

L'orage en randonnée, c'est un peu le scénario qu'on espère ne jamais vivre... mais qui nous arrive toutes et tous un jour ou l'autre ☁️.

Pluie, vent, foudre... Il apporte son lot de dangers potentiels. Aujourd'hui, je vous propose un article qui fait le tour des bons gestes à adopter pour minimiser les risques – que ce soit avant une randonnée ou pendant.

>> [Lire le guide complet](#)

Concrètement, on peut résumer la gestion d'un orage en randonnée en trois étapes :

1 Avant : préparer sa sortie

- **Regarder les prévisions météo** 2 à 3 jours avant, la veille et le matin même.
- **S'équiper correctement** : veste imperméable, sursac et/ou sacs étanches pour le sac, habits « chauds »...
- **Choisir un itinéraire sûr** en cas de risque : éviter les sentiers exposés, partir plus tôt pour finir plus tôt, repérer les abris possibles sur la carte...

2 Pendant : repérer les signes et adopter les bons réflexes

- Surveiller **l'évolution des nuages** : cumulus qui deviennent des cumulonimbus (gros nuages en forme d'enclume), ciel qui s'assombrit, rafales de vent...
- Être attentif aux **signes électriques** : bourdonnements, bruit de "buzz", éclairs au loin...

Et en cas d'orage :

- **S'abriter** si possible dans un bâtiment « en dur », jamais sous un arbre isolé.
- **Gestes de sécurité** si vous êtes surpris(e) par l'orage : s'éloigner des points hauts et de l'eau, s'isoler du sol, s'éloigner les uns des autres (si vous êtes en groupe)...

3 Après : évaluer la situation avant de reprendre

- D'autres cumulonimbus se forment-ils ?
- Le terrain est-il sûr ? Arbres tombés, ruissellement, crues...
- Votre équipement est-il OK pour continuer (ex : vos vêtements sont-ils secs) ?

Si tout est OK, on peut repartir. Sinon, mieux vaut attendre ou faire demi-tour.

Voilà pour les grandes lignes. Dans **l'article complet**, on va bien plus dans le détail pour **anticiper et réagir au mieux** en cas d'orage ou de risque d'orage.

[Cliquez ici pour lire l'article complet](#)