

Les bons réflexes en rando

Partez à l'aventure en toute sécurité et dans le respect de l'environnement et la biodiversité.

Avant de partir

Vérifier que vous avez :

- Des **chaussures adaptées** au projet d'itinéraire.
- Un **sac à dos** suffisamment grand (à ne pas charger inutilement).
- Une **gourde** pour toujours bien s'hydrater et un **encas** pour éviter les coups de fatigue.
- Des **vêtements adaptés** aux conditions météorologiques (soleil, pluie, froid, vent...).
- Un **chapeau**, des **lunettes de soleil** et de la **crème solaire**.
- Une **trousse de secours**, une **couverture de survie**, un **sifflet**.
- Une **lampe frontale**.
- Les plus : bâtons de marche, couteau multifonction, jumelles, livre de botanique, ornithologique...

Préparez votre itinéraire (carte+gps).

Consultez la météo.

En montagne, prévenez le refuge et vos proches de votre itinéraire et de l'heure de départ/arrivée estimée.

Une fois en chemin

- **Hydratez-vous régulièrement** et faites des pauses en fonction de vos capacités. En montagne, rester avec le groupe est un facteur de sécurité.
- **Restons sur les sentiers** pour ne pas effaroucher les animaux (perte de zones d'alimentation, abandon des lieux de reproduction..) et pour **ne pas piétiner les espèces végétales et les insectes**.
- **Soyons discrets** : gardons chiens en laisse, ne faisons pas de feu et récupérons tous nos déchets.
- **Respectons la biodiversité** : **pas de feu**, gardons nos chiens en laisse et laissons pousser les fleurs (toutes espèces, petites ou grandes, fournissent des services environnementaux indispensables à la vie des humains !).
- **Pensez à nettoyer vos semelles** pour ne pas transmettre d'espèces invasives aujourd'hui en augmentation en France.
- **Partageons les espaces** : la nature appartient à tous ! Refermons les clôtures et les barrières et si vous rencontrez un Patou : passez à distance des troupeaux et adoptez un comportement calme et passif pour le rassurer. **Si vous êtes impressionné, faites lentement demi-tour**.
- **Privilégions les transports en commun ou le covoiturage** pour limiter notre empreinte carbone et pour réduire la pollution de l'air des sites de pratique !

En cas d'incident ou d'accident :

Appelez les secours via le 112

15 – SAMU
18 – POMPIERS
17 – POLICE/GENDARMERIE

Prévenir les risques météorologiques

Les conditions météo peuvent changer rapidement ! Partir tôt et adapter son projet d'itinéraire aux conditions annoncées par Météo France permet de limiter le risque.

CHALEUR EXCESSIVE

Protégez-vous la tête et le corps et buvez de l'eau souvent. Il est très important de s'arrêter dès les premiers symptômes si vous ressentez des maux de tête, nausées. Installez-vous à l'ombre et buvez par petites gorgées.

BAIGNADE

Attention au choc thermique. Il faut rentrer dans l'eau très progressivement en renonçant à la baignade en cas de grande fatigue, bourdonnement d'oreille ou vertige.

FACE A L'ORAGE

Ne restez pas debout sous un arbre, un rocher.

Eloignez-vous des ruisseaux et pylônes.

Accroupissez-vous sur ce qui peut être isolant (corde, sac) et gardez vos pieds bien serrés.

En montagne : les orages éclatent souvent l'après-midi, pensez à anticiper votre retour.