

## Comment se préparer pour une randonnée

Il n'est pas rare lorsque je consulte les forums sur le web, que je voie des néophytes poser des questions quelque peu ingénues. À leur décharge et comme écrit ci-dessus, ce sont des néophytes.

Celles et ceux qui sont des néophytes, trouveront dans cet article, les bases d'une préparation à une randonnée estivale. En effet, j'avais déjà fait un article sur la préparation aux randonnées à raquettes ou ski rando.

Outre, le fait de vérifier l'état de son matériel (chaussures, sacs, GPS, bâtons de marche), il y a des paramètres à contrôler avant tout départ. En effet, les conditions météorologiques, les conditions sur le terrain, la fermeture ou non des sentiers que nous souhaitons emprunter.

Comme pour une randonnée hivernale, il y a des réflexes à prendre. Le premier est, selon moi, une évidence : les conditions météorologiques le ou les jours de notre randonnée.

Par conséquent, un des premiers sites à consulter est celui de météo suisse : <https://www.meteosuisse.admin.ch/#tab=forecast-map>

Au printemps, les températures peuvent vite chuter en altitude et la neige tomber. Par conséquent, il vaut mieux se renseigner sur l'enneigement au moment choisi. À titre d'exemple, durant l'été 2023, il y a eu plusieurs jours de pluie et les températures ont chuté. Le résultat en fut des chutes de neige au-dessus des 2'000 m d'altitude. Le personnel de certaines cabanes s'est d'ailleurs retrouvé au chômage technique car personne n'est monté.

Un autre exemple est celui d'un petit vallon que je connais et qui est fort prisé en été. Je me souviens être monté avec mes parents dans celui-ci au mois de mai. Arrivés à la hauteur d'un hameau, nous fûmes obligés d'opérer un demi-tour. En effet, il y eut une coulée de neige et la route était obstruée à la sortie celui-ci.

Je me répète mais régulièrement, je lis sur les réseaux sociaux des gens demandant si tel sentier est praticable, si à tel endroit les conditions sont bonnes pour pouvoir y randonner.

La probabilité que les gens vous répondent n'est pas nulle, car vous trouverez toujours des âmes charitables pour vous répondre et qui seront passés par l'endroit en question. Cela étant, entre le temps où ils sont allés à l'endroit pour lequel vous les questionnait et le moment où vous vous y rendez, les conditions auront peut-être changé...

Quoi qu'il en soit, le meilleur moyen de vous assurer des conditions optimums est de contacter l'office du tourisme du coin qui se fera un plaisir de vous renseigner.

Une autre astuce est de consulter les webcams qui sont en ligne. Vous souhaitez par exemple, vous rendre à la buvette de Tsartsey dans le vallon de Réchy. Vous consulter la webcam du Crêt du Midi et vous verrez bien s'il reste ou non de la neige...

D'autre part, il y a des détails à ne pas oublier avant de partir en randonnée. En effet, toujours avoir avec soi : un couteau, une trousse de premier secours, un ou deux lacets de rechange et de la ficelle. La présence de cette dernière peut vous paraître ridicule mais... sa fonction multi-usage peut vous dépanner dans de nombreuses circonstances. J'en veux pour preuve, le randonneur croisé au-dessus du col de la croix et dont la semelle de chaussure s'est décollée. Grâce à la ficelle que j'avais dans mon sac, il put réunir le chausson et la semelle afin de continuer jusqu'à la gare du train Villars – Bretaye en minimisant les inconvénients. Il est clair que dans ce cas, la ficelle n'a pas remplacé une chaussure neuve mais...

Un autre atout est de savoir faire les nœuds et l'un des plus utiles, est celui du pendu. En effet, on peut le serrer et desserrer à volonté s'il est bien fait. D'autre part, il peut être fort utile si vous souhaitez mettre une bouteille au frais dans un torrent, un bisse ou un lac à l'aide de la fameuse ficelle.

En espérant que ces quelques lignes aient pu vous aider un tant soit peu, je vous souhaite de bonnes randos !

**Dylan PB © [www.swisstreks.com](http://www.swisstreks.com)**