Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 1

Rubrik: Excursions en montagne : beau, reposant, mais pas sans risques

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Excursions en montagne

Beau, reposant, mais pas sans risques

Etude du bpa

Faire des excursions, sûrement!

Statistique des accidents

La montagne est, à part la baignade et la natation, le sport le plus pratiqué en Suisse: 37 pour cent des femmes et 32 pour cent des hommes font régulièrement, ou au moins de temps à autre des excursions en direction des sommets. A la différence des autres activités sportives, la part des «actifs» ne diminue pas, dans ce cas, avec l'âge: dans le groupe des 55 à 74 ans, près d'une personne sur trois chausse régulièrement des souliers de montagne.

Cela dit, le chiffre de 2355 blessés révélé (1987) par les données de l'assurance-accidents obligatoire (LAA) ne frappe donc pas spécialement. Rapporté à l'ensemble de la population suisse, on trouve ainsi, par année, entre 4500 et 5000 accidents de montagne.

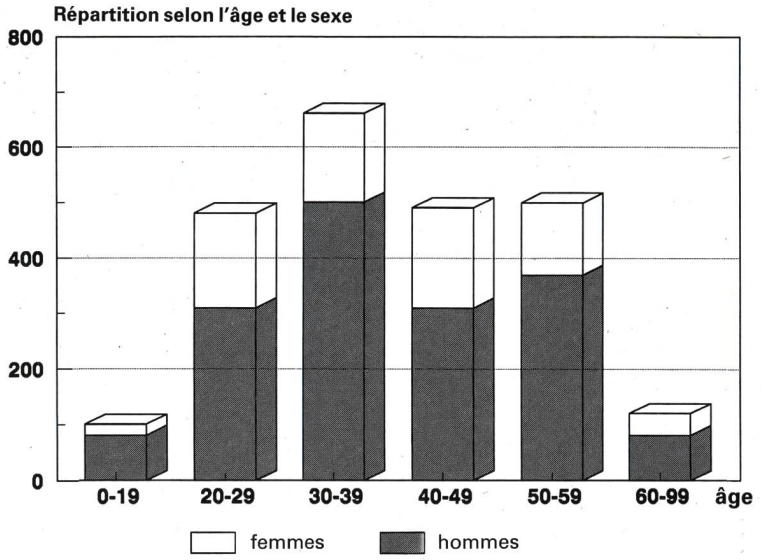
En raison de la forte proportion des personnes d'âge moyen ou avancé qui font de la montagne, le nombre des accidents n'augmente pas autant, avec l'âge, qu'on pourrait le supposer au regard des statistiques relatives aux autres sports. La part des blessés dans le groupe des 40 à 49 ans et des 50 à 59 ans est tout de même de 21 pour cent dans les deux cas. L'âge, visiblement, ne met pas, ici non plus, à l'abri des imprudences.

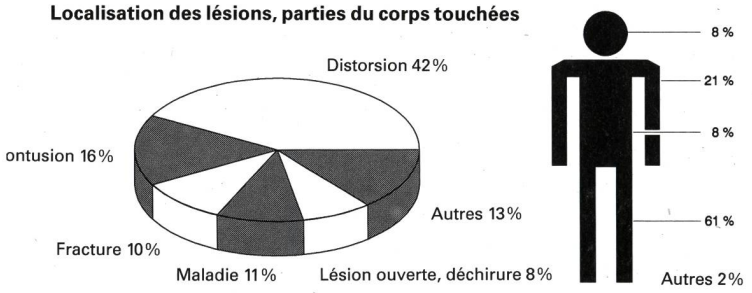
La blessure la plus fréquente est, comme dans beaucoup d'autres sports, la distorsion (élongation ou déchirure ligamentaire, luxation). Ce sont les articulations du pied qui sont le plus souvent affectées, avec 54 pour cent de toutes les distorsions. Une bonne paire de chaussures de randonnée pourrait sûrement empêcher une partie de ces accidents.

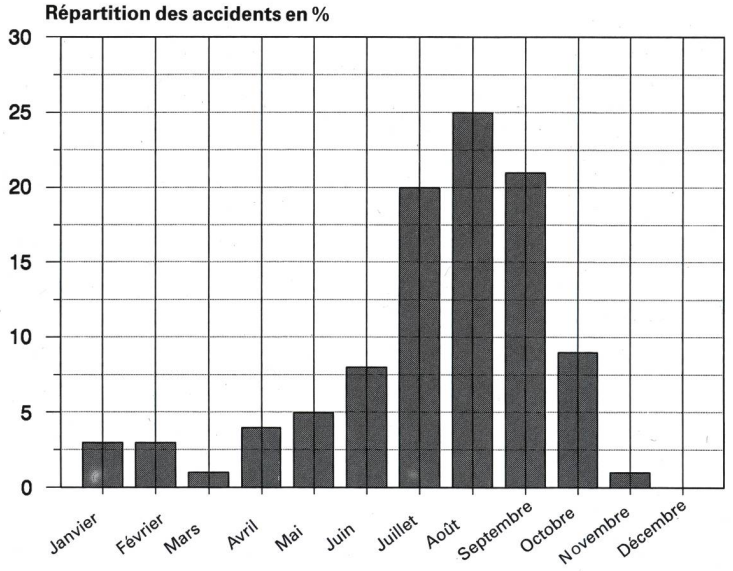
Gravité des blessures

Les assurances ont eu à payer indemnités journalières et frais médicaux dans 53 pour cent des cas, et frais médicaux seulement dans 44 pour cent. Elles ont aussi été appelées à servir des rentes d'invalidité dans 4 cas et de survivants dans 10 cas. Ces chiffres montrent qu'en général les accidents de montagne ont des suites d'une gravité moyenne mais que, malheureusement, les lésions graves ou même mortelles ne sont pas rares (source: données de l'assurance-accidents obligatoire, ou LAA, et du Service de centralisation des statistiques de l'assurance-accidents, ou SSAA, version 1984/3).

Excursions en montagne (sans la varappe): 2355 accidents







Source des données brutes: échantillonnage de 10 % du SSAA (données de l'assurance-accidents obligatoire LAA, 1987).

Cette estimation est confirmée par la statistique du Club alpin suisse (CAS), statistique qui englobe tous les accidents mortels survenus dans les Alpes suisses (donc également ceux qui impliquent les enfants, les ménagères, les retraités, ainsi que les étrangers non assujettis à l'assurance LAA). Elle fait état, pour 1984, de 68 décès dans le secteur des excursions en montagne!

Ces chiffres cruels permettent de conclure que, aussi belles et «reposantes» qu'elles soient, les excursions en montagne ne sont pas une activité de loisirs sans danger. Les pratiquants feront donc bien de se préparer sérieusement et de se comporter prudemment.

La sécurité dans le sac: ① Boussole, carte, documentation, altimètre éventuellement. ② Protection contre la pluie. ③ Protection contre le froid (pullover, gants, bonnet), même en été. ④ Protection contre le soleil: lunettes de soleil, chapeau, crème solaire (facteur de protection 7 ou plus, 10 ou plus pour les passages de glacier), produit pour les lèvres. ⑤ Pharmacie de poche. ⑥ Couteau de poche. ⑦ Allumettes. ⑧ Couverture de sauvetage. ⑨ Eventuellement, bâtons télescopiques (ils sont des instruments de sécurité dans les passages difficiles et soulagent les articulations dans les descentes). ⑩ Vivres et boissons.

Quinze conseils aux excursionnistes

Préparation

1 Il est indispensable d'être en excellente condition physique. On peut l'acquérir et la maintenir par un entraînement régulier.

2 Une excursion se prépare carte et guide en main. Les aptitudes physiques, psychiques et techniques de toutes les personnes du groupe doivent être prises en compte.

3 Avant le départ, il convient de se renseigner sur l'évolution des conditions atmosphériques et sur l'état des chemins.

Equipement

4 Porter de bonnes chaussures de montagne à tige montante et à semelle profilée antidérapante. Les chaussures légères et les chaussures de trekking ne sont pas conseillées (semelle trop légère, tenue latérale insuffisante, manque d'isolation contre le froid et l'eau).

5 Porter des vêtements et des chaussettes de fibres naturelles ou de fibres synthétiques spéciales, qui absorbent et évacuent la transpiration. Les vêtements doivent laisser une liberté de mouvement suffisante. Mieux vaut porter plusieurs pièces minces l'une sur l'autre qu'un vêtement unique très épais.

6 Emporter, avec soi, un sac à dos léger à bretelles assez larges. Pour le contenu, voir l'illustration légendée «La sécurité dans le sac».

Comportement

7 Adapter la cadence de progression dans le terrain aux capacités du plus faible.

8 Ne pas quitter les chemins et les sentiers marqués.

9 Ceux qui ne disposent pas d'une formation et d'une expérience d'alpiniste suffisantes ne devraient pas se lancer dans le passage d'un glacier sans être accompagnés d'un guide.

10 Une attention particulière s'impose sur les pentes à éboulis et sur les chemins simplement empierrés; ne pas déclencher de chutes de pierres.

11 Ne pas faire des parties de glisse sur les champs de neige ou sur des plaques de glace; ne pas traverser les ruisseaux enjambés par des ponts de neige.

12 En cas de malaise, de mauvais temps ou de terrains brusquement difficiles (passage de pentes escarpées recouvertes de neige durcie, par exemple), ne pas prendre de risques, mais rebrousser chemin assez tôt.

13 En cas d'orage, les arêtes, les sommets, les pylônes, les parois de rocher et les objets tels que piolets, skis, etc., sont particulièrement exposés à la foudre. Chercher abri dans les cabanes, sous les fils électriques (mais pas à proximité d'un pylône), ou se réfugier dans des endroits en cuvette, dans un chemin creux ou sous des rochers en saillie.

Ravitaillement

14 Faire de fréquentes haltes (toutes les dix à cinquante minutes, par exemple) et profiter, chaque fois, de boire et de manger en faible quantité.

15 Prendre des aliments légers et pauvres en graisse (pain noir, viande séchée, fromage, fruits frais, mais pas à noyau, fruits secs, «chocolat fitness»); absorber des boissons isotoniques et du thé, mais pas d'alcool. ■

Centre de sport et de détente Frutigen 800 m d'alt.

Information: Office du tourisme CH-Frutigen ✆ 033 71 14 21, Fax 033 71 54 21 – 180 lits, un grand nombre de dortoirs de douze et six personnes. Salles de séjour. Installations de sport: piscine couverte et piscine à ciel ouvert, terrain de football, court de tennis, salle de musculation et de fitness, minigolf. Sol synthétique pour: handball, basketball, volleyball et tennis.
Pension complète à partir de Fr. 29.–.
Idéal pour **camp de sport et de marche, camp de ski.**