

LA CHARTE DU RANDONNEUR

SOYONS DISCRETS

PRÉSERVONS NOS SITES

RESTONS SUR LES SENTIERS

RÉCUPERONS NOS DECHETS

RESPECTONS LES ESPACES PROTÉGÉS

PRIVILÉGIONS LE COVOITURAGE ET LES TRANSPORTS EN COMMUN



NE FAISONS PAS DE FEU

REFERMONS LES CLÔTURES ET LES BARRIÈRES



GARDONS LES CHIENS EN LAISSE

NETTOYONS NOS SEMELLES

LAISSONS POUSSER LES FLEURS

PARTAGEONS LES ESPACES



LES LIENS UTILES

Pôle ressources national sports de nature
sportsdenature.gouv.fr

Fédération française de randonnée
ffrandonnee.fr
mongr.fr

Haute-Garonne Tourisme
haute-garonnetourisme.com

Peloton de Gendarmerie
 de Haute Montagne de Luchon
facebook.com/pghm.luchon/
 05 61 89 31 31

Secours en Montagne CRS 05 61 79 83 79

L'Asso des Amis GR distes : gr10.fr

Météo France :
 Le 32 50 Prévisions météo par téléphone
météofrance.com

32 50 Service 2,99 € / appel • prix appel

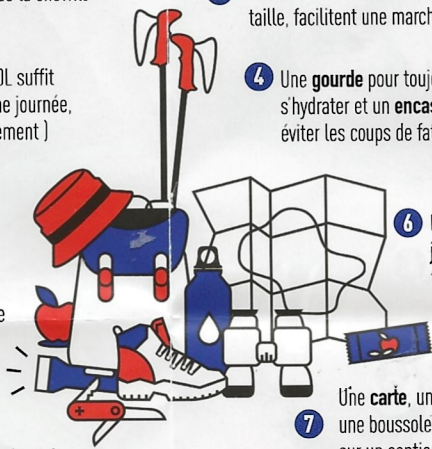
Comité Départemental de Randonnée Pédestre de la Haute-Garonne

5 Port Saint-Sauveur - 31000 Toulouse
 lun. mar. mer. ven. 14h/18h & jeu. 13h/17h

05 34 31 58 31
haute-garonne@ffrandonnee.fr
www.randopedestre31.fr

AVANT DE PARTIR

- 1 Des chaussures adaptées** et garantissant un bon maintien du pied et de la cheville
- 2 Des bâtons de marche** adaptés à ma taille, facilitent une marche en sécurité
- 3 Un sac à dos** de 20L à 40L suffit pour une randonnée d'une journée, (à ne pas charger inutilement)
- 4 Une gourde** pour toujours bien s'hydrater et un **encas** pour éviter les coups de fatigue
- 5 Les vêtements** avec système «3 couches» sous-vêtement en fibre synthétique, pull en fibre polaire et coupe-vent respirant
- 6 Une paire de jumelles** pour tout observer
- 7 Une carte, un topoguide, une boussole** ou GPS même sur un sentier balisé
- 8 Une lampe torche** ou frontale si je me laisse surprendre par la tombée de la nuit
- 9 Prévoir et adapter l'itinéraire** aux capacités des randonneurs. Éviter de partir seul, ou informer un proche de votre parcours. En toutes saisons, consulter la météo sur le **32 50** ou météofrance.com, (anticiper orages, fortes chaleurs, vents forts, avalanches et chutes de neige)
- 10 Un couteau multifonction** dans la poche



A noter : Si vous randonnez régulièrement, prenez une **licence** à la **FFRandonnée**, y est incluse l'assurance à la pratique de la randonnée.

En cas d'incident ou d'accident
 Isoler et sécuriser le blessé si nécessaire,
Appeler les secours via le 112
 et rassurer les autres participants.



Autres numéros d'urgence
15 - SAMU
18 - POMPIERS
17 - POLICE / GENDARMERIE

NUMÉRO D'APPEL D'URGENCE 112

- Le **lieu précis** et l'**heure de l'accident** (coordonnées GPS, altitude, itinéraire...) ainsi que votre nom et votre **numéro d'appel** ;
- La **nature de l'accident** et le **nombre de victimes**, la gravité (inconscience, blessures apparentes...);
- Les soins apportés ou les **gestes de secourisme pratiqués** ;
- Une **description vestimentaire** (couleur...) si l'itinéraire est très fréquenté ;
- Les conditions **météo** locales (vent, visibilité).

FFRandonnée
 les chemins, une richesse partagée
 Haute-Garonne

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). 9 topoguides et 35 randofiches en Haute-Garonne décrivant plus de 1700 km d'itinéraires labellisés et balisés par les bénévoles de la FFRandonnée sont disponibles sur www.randopedestre31.fr/boutique



EN CHEMIN

Respectez l'environnement en rapportant vos déchets et en marchant sur les sentiers. Contournez les troupeaux et **tenez les chiens en laisse**.

Hydratez-vous régulièrement et faites des pauses en fonction de vos capacités. En cas de difficultés, n'hésitez pas à renoncer ou à faire demi-tour.

LE BALISAGE

Le jalonnement des sentiers 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			

DÉSAGRÉMENTS ET DANGERS



FACE À L'ORAGE

Ne restez pas debout sous un arbre, un rocher ou près d'une cabane. 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.

CHALEUR EXCESSIVE

Protégez-vous la tête et le corps et buvez souvent. Il est indispensable de **s'arrêter dès les premiers symptômes (maux de tête, nausées)**, de s'installer à l'ombre et de boire frais par petites gorgées.

La 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.

SI VOUS RENCONTREZ UN PATOU



Passez à distance des troupeaux. Face à un chien de protection (patou des Pyrénées), adopter **un comportement calme et passif** pour le rassurer. Si vous êtes impressionné, faites lentement demi-tour.

MARCHER LE LONG D'UNE ROUTE

Marchez en colonne, et la nuit, signalez chaque colonne **avec un feu blanc (ou jaune) à l'avant et rouge à l'arrière.**





S'ÉQUIPER SÉCURISER BALISER REPÉRER ANTICIPER RANDONNER




les chemins, une richesse partagée
Haute-Garonne

POUR QUE LA RANDONNÉE RESTE UN PLAISIR

La randonnée, en été ou en hiver, est une activité physique et sportive qui nécessite un minimum de préparation.

Il est important de bien s'équiper, de s'informer et de respecter quelques règles et conseils pour pratiquer en toute sécurité.



www.hautegaronnentourisme.com



SURICATE, COMMENT ÇA MARCHE ?

Le portail Suricate permet d'adresser des messages de suivi dans le traitement des anomalies relevées sur les sentiers. Vous, usagers des sentiers et des milieux naturels, devenez dès aujourd'hui acteurs de ce dispositif en signalant toute anomalie rencontrée lors de vos randonnées. Votre implication est un facteur essentiel pour garantir une meilleure qualité de préservation des milieux de randonnée.

Plus d'infos en téléchargeant l'application mobile Suricate ou sur www.sentinelles.sportsdenature.fr



CONSTATER CONNECTER SIGNALER

3 GESTES SIMPLES POUR DEVENIR UNE SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE

