

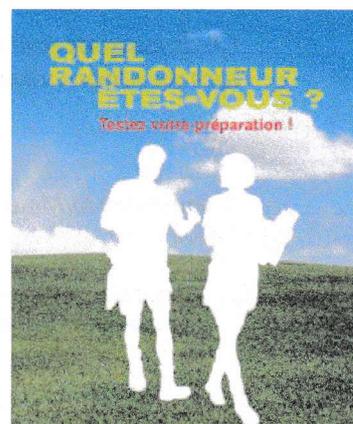
## Annexe 4 - Quiz « Quel randonneur êtes-vous ? » Testez votre préparation !

### Randonnez dans les meilleures conditions de sécurité

- > Vous avez décidé de partir en randonnée
- > A vous la découverte des espaces naturels
- > Mais êtes-vous sûr d'avoir pensé à tout ?

Testez vos facultés à la pratique de la randonnée dans les meilleures conditions de sécurité. Vous choisirez ci-dessous les critères essentiels à prendre en compte. Il s'agit d'une liste exhaustive à adapter en fonction de la randonnée, de l'itinéraire, du milieu et du climat.

Tout n'est pas systématiquement nécessaire. A vous de jouer !



	oui	non
<b>1 - S'INFORMER</b>		
A - Je me suis informé de l'offre randonnée auprès des structures spécialisées .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>B - Je me suis informé sur les conditions météorologiques immédiates</b> et les prévisions locales à court terme .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>C - Je me suis informé de l'état d'accessibilité et de praticabilité de l'itinéraire</b> .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>2 - SE PRÉPARER</b>		
A - Je pratique une activité physique régulière .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B - J'ai préparé mon itinéraire avec des personnes compétentes .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>C - Je sais lire une carte (de randonnée) et je dispose du document nécessaire</b> <b>au parcours de l'itinéraire</b> .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D - J'ai évalué le temps de la randonnée et j'ai prévu une marge de sécurité .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>E - J'ai prévenu quelqu'un de ma destination et de mon horaire de retour</b> .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
F - Je connais le numéro de téléphone des secours .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
G - J'ai une assurance adaptée à la pratique de la randonnée .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>3 - S'ÉQUIPER</b>		
<b>A - Mes chaussures sont adaptées aux caractéristiques de ma randonnée</b> .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B - J'ai un équipement de protection solaire (chapeau, crème, lunettes) et des vêtements de protection contre la pluie, le vent et le froid .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C - J'ai une trousse de secours .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>D - J'ai pris suffisamment d'eau (1L/personne minimum) et de vivres</b> .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E - Je dispose d'une carte et d'une boussole .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>4 - SE COMPORTEUR</b>		
<b>A - Je consulte régulièrement la carte pour me situer</b> .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>B - Je reste attentif aux risques de la randonnée</b> .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C - J'observe l'environnement du sentier et j'ai un comportement respectueux envers le milieu traversé .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D - Je pense à m'alimenter et à boire régulièrement .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E - Je suis capable d'effectuer les gestes de premiers secours et de donner l'alerte .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>5 - S'ADAPTER</b>		
<b>A - Je sais renoncer en cas de difficultés (obstacles, météo...)</b> .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B - J'adapte mon horaire aux conditions climatiques .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C - Je suis capable de gérer mon effort tout au long de ma randonnée .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>D - Je partage le territoire avec les autres usagers</b> .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**LES RÉPONSES :**

Comptabilisez vos réponses positives (un oui est égal à un point) et reportez-vous à la grille ci-dessous. Si vous avez répondu "oui" à tous les critères mentionnés en gras, vous randonnez déjà dans les meilleures conditions de sécurité.

**De 0 à 6 :**

Vous n'êtes pas prêt à vous engager sur un itinéraire de randonnée.

**De 7 à 12 :**

Vous avez encore un sérieux effort d'information et de préparation à faire !

**De 13 à 18 :**

On sent que vous commencez à avoir de l'expérience !

**De 19 à 24 :**

Bravo ! Vous êtes un randonneur averti. Bon itinéraire !

Le contenu de cette grille est issu d'une première réflexion menée par un groupe de travail à l'occasion du stage "Montagnes sûres" qui s'est tenu en août 2004 dans les Pyrénées dans le cadre d'une coopération entre la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, la Federacion Espanola de Deportes de Montana y Escalada, la Federaçao de Campismo e Montanhismo de Portugal et avec le soutien de Gaz de France.

Pour vous aider à préparer votre randonnée, n'hésitez pas à consulter le site Internet de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre : [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

**Annexe 5 - Charte du randonneur • Soyons vigilants ensemble****RESPECTONS LES ESPACES PROTÉGÉS**

**En France, de nombreux espaces naturels remarquables (parcs nationaux, réserves naturelles...) sont protégés par des dispositifs réglementaires.**

Que ce soit sur le littoral, à la montagne, dans les zones humides ou ailleurs, ces espaces accueillent les randonneurs. Pour connaître les dispositifs réglementaires, renseignez-vous.

**RESTONS SUR LES SENTIERS**

**Dans la nature, seul le sentier est le territoire de l'homme.**

Restez sur les chemins pour éviter le piétinement des espèces. Ne prenez pas de raccourcis et respectez les espaces fragiles.

**NETTOYONS NOS SEMELLES**

**Sans le savoir, nous pouvons nuire à la biodiversité en apportant dans la terre collée à nos semelles des graines ou des germes venus d'autres milieux naturels.**

Pensez à nettoyer régulièrement les semelles de vos chaussures, notamment après un séjour à l'étranger.

**REFERMONS LES CLÔTURES ET BARRIÈRES**

**Sur les chemins, nous sommes toujours sur la propriété d'autrui.**

Pensez à fermer les clôtures et barrières après votre passage.

**GARDONS LES CHIENS EN LAISSE**

**Nous le considérons comme un ami, les animaux sauvages comme un prédateur !**

Gardez les animaux de compagnie en laisse, pour le confort et la sécurité de tous.

### RÉCUPÉRONS NOS DÉCHETS

#### **Le meilleur déchet est celui que nous ne produisons pas.**

Ramassez et remportez vos déchets avec vous.

Choisissez les produits que vous utilisez.

Soyez volontaire pour préserver notre environnement.

### PARTAGEONS LES ESPACES NATURELS

#### **La randonnée n'est pas la seule activité pratiquée sur les chemins.**

Partagez l'espace naturel avec les autres activités sportives et les autres usagers.

Restez attentifs aux autres usagers.

### LAISSONS LES FLEURS POUSSER

#### **Elles sont plus jolies dans leur milieu naturel que chez nous.**

Ne pas arracher de fleurs, de bourgeons, de pousses.

Apprendre à reconnaître la faune et la flore dans leur environnement.

### SOYONS DISCRETS

#### **Les animaux sauvages ne sont pas habitués à entendre nos bruits.**

Restez discrets pour avoir une chance de les apercevoir.

Ne touchez jamais un jeune animal, sa mère l'abandonnerait.

### NE FAISONS PAS DE FEU

#### **Le feu représente un danger pour le randonneur et pour la nature.**

Respecter les consignes et en cas d'incendie faites le 18 ou le 112.

### PRÉSERVONS NOS SITES

#### **Soyez acteur de la qualité vos sites de randonnée !**

Un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation...

Signalez toute anomalie sur le site [sentinelles.sportsdenature.fr](http://sentinelles.sportsdenature.fr).

Votre signalement sera traité par les fédérations sportives de nature et les conseils généraux en lien avec le pôle ressources national des sports de nature du ministère des sports.

### PRIVILÉGIONS LE COVOITURAGE ET LES TRANSPORTS EN COMMUN

#### **Le transport est une des principales sources d'émission des gaz à effet de serre.**

Préférer le covoiturage ou les transports en commun pour vous rendre en randonnée.

Garez-vous dans les espaces prévus à cet effet et restez sur les voies ouvertes aux véhicules.