

BIEN PRÉPARER SA RANDONNÉE EN 10 POINTS

1 Faites le test

“Quelles randonnées sont faites pour vous ?”

<https://www.savoie-mont-blanc.com/randonnee/>

2 Être accompagné(e)

par des professionnels de la montagne

Privilégiez votre sortie avec des professionnels de la montagne : à Sallanches, notre **bureau des guides et accompagnateurs** propose un large choix de sorties accompagnées vous apportant ainsi une expertise complète sur l'environnement et la nature alpine, renseignez-vous à l'office de tourisme pour vous inscrire.

3 Cartes de randonnées

Si vous souhaitez être autonome, préparez votre itinéraire grâce à des **cartes de randonnées ou topoguides** disponibles dans notre office de tourisme ou magasins spécialisés; bien anticiper également votre temps de marche aller/retour.

4 Les sites web recommandés

Cirkwi, Camp to camp, IGN rando, Visorando...

5 Le site “Prism”

Utilisez le site “Prism” qui permet d'avoir un regroupement d'informations sur un seul et même site web de qualité : <https://tiny.cc/GoPRISM>

6 La météo

Quelque soit votre randonnée, avant de partir, consultez la météo : **météoblue** ou **météo France**.

7 Les troupeaux

Anticipez les patous

Informez-vous également sur la localisation des chiens de protection avec “**MapPatou**” : <https://www.pasto-kezako.fr/ou-sont-les-chiens-de-protection/>



8 Equipement recommandé

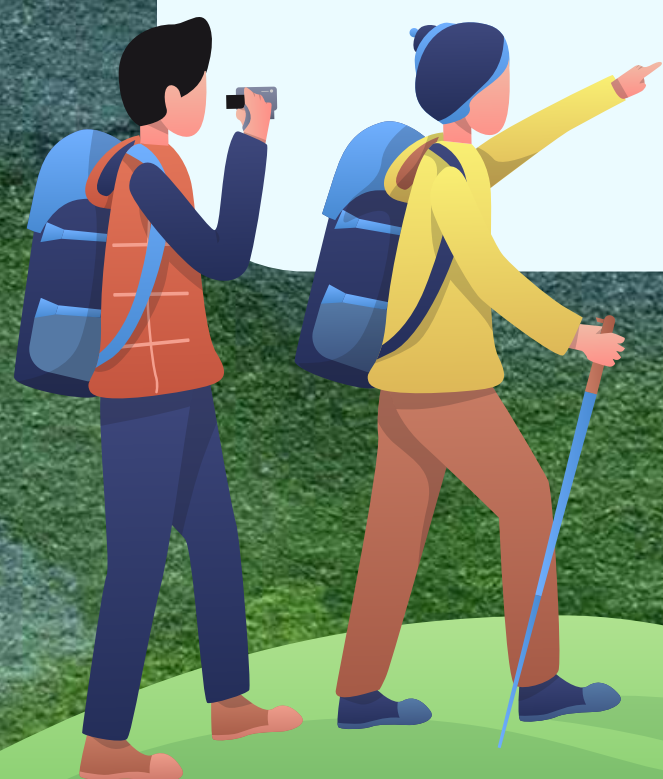
- Vêtements adaptés à votre sortie en fonction de la saison et de la météo annoncée et prévoir plusieurs épaisseurs de vêtements et du rechange (vêtement de pluie, tenue chaude, coupe-vent)
- Chaussures avec une bonne semelle, bâtons de marche,
- De l'eau,
- Des encas : barres de céréales, fruits secs...
- Des lunettes de soleil, crème solaire, casquette ou chapeau,
- Un téléphone portable bien chargé + batterie externe (solaire recommandée)
- Une petite trousse à pharmacie
- Une carte IGN du secteur

9 Sécurité

- Partez tôt de préférence pour la chaleur et pour le stationnement
- Si vous partez seul, prévenez vos proches et communiquez-leur votre itinéraire
- Pour les secours : **112** et en cas de mauvais réseau vous pouvez utiliser le 114 (envoi de SMS).

10 Itinéraires balisés

Suivez toujours les itinéraires balisés. Attention, même si un sentier vous semble praticable mais qu'il n'est pas indiqué sur la carte et non balisé, ce peut être un **sentier dangereux qu'utilisent les animaux sauvages**.



**Sallanches tourisme**
LA VILLE AU PAYS DU MONT-BLANC

**QUALITE
TOURISME**
REPUBLIQUE FRANÇAISE

LES

9

COMMANDEMENTS

LA CHARTE DU BON RANDONNEUR



La charte du randonneur a pour but de sensibiliser tous les utilisateurs des sentiers de randonnée à la préservation de l'environnement et au respect de la biodiversité.

1

Respectez les espaces protégés

Vous allez fréquenter des espaces naturels protégés par des dispositifs réglementaires, renseignez-vous en amont (réserves naturelles, alpages avec patous...).

2

Restez sur les sentiers

Restez sur les chemins balisés pour éviter de vous perdre. Respectez les espaces fragiles en évitant le piétinement des espèces.

3

Partagez les sentiers

La montagne est un espace de vie sauvage que vous allez partager : activités forestières, agricoles, sportives..., restez donc attentifs aux autres usagers.

4

Tenez vos chiens en laisse

Vous les considérez comme des amis, les animaux sauvages les perçoivent comme des prédateurs ! S'ils sont autorisés, aussi gentils soient-ils, ils peuvent effrayer les animaux sauvages, les troupeaux et leurs patous. Les chiens peuvent être interdits sur certains sentiers (Réserves Naturelles par exemple), renseignez-vous au préalable.

5

Préservez nos sites

Soyez acteur de la qualité des sites de randonnée ! Un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation... Signalez toute anomalie sur le site <https://sentinelles.sportsdenature.fr/> ou en contactant l'office de tourisme du territoire concerné.

6

Respectez la faune et la flore

• Laissez pousser les fleurs

N'arrachez ni fleur, ni bourgeon ou jeune pousse mais apprenez à les reconnaître dans leur environnement naturel.

• Restez discret avec la faune sauvage

Elle nous observe et attend que nous poursuivions notre chemin pour reprendre ses habitudes. En restant discret, vous aurez peut-être la chance de l'apercevoir. Ne touchez et ne nourrissez jamais un jeune animal, sa mère l'abandonnerait ou deviendrait agressive.

7

Refermez les clôtures et les barrières

Sur les chemins, nous sommes toujours sur la propriété d'autrui. Pensez à fermer les clôtures et barrières après votre passage afin de maintenir les troupeaux dans leurs enclos.

8

Rempportez vos déchets

Pensez au sac poubelle pour remporter vos déchets. Le meilleur déchet est celui que nous ne produisons pas !

Temps de décomposition des déchets :

- Mouchoir en papier : 3 mois.
- Mégot de cigarette : 2 ans
- Chewing-gum : 5 ans
- Canette ou une bouteille plastique : de 100 à 1000 ans.
- Sac plastique 400 ans
- Verre : 4000 ans
- Une pile représente une pollution très nocive pour la terre et l'eau.

9

Privilégiez les transports « verts »

Le transport est l'une des principales sources d'émission de gaz à effet de serre. Préférez le covoiturage ou les transports en commun pour vous rendre en randonnée. Restez sur les voies ouvertes aux véhicules et garez-vous dans les espaces prévus à cet effet.