

Randonnée



La randonnée plaît à toutes les saisons. St-Gall, 2024.
(© Jürg Huber)

Les lacets noués, le sac au dos, un dernier coup d’œil à la carte ou au guide, et en route : près de 60 % de la population suisse connaît ce rituel et part en randonnée plusieurs fois par année. Et ainsi, la marche à pied, qui allie de manière saine effort physique modéré et découverte du paysage, est l’activité sportive la plus appréciée chez nous. À la différence de l’alpinisme, la randonnée se pratique sur des sentiers en dur qui ne requièrent pas qu’on s’encorde pour les emprunter ou qu’on ait des compétences en escalade. Les randonneurs et randonneuses ont à leur disposition quelque 65 000 kilomètres de sentiers marqués et librement praticables, dont l’entretien, assuré par des organisations cantonales, est depuis 1979 une tâche de la Confédération inscrite dans la Constitution. Respect mutuel et respect de la faune et de la flore sont les éléments constitutifs de cette culture de la marche à pied. Guides, rubriques régulières dans les journaux et les revues, cartes numériques ou analogiques et plateformes en ligne sont autant d’aides à la planification et à la transmission d’une pratique exercée traditionnellement par les familles, les écoles et les associations. On peut faire remonter la randonnée à vocation touristique d’aujourd’hui jusqu’à la période des Lumières du XVIII^e siècle, avec les noms de Albrecht von Haller, Jean-Jacques Rousseau et Johann Gottfried Ebel, l’auteur en 1793 du premier guide exhaustif de la Suisse.

Localisation	Toute la Suisse
Domaines	Pratiques sociales Nature et univers
Version	Mars 2024
Auteur	Jürg Huber

Lebendige traditionen
traditions vivantes
tradizioni viventi
tradiziuns vivas

La liste des traditions vivantes en Suisse vise à sensibiliser le public aux pratiques culturelles et à leur transmission. Elle se base sur la Convention de l’UNESCO pour la sauvegarde du patrimoine culturel immatériel. La liste est élaborée et actualisée en collaboration avec les services culturels cantonaux.

Un projet de :

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l’intérieur DFI
Office fédéral de la culture OFC

Utiliser ses jambes est la première manière de se rendre d'un lieu à un autre. Les chevaux, puis l'infinie variété des voitures attelées et enfin l'automobile ont facilité et accéléré la mobilité individuelle au cours des siècles. Cependant, notre première manière de nous mouvoir est toujours aussi populaire au XXI^e siècle : on l'appelle la randonnée et, selon des chiffres de 2022, elle est pratiquée par 58 % de la population suisse à partir de 15 ans, une proportion qui s'est stabilisée après la hausse marquée des années 2010.

Dans sa signification actuelle, on appelle randonnée toute marche dans un bel environnement, sans autre but que le mouvement pour lui-même, le plaisir au contact de la nature et du paysage, même s'il peut y avoir d'autres motifs. Il n'est pas toujours évident de la différencier clairement d'autres modes apparentés de déplacement : s'agissant de la promenade, l'intensité du mouvement et la durée de l'entreprise sont moindres, tandis que le jogging et le trail se pratiquent au pas de course. Le passage de la simple marche en montagne à l'alpinisme se fait quand il devient nécessaire de s'assurer et d'avoir recours à un équipement spécialisé comme des piolets et des crampons pour s'aventurer sur un terrain sans piste marquée. La randonnée classique ne sort pas des chemins (balisés), n'utilise tout au plus que des bâtons et peut être pratiquée toute l'année par des personnes de tous les âges, seul, à deux ou en groupes de toute taille.

Le cœur de la tradition

Cette accessibilité est précisément ce qui fait aimer la randonnée. Des vêtements capables de résister à l'inclemence du temps, quelques provisions et de solides chaussures – mais il y a aussi des adeptes de la marche à pieds nus – suffisent pour aborder des randonnées peu compliquées. Les randonneurs et randonneuses ont la latitude de choisir leur itinéraire. Exception faite de quelques limitations, l'art. 699 du code civil suisse autorise le libre accès aux forêts et pâturages. Il est permis en outre d'emprunter la plupart des routes, ainsi que les chemins et sentiers de toutes sortes. Cependant, les randonnées se font de préférence sur le réseau de chemins pédestres à la signalétique aisément reconnaissable sur tout le territoire suisse et qui compte près de 65 000 kilomètres. Les randonnées étant à 95 % organisées et réalisées individuellement, ce réseau est la pièce maîtresse de la tradition.

Que le réseau et son entretien soient inscrits dans la Constitution est sans doute un phénomène unique au monde. Depuis l'adoption d'un article sur le sujet lors d'une votation populaire en 1979 et sa concrétisation en 1985 dans la loi fédérale sur les chemins pour piétons et les chemins de randonnée pédestre (LCPR),

l'entretien des infrastructures du réseau est une tâche fédérale. Sous la surveillance de l'Office fédéral des routes (OFROU), il est assuré pour l'essentiel par les organisations cantonales de randonnée regroupées dans l'association Suisse Rando avec l'aide de bénévoles, alors que le Club Alpin Suisse (CAS) est également responsable de l'accès aux cabanes de montagne. On distingue trois catégories de chemins : les chemins de randonnée (marqués en jaune), les chemins de randonnée de montagne (marqués en blanc-rouge-blanc), qui demandent un pas affermi, et les chemins de randonnée alpine (marqués en blanc-bleu-blanc), pour lesquels il est nécessaire d'avoir une certaine assurance et un équipement adéquat. On trouve encore les chemins de randonnée hivernale (marqués en rose) et les itinéraires culturels (marqués en brun). Les routes nationales, régionales et locales signalées et placées sous le sigle La Suisse à pied depuis 2008 font partie intégrante de ce réseau. Les chemins dépourvus d'obstacles et accessibles en fauteuil roulant ont une signalétique spéciale. Les indications de temps données sur les panneaux, calculées auparavant sur la moyenne mise à parcourir le trajet, sont données depuis 2006 selon une formule mathématique complexe. La règle est de compter un quart d'heure par kilomètre, à quoi l'on ajoute un autre quart d'heure pour 100 mètres de montée ou pour 200 mètres de descente.

On évalue la difficulté d'une randonnée selon l'échelle CAS pour la cotation des randonnées, introduite en 2002. La version remaniée de 2023 décrit les différents types de terrain, et énumère à l'aide d'exemples les difficultés attachées aux différents niveaux, de T1 à T6, T signifiant « trekking ». Les niveaux ne sont pas explicitement reliés aux différents panneaux, mais les chemins de randonnée (marqués en jaune) évoluent le plus souvent dans les domaines T1 et T2, les chemins de randonnée de montagne (marqués en blanc-rouge-blanc) dans les domaines T2 et T3 et les sentiers de randonnée alpine (marqués en blanc-bleu-blanc) dans les domaines T4 et T5. Quand de surcroît, il y a de l'humidité, de la glace et de la neige, le degré de difficulté monte sensiblement. Les routes du domaine T6 demandent des aptitudes et de l'expérience alpines et n'ont pas de marques officielles : les emprunter se fait sous l'entière responsabilité de qui s'y risque.

Pratique et infrastructures

La diversité de ses paysages fait naturellement de la Suisse un pays de randonnées. Bien que d'un point de vue touristique la marche en montagne est davantage en vedette, il est possible de pratiquer la randonnée sur le plateau et dans des environnements urbains ; un état de fait qui a inspiré au sociologue bâlois Lucius Burckhardt (1925-2003) dans les années 1980 la

« promenadologie », une discipline qui étudie la perception de notre environnement dans une perspective scientifique et culturelle. S'il n'est pas nécessaire d'avoir un équipement particulier pour de courtes sorties visant à se détendre, les entreprises plus ambitieuses nécessitent des cartes, souvent sous forme numérique, une pharmacie de poche, une tenue pour résister à tous les temps et des chaussures adaptées aux difficultés qui seront rencontrées. La tenue traditionnelle (chemise à carreaux, pantalons knickerbockers et bas rouges) a été remplacée vers la fin du XX^e siècle par des vêtements fonctionnels perméables à l'air et capables d'éliminer l'humidité. Des bâtons de marche favorisent l'équilibre et le mouvement et permettent de soulager les articulations du genou.

Outre les chemins, les randonneurs et randonneuses peuvent recourir à d'autres infrastructures, dont l'utilisation, selon une estimation sommaire, génère un chiffre d'affaires annuel de 3,6 milliards de francs par année (Fischer, Lamprecht, Bürge : *Randonnée en Suisse 2020*). On citera par exemple les transports publics et les remontées mécaniques, qui raccourcissent et facilitent descentes et montées, ainsi que les offres de repas ou d'hébergement. À côté de l'hôtellerie proprement dite et de la parahôtellerie, il existe des abris destinés à accueillir les randonneurs et randonneuses. Dans l'espace alpin, ce sont surtout les cabanes du CAS, alors que les maisons des amis de la nature couvrent l'espace préalpin, le Plateau et le Jura. Restaurants de montagne, métairies, fermes-auberges proposent des formes de consommation sans prétention. Peuvent être rangés parmi les infrastructures les bancs installés à des places qui proposent une vue particulièrement belle ou les aires de repos où l'on trouve des possibilités de faire du feu. Et il faut mentionner le secours en montagne, car, selon les statistiques du CAS (2022), un peu plus de 40 % des situations de détresse dans lesquelles se sont trouvées des personnes et près de la moitié des accidents mortels peuvent être attribués à la randonnée en montagne.

La culture de la marche et sa transmission

Une majorité de la population fait de la marche ; cependant l'enquête de 2020 (Fischer, Lamprecht, Bürge : *Randonnée en Suisse 2020*) montre certaines différences socio-démographiques. La randonnée est une discipline sportive qui accompagne toute la vie, et le plaisir de s'y livrer va croissant avec l'âge, mais on constate toutefois que la part qu'y prennent les jeunes et les jeunes adultes a connu depuis 2008 une augmentation au-delà de la normale. En outre, l'envie de marcher est plus grande chez les gens dont les revenus et le degré de formation sont élevés. La différence est particulièrement marquée entre résidents de nationalité suisse et étrangers, avec des parts respectives

de 60 % et 42 %. Des chiffres récents de 2022 montrent que la différence entre les sexes et entre les régions linguistiques s'est stabilisée, un état de fait qu'il est possible d'attribuer au tourisme à l'intérieur des frontières du pays pendant la pandémie de Covid-19 au début des années 2020.

Les motifs qui poussent à marcher sont divers. Selon une analyse secondaire faite d'après l'enquête de 2020 (cf. supra) et complétée par des interviews, la santé, le plaisir de la nature, la forme physique, le plaisir de bouger, la détente, la baisse du stress et l'entretien de la silhouette sont les motivations primaires. Une bonne moitié des personnes interrogées indiquent également des motifs d'ordre social, comme le plaisir d'être ensemble. L'aspect sportif, la compétition sont moins importants. D'autres motifs non pris en compte dans l'enquête peuvent être en lien avec la nature, l'esprit ou la culture. Et il y a le plaisir de découvrir de nouveaux paysages, de voir la flore, la faune et la géologie.

Respecter la nature et les autres randonneurs et randonneuses, saluer les personnes que l'on croise, observer les interdictions de cueillir ou de pénétrer dans un pré font autant partie de la culture de la marche que le soin de maintenir la propreté d'une aire de repos, de repartir avec ses déchets et de refermer les clôtures. Des modifications concernant l'élevage intervenues dans l'espace alpin requièrent de savoir comment gérer les vaches qui viennent d'avoir leur veau ou les chiens protecteurs de troupeaux quand on traverse des champs. Avoir une appréciation juste de ses aptitudes et de sa condition physique et savoir reconnaître un danger objectif font partie des compétences de base des randonneurs et randonneuses. Comparé à cela, l'art de lire les cartes en déterminant sa position grâce à un satellite devient moins important.

La transmission de techniques, de valeurs et de règles de comportement, la sensibilisation aux plaisirs esthétiques ou kinésiques ont lieu dans le cercle familial, en courses d'école, en stages de randonnée et au sein des associations. Des spécialistes ayant suivi une formation professionnelle, et dont l'Association suisse des accompagnatrices et accompagnateurs en montagne (ASAM) et ses 630 membres actifs représente les intérêts, peuvent donner une réelle impulsion au développement de la culture de la marche. En raison du faible degré d'organisation des pratiquants de la randonnée, ces phénomènes de passation informelle se font via les amis et par des forums d'échanges numériques. Soulignons le rôle important que jouent les guides de randonnée devenus un genre en soi, et qui, en plus des informations sur les chemins à emprunter, prennent encore en compte les aspects culturels des lieux traversés.

La marche à pied à travers la littérature et les arts

La marche à pied est également un sujet important de la littérature suisse, avec Jean-Jacques Rousseau, son premier et important représentant au XVIII^e siècle, puis avec Robert Walser (1878-1956) au XX^e. Par la suite, les écrivains n'ont cessé de thématiser leur rapport au pays par l'intermédiaire de la marche : ainsi S. Corinna Bille dans *À pied du Rhône à la Maggia* (1957), Kurt Marti dans *Högerland – ein Fussgängerbuch* (1990), Franz Hohler dans *52 Wanderungen* (2005) et Daniel de Roulet dans *La Suisse de travers* (2020). Pour les arts visuels, la marche n'est guère attrayante en raison de son caractère optiquement peu spectaculaire ; cependant, dans les images qu'ils ont données de la montagne, Alexandre Calame (1810-1864) ou Ferdinand Hodler (1853-1918) ont fait entrer les paysages dans une dimension esthétique, alors que l'on peut voir chez le préromantique Caspar Wolf (1735-1783) de petites silhouettes humaines qui forment un contraste avec la majesté de la nature. On mettra à part les illustrations de Rodolphe Töpffer (1799-1846), le père de la bande dessinée, qui a enrichi ses souvenirs de randonnées, *Voyages en zigzag* (1843), de scènes caractéristiques de la vie sur la route. La marche prend une dimension existentielle à travers les personnages d'Alberto Giacometti (1901-1966), notamment la sculpture *L'homme qui marche* (1960), qui a figuré sur le billet de 100 francs entre 1998 et 2019.

Musicalement, la Suisse n'a pas eu la chance de donner le jour à un compositeur aussi favorisé des muses que Franz Schubert (1797-1828), pour qui l'errance (à pied) a été une question existentielle. Mais de nombreux poèmes sur le sujet ont été mis en musique dans notre pays. Othmar Schoeck (1886-1957) a écrit des lieds sur des textes de Eichendorf (op. 12 et 42) et de Lenau (op. 45). Dans le domaine de la musique pop, Stiller Has a livré une parodie du lied de Schubert *Der Wanderer* (1998). Par contre, les chants de marche repris en chœur sont menacés de disparaître ; le plus connu du genre parle du Rigi, *Vo Lozärn gäge Wäggis zue*, composé en 1832 par Johann Lüthy.

Un peu d'histoire

En dépit de son caractère enjoué, le lied si connu *Das Wandern ist des Müllers Lust* est explicite sur le fait qu'historiquement, les déplacements ne se faisaient pas volontairement. La plupart du temps, des raisons économiques vous poussaient sur les routes, comme le dit cet hymne au compagnonnage qui fait partie du patrimoine culturel immatériel allemand. On trouve dans le monde entier le voyage pour motif religieux, les pèlerinages de toute sorte ; un écho s'en trouve dans la faveur dont jouit actuellement le chemin de St-

Jacques. Pétrarque, dans une lettre consacrée à l'ascension du Mont Ventoux en 1336, est le premier à avoir parlé d'expériences esthétiques liées à la marche. On peut considérer la période des Lumières au XVIII^e siècle comme étant à l'origine de la conception « désintéressée » de la marche à pied. Le poème d'Albrecht de Haller *Die Alpen* dépeint la montagne comme un lieu possédant une dignité esthétique ; il y a aussi *Les Réveries du promeneur solitaire* (1776-1778) où Rousseau célèbre les effets vivifiants de la marche sur le corps, l'âme et l'esprit. Quelques années plus tard, l'allemand Johann Gottfried Ebel, qui vint s'établir à Zurich, donne avec ses *Anleitung auf die nützlichste und genussvollste Art in der Schweiz zu reisen* (1793) le premier guide que l'on peut dire touristique de la Suisse.

L'afflux de touristes ainsi provoqué a d'abord suscité le scepticisme de la population locale qui en appréciait toutefois les retombées commerciales, ainsi que le note Gottfried Keller dans une lettre en 1858 : « Cette folle ruée de touristes qui passent de la grande route aux sentiers de montagne, ces canards regroupés en caravanes, sans plaisir ni repos, ne suscitent que le rire chez les indigènes qui toutefois s'accommodent volontiers de leur argent. » En 1863, l'Anglais Thomas Cook fit œuvre de pionnier en organisant le premier voyage à prix forfaitaire en Suisse, qui emprunta notamment le col de la Gemmi. Il en existe une relation détaillée grâce à une participante, Jemima Morell. Le CAS fut lancé cette même année ; il s'agissait pour les initiants de créer une alternative locale à la prédominance du Club alpin anglais. Outre la promotion de la marche en montagne, l'objectif était d'étudier scientifiquement l'univers de la haute montagne « de notre belle patrie ».

Au début du XX^e siècle, la jeunesse cultivée, inspirée par le mouvement allemand des Oiseaux migrateurs, découvre le pays au gré de longues randonnées à pied. En parallèle, la marche s'établit comme partie intégrante de la culture ouvrière grâce au mouvement des amis de la nature. Au Tessin, fondée en 1919, l'Unione ticinese operai escursionisti se taille une belle popularité. La marche à pied est devenue un mouvement de masse, un élément de la défense spirituelle du pays qui a fait du regard posé sur les beautés des paysages suisses un acte patriotique. C'est à cette époque qu'est fondée la Fédération suisse de tourisme pédestre (1934), qui s'engage en faveur d'un réseau de chemin séparé du trafic motorisé et qui est devenu Suisse Rando. L'insertion dans la Constitution de l'article sur le développement des chemins et sentiers en 1979 a marqué une étape décisive dans la préservation à long terme de la tradition.

Défis et perspectives

Le paysage, qu'il soit laissé à lui-même ou travaillé par la main de l'homme, est le capital de la culture de la marche. Patrimoine Suisse, fondé en 1905, et la Fondation suisse pour la protection et l'aménagement du territoire, fondée en 1970, travaillent à ce que les sites et les paysages restent intacts et, partant, à ce que l'environnement dans lequel se déroule une randonnée continue à être attrayant, et ce malgré le changement climatique et la hausse phénoménale du nombre des adeptes de la marche à pied. Par elle-même, la marche est une activité qui respecte l'environnement : les infrastructures nécessaires soit existent déjà, soit ne nécessitent que des interventions minimales dans le paysage. Le bilan écologique n'est troublé que par l'usage de la voiture individuelle pour se rendre au point de départ de la randonnée et ce, malgré le fait que les transports publics soient bien reliés au réseau des chemins pédestres. Le tournant énergétique, avec ses installations prévues (éoliennes, solaires, hydrauliques), va renforcer la pression sur le paysage et rendre nécessaire des pesées d'intérêt. Cela vaut également pour les constructions à visée touristique qui portent fortement atteinte au paysage.

Les effets du changement climatique, dont la fonte du permafrost est un exemple, et l'augmentation d'événements climatiques extrêmes exigent que nous portions une attention renforcée aux chemins de montagne. D'un autre côté, les étés plus chauds renforcent l'attrait pour la fraîcheur des régions de montagne et pour les rives des cours d'eau. Ce sont autant de facteurs pouvant stimuler la randonnée dans ces régions. Cependant, la publicité faite par les hotspots touristiques en faveur de certains sites sur les réseaux sociaux peut faire problème. Les conflits avec les vététistes s'aigrent dans certains sites de randonnée, surtout depuis que les vélos électriques peuvent s'aventurer dans des régions toujours plus difficiles d'accès et sur des pentes plus raides. Une séparation entre les chemins pourrait amener une détente.

La numérisation continuera d'avoir une influence sur la randonnée. Des applications se sont fait une place, dotées d'informations diverses basées sur les excellentes cartes de Swisstopo, mais il en existe aussi qui permettent d'identifier la faune et la flore, les montagnes et les autres curiosités. Et elles mesurent encore la bonne marche des fonctions vitales. On ne saurait dire jusqu'où pourraient aller les offres interactives par lesquelles il sera possible d'accéder à des informations via des codes QR et jusqu'où pourrait nous mener la nouvelle manière 4.0 de vivre la randonnée. Mais le désir d'enfiler ses chaussures, d'épauler son sac à dos et de partir là où on le désire survivra sans doute à toutes les innovations techniques.

Informations

Johann Gottfried Ebel: [Anleitung auf die nützlichste und genussvollste Art in der Schweiz zu reisen](#). Zürich, 1793.

Adrian Fischer, Markus Lamprecht und Rahel Bürgi: [Wandern in der Schweiz 2020](#). Ed. Bundesamt für Strassen ASTRA und Schweizer Wanderwege. Bern, 2021.

John Geissler: Wandern in der Schweiz im Wandel der Zeit = Randonnées pédestres en Suisse au cours des âges. In: Schweiz – Suisse – Svizzera – Switzerland (55. Jg., Heft 3). Ed. Schweizerische Verkehrszentrale. Zürich, 1982, p. 4–21.

Peter Krebs: WanderABC Schweiz. Von A wie Abenteuer bis Z wie Zahnradbahn. Zürich, 2015.

Markus Lamprecht, Rahel Bürgi und Hanspeter Stamm: Sport Schweiz 2020: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung. Magglingen, 2020.

Jean-Jacques Rousseau : [Les rêveries du promeneur solitaire](#). Lausanne, 1782.

Carl Seelig: Wandern mit Robert Walser. Ed. Lukas Gloor, Reto Sorg und Peter Utz. Berlin, 2021 (Erstveröffentlichung 1957).

Rebekka Solnit: Wanderlust. Eine Geschichte des Gehens. Berlin, 2019.

[La Suisse à pied | SuisseMobile \(schweizmobil.ch\)](#)

[Schweizer Wanderwege • Suisse Rando \(suisse-rando.ch\)](#)

[Association Suisse des Accompagnateurs en Montagne - ASAM-SWL](#)

[Les Alpes | Club Alpin Suisse CAS \(sac-cas.ch\)](#)

Contact

Suisse Rando
Monbijoustrasse 61
3007 Berne
info@schweizer-wanderwege.ch