulté de la randonnée : deux adultes au minimum, idéalement trois. En cas de souci, l'un d'eux peut alors quitter le reste du groupe.
- Randonnées de basse ou moyenne montagne (maximum 2 000 mètres d'altitude) sur chemins faciles : pas d'encadrement particulier.
- Randonnées en haute montagne (+ 2 000 mètres d'altitude), sur glaciers, sur zones enneigées, etc. : encadrement par du personnel qualifié (brevet national de guide de montagne ou aspirant guide). Une préparation minutieuse et tout le matériel requis sont indispensables.
- Activités spécifiques : les guides de montagne sont obligatoires pour des activités telles que la via ferrata, la marche sur glacier, le canyoning, etc.

Préparation

- Pour des conseils : adressez-vous aux fédérations alpines ou de montagne, aux clubs alpins et aux offices du tourisme.
- Adaptation au groupe : prévoyez une randonnée adaptée au groupe en termes de distance, d'altitude et de durée.
- Parcours : examinez attentivement le parcours au préalable pour éviter les risques d'erreur en cours de route.

Conseils de sécurité

Avant de partir

- Laissez obligatoirement à une personne de confiance la liste des participant-es, un numéro de contact, l'itinéraire et l'horaire précis. Cette personne doit pouvoir communiquer ces informations aux services de secours si nécessaire.
- Ne laissez pas une personne partir seule.
- Partez dans des conditions météo favorables et consultez les prévisions météo fournies par les services publics ou affichées dans les offices du tourisme. Un conseil : partez tôt le matin, car les orages éclatent souvent en fin de journée en été.

Pendant la randonnée

- Suivez des chemins balisés.
- Attention aux couloirs d'éboulis : avancez avec précaution pour éviter que les cailloux ne blessent les randonneurs en contrebas.
- En cas de doute sur votre itinéraire, de météo changeante, de personne en difficulté, de retard, faites demi-tour.
- Numéros de secours : emportez avec vous les numéros de téléphone des services de secours, notamment le 112 (numéro de secours européen).

En cas de survol par un hélicoptère de secours

- Besoin d'assistance : levez les deux bras en forme de Y (pour Yes).
- Pas besoin d'aide : levez le bras gauche et gardez le droit le long du corps (pour No).

Pour compléter :

Fiches FAQ Pionniers

- Camp itinérant à pied : comment le préparer ?
- Comment tracer son itinéraire ?
- Comment veiller au bien-être et à la sécurité des scout-es en camp itinérant ?
- Comment faire son sac à dos ?
- Comment gérer l'intendance en randonnée ?
- Comment s'hydrater en randonnée ?
- Où dormir lors d'un camp itinérant ?
- Check-list : as-tu pensé à tout le matériel ?

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.