

# LES BONS RÉFLEXES EN RANDO

## AVANT DE PARTIR

- Des **chaussures adaptées** au projet d'itinéraire
- Des **vêtements adaptés** aux conditions (soleil, pluie, froid, vent...)
- Préparez votre itinéraire (**Carte + Gps**)

Vérifiez que vous avez :

- 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

- Un **chapeau**, des **lunettes de soleil** & de la **crème solaire**

- Une **lampe frontale**
- Une **trousse de secours**, une couverture de survie, un sifflet

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

- **Vérifié la météo !**

En toutes saisons, consultez la météo sur le **32 50** ou **meteofrance.com**, (anticiper orages, fortes chaleurs, vents forts, avalanches et chutes de neige)

**les Plus :** bâtons de marche, couteau multifonction, jumelles, livre de botanique, ornithologique...

## 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.

## SURICATE QUESAKO ?

C'est l'**application au service des randonneurs** pour prévenir les conflits d'usages. Elle permet le **signalement de problématiques d'accès, de balisage ou l'entretien**. Votre implication est un facteur essentiel pour garantir une meilleure qualité des milieux de randonnée.

- 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!)

- Penser à **nettoyer ses semelles** pour ne pas transmettre d'espèces invasives aujourd'hui en augmentation en France.

- Partageons les espaces : la nature appartient à tous ! Renfermons 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 & pour réduire la pollution de l'air des sites de pratique !

## 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 À L'ORAGE

Ne restez pas debout sous un arbre, un rocher. Eloignez-vous des ruisseaux et des pylônes. Accroupissez-vous sur ce qui peut être isolant (corde, sac) et garder vos pieds bien serrés. En montagne : les orages éclatent souvent l'après-midi, pensez à anticiper votre retour.

