



Randonnées à raquettes Plus de sécurité sur les «grands pieds»

Découvrir des paysages de montagne enneigés en progressant à l'allure du pas: la raquette à neige offre des moments inoubliables. Les sentiers raquettes balisés et ouverts sont à privilégier car en dehors de ceux-ci, on s'expose au risque d'avalanche.



Rendez-vous dans la nature enneigée

Les raquettes permettent aussi aux non-skieurs de partir dans la nature en hiver. Parfois, ils évoluent en terrain avalancheux. En moyenne, 2 randonneurs à raquettes perdent la vie chaque année en Suisse, souvent suite à une avalanche.

Prenez soin de bien planifier vos randonnées à raquettes et d'évaluer correctement vos capacités. Il faut aussi tenir compte d'autres éléments: la progression parfois difficile en raison des conditions de neige, l'orientation en terrain enneigé, l'évaluation des dangers inhérents à la montagne tels que les chutes dans le vide ou les avalanches, mais aussi le comportement à adopter dans la nature et en cas d'accident.

Pratiquer la raquette à l'abri des avalanches

Les sentiers raquettes balisés sont particulièrement adaptés à une pratique sûre de la randonnée à raquettes. Les exploitants les sécurisent contre les avalanches. Mais ces itinéraires ne sont cependant pas préparés comme les sentiers de randonnée hivernale.

Plus de sécurité en route

- Choisissez un itinéraire adapté à vos capacités du moment.
- Planifiez soigneusement votre sortie: informez-vous sur la météo et sur les conditions
- Veillez à emporter l'équipement complet: raquettes, bâtons, chaussures chaudes et robustes, vêtements chauds résistant aux intempéries, moyens d'orientation (carte, boussole), pique-nique, pharmacie de poche et couverture de survie ainsi qu'un téléphone portable chargé.
- Ne partez pas seul.
- Faites régulièrement des pauses pour manger et vous hydrater.
- Suivez bien votre planning et l'évolution de la météo, et faites demi-tour suffisamment tôt si nécessaire.
- Ne suivez pas aveuglément des traces inconnues.
- Soyez particulièrement prudent en cas de mauvaise visibilité.

Vous avez également la possibilité de vous joindre à des sorties raquettes guidées. De nombreuses écoles d'alpinisme, écoles de sports de neige et associations (p. ex. le Club Alpin Suisse CAS) proposent de telles sorties.



Avalanches: la mort blanche

Le risque d'avalanche est difficile à évaluer. Sans connaissances en la matière et sans expérience, vous mettez votre vie et celle des autres en danger en partant sans encadrement.

Facteurs de risque

Le risque de déclencher une avalanche dépend des conditions du moment, du terrain et du comportement de chacun.

Conditions

Le danger d'avalanches augmente surtout quand

- il neige ou il pleut.
- il y a du vent. La neige balayée se dépose à l'abri du vent sous la forme d'accumulations de neige soufflée.
- la température s'élève considérablement ou lorsque l'ensoleillement est fort, par ex. lors de belles journées de printemps.

La situation avalancheuse peut rester critique durant plusieurs jours, voire semaines.

Terrain

Les avalanches peuvent se déclencher à partir d'une déclivité d'environ 30°. Plus une pente est raide, plus elle est dangereuse. Les pentes avalancheuses sont souvent à l'ombre. Elles se situent en général à proximité des crêtes ou derrière les ruptures de terrain, et sont chargées de neige soufflée.

Être humain

La majorité des avalanches à l'origine d'un accident sont déclenchées par les adeptes de sports d'hiver eux-mêmes. Votre comportement peut augmenter – ou réduire – considérablement le risque d'avalanche. Choisissez un itinéraire avec un risque d'avalanche faible et suivez les recommandations de sécurité.



Les avalanches de plaque de neige sont les plus dangereuses. En l'espace de quelques secondes, une plaque de neige peut se décrocher dans sa totalité.

Informations sur le danger d'avalanches

Bulletin d'avalanches

En hiver, le WSL Institut pour l'étude de la neige et des avalanches SLF publie un bulletin d'avalanches tous les jours à 8 et 17 heures. Il évalue le danger d'avalanches à l'aide d'une échelle à cinq degrés appliquée dans toute l'Europe. Il décrit également les dangers de manière détaillée et donne des

recommandations comportementales. Le bulletin d'avalanches est une prévision: plus il est récent, plus il est précis. Vous le trouvez sur:

- slf.ch
- l'application «White Risk» (gratuite, iPhone et Android)

Échelle du danger d'avalanches avec recommandations du BPA

1 faible	Situation avalancheuse favorable en général <ul style="list-style-type: none">• Évitez les pentes extrêmement raides (supérieures à 40 °).• Attention au risque de chute.
2 limité	Situation avalancheuse principalement favorable <ul style="list-style-type: none">• Évitez les pentes très raides (supérieures à 35 °) aux expositions et altitudes mentionnées dans le bulletin.
3 marqué	Situation avalancheuse critique <ul style="list-style-type: none">• Évitez les pentes raides (supérieures à 30 °) aux expositions et altitudes mentionnées dans le bulletin.• Restez sur les sentiers balisés et ouverts si vous n'avez ni connaissances spécifiques ni expérience.
4 fort	Situation avalancheuse très critique <ul style="list-style-type: none">• Renoncez aux sorties à raquettes hors des sentiers balisés et ouverts.
5 très fort	Situation avalancheuse catastrophique <ul style="list-style-type: none">• Renoncez aux sorties à raquettes hors des sentiers balisés et ouverts.

Réduire le risque d'avalanche

Le risque de déclencher une avalanche augmente avec le degré de danger et la déclivité de la pente. Plus le danger d'avalanches est élevé, plus les pentes que vous choisissez doivent être douces et plus la marge de manœuvre est faible.

Les conditions peuvent évoluer rapidement. La météo peut changer, le vent peut former de la neige soufflée dangereuse et effacer les traces. Un ciel bleu et un enneigement faible n'excluent pas le danger d'avalanches. Des traces existantes ne garantissent pas la sécurité. De nombreux facteurs doivent être pris en considération.

Afin de réduire le risque d'avalanche, il vous faut des connaissances spécifiques (p. ex. pour la compréhension des indications du bulletin d'avalanches) et de l'expérience. Ceci est déjà valable par faible danger d'avalanches (degré de danger 1). Ayez toujours assez de réserves de sécurité et choisissez des itinéraires à risque d'avalanche modéré.

Ne sous-estimez pas le risque. Un tiers environ des accidents mortels se produisent au niveau de danger 2. La situation est encore plus critique au niveau de danger 3. En cas de doute, laissez-vous guider par une personne ayant des connaissances sur les avalanches.

- Participez à un cours sur les avalanches; de nombreux guides de montagne et organisations en proposent. Acquérez de l'expérience en étant accompagné de personnes ayant une bonne connaissance des avalanches et complétez vos connaissances avec de la documentation ou la plateforme en ligne whiterisk.ch.
- Informez-vous toujours sur les conditions actuelles et tenez compte des recommandations du bulletin d'avalanches. Choisissez un itinéraire à risque modéré.
- Emportez toujours un DVA (détecteur de victimes d'avalanches), une sonde et une pelle comme équipement d'urgence. Familiarisez-vous avec leur maniement. Un airbag d'avalanche est recommandé. L'équipement d'urgence ne protège pas contre les avalanches, mais peut augmenter les chances de survie en cas d'accident.

Accident d'avalanche: que faire?

Seule la moitié des personnes entièrement ensevelies survivent à un accident d'avalanche. Les chances d'être retrouvé vivant diminuent fortement après 15 minutes. Chaque minute compte! Exercez-vous donc au sauvetage.

En cas de déclenchement d'avalanche, agissez comme suit:

- Si vous êtes en possession d'un airbag d'avalanches, déclenchez-le.
- Tentez de sortir de l'avalanche.
- Observez les personnes qui se font emporter par l'avalanche.
- Si des personnes ont été emportées: soyez vigilant, réfléchissez puis agissez sans mettre en danger votre propre sécurité.
- Si vous le pouvez sans perdre de temps, alertez
 - la Rega: 1414
ou avec l'application Rega
 - en Valais: 144 OCVS
 - si rien ne fonctionne: numéro d'appel d'urgence international 112 (tous les réseaux mobiles).
- Commencez immédiatement la recherche au DVA (éteindre les DVA non utilisés). Scrutez en même temps le cône avalancheux par l'ouïe et par la vue, et soyez attentif aux pièces d'équipement. Celles-ci se trouvent souvent à proximité des victimes.
- Dégagez immédiatement les victimes et commencez à pratiquer les premiers secours.
- A l'issue de la recherche, remettez tous les DVA sur «émission».



Pour votre sécurité

- Empruntez les sentiers raquettes balisés et ouverts.
- Si vous voulez quitter les itinéraires sécurisés: suivez un cours sur les avalanches et/ou faites-vous guider par une personne qui s'y connaît en avalanches.
- Informez-vous sur les conditions actuelles et emportez l'équipement d'urgence.

D'autres brochures ou publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées sur notre site Internet:

bpa.ch

Photos: © Berne Rando (p. 2); © Kandertal Tourismus (S. 3)

Le BPA s'engage pour votre sécurité. Centre de compétences depuis 1938, il vise à faire baisser le nombre d'accidents graves en Suisse, grâce à la recherche et aux conseils prodigués. Dans le cadre de son mandat légal, il est actif dans la circulation routière, l'habitat, les loisirs et le sport.