

# Les BONS RÉFLEXES en RANDO

---  
Respectons les règles  
en vigueur sur  
la zone de randonnée  
---

---  
En montagne,  
restons en groupe  
---

---  
Partageons les  
espaces sauvages  
et cultivés  
---

---  
Gardons  
nos chiens  
en laisse  
---

---  
N'oublions  
pas  
les pauses  
et  
hydratons-nous  
régulièrement  
---

---  
Privilégions les  
transports en commun  
ou le covoiturage  
---

---  
Restons sur les  
sentiers pour ne  
pas effaroucher  
les animaux  
---

---  
Respectons  
la biodiversité et  
ne cueillons pas  
les plantes  
---

## AVANT DE PARTIR

Vérifiez que vous avez :

- Des **chaussures adaptées** au projet d'itinéraire
- Des **vêtements** adaptés aux conditions (soleil, pluie, froid, vent...)
- Préparé votre itinéraire (**Carte + Gps**)
- Un **chapeau**, des **lunettes de soleil** & de la **crème solaire**
- Une **lampe frontale**
- Une **trousse de secours**, une couverture de survie, un sifflet
- 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
- **Vérifié la météo !**

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

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

### LIENS UTILES

Fédération française de la randonnée pédestre  
ffrandonnee.fr - Mongr.fr

Météo France  
meteofrance.com  
meteofrance.com/meteo-montagne

Pôle ressources national sports de nature  
sportsdenature.gouv.fr

En cas d'incident ou d'accident,  
**appeler les secours via le 112**  
**15 - SAMU**  
**18 - POMPIERS**  
**17 - POLICE / GENDARMERIE**

## 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!)
- **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 !

### 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.

### PAS de RANDO SANS TOPO

Les topoguides® de la FFRandonnée guident le randonneur sur les GR® (sentiers de Grande Randonnée) comme sur les PR (Promenades et randonnées)



### LE BALISAGE

Le marquage d'itinéraires est rendu visible par des traces de peinture sur les troncs d'arbres, des rochers, des murs, des poteaux... La fréquence de ces marquages est fonction des difficultés du terrain.

Voici comment vous repérer sur un itinéraire balisé :

Type d'itinéraires	GR®	GR® PAYS	PR®
Bonne direction	—	—	—
Tourner à gauche	↙	↙	↙
Tourner à droite	↘	↘	↘
Mauvaise direction	✗	✗	✗

## MA RANDO®

L'application fédérale propose des itinéraires homologués et labellisés, validés par la FFRandonnée. Elle accompagne les randonneurs dans l'organisation de leurs sorties dans les meilleures conditions.



**FFRandonnée**  
64 r. du dessus des berges - 75013 Paris  
**montagne@ffrandonnee.fr**



Avec le soutien de

