

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.

- Respectez les espaces protégés**
Vous allez fréquenter des espaces naturels protégés par des dispositifs réglementaires, renseignez-vous (réserves naturelles...).
- Restez sur les sentiers**
Restez sur les chemins balisés pour éviter de vous perdre. Respectez les espaces fragiles en évitant le piétinement des espèces.
- Partagez les sentiers**
La montagne est un espace de vie sauvage que vous allez partager : activités forestières, sportives... restez attentifs aux autres usagers.
- 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 les effrayer. Les chiens peuvent être interdits sur les pistes de ski et sur certains sentiers (Réserves Naturelles...), renseignez-vous au préalable.
- 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.
- 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 activités. 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.
- 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.
- Remportez 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 / bouteille plastique : 100 à 1000 ans.
 - Sac plastique 400 ans
 - Verre : 4000 ans
- 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.

hiver/printemps
màj le 14/04/2025

Sallanches tourisme
LA VILLE AU PAYS DU MONT-BLANC

QUALITÉ
TOURISME
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

BIEN PRÉPARER SA RANDONNÉE EN

9 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.

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 des magasins spécialisés. Anticipez également votre temps de marche aller/retour qui diffère selon la saison.

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 et BERA

Quelque soit votre randonnée, avant de partir, consultez la météo : **météoblue** ou **météo France**. Consultez également le **BERA** (Bulletin d'estimation des risques d'avalanches) du secteur souhaité.

7 Equipement recommandé

- Vêtements adaptés à votre sortie en fonction de la saison et de la météo annoncée. Prévoir plusieurs épaisseurs de vêtements et du rechange (vêtement de pluie, tenue chaude, coupe-vent, doudoune...);
- Chaussures avec une bonne semelle, bâtons de marche, lampe frontale;
- Pelle + sonde + DVA (détecteur de victime en avalanche) : possibilité d'en louer;
- Eau + encas : barres de céréales, fruits secs...
- Des lunettes de soleil, crème solaire, bonnet, écharpe;
- Un téléphone portable bien chargé + batterie externe (solaire recommandée);
- Une petite trousse à pharmacie;
- Une carte IGN du secteur.

Liste non exhaustive.

8 Sécurité

- Partez tôt de préférence pour éviter de rentrer à la nuit tombée et pour le stationnement;
- Si vous partez seul(e), prévenez vos proches et communiquez-leur votre itinéraire; Laissez un mot sur votre pare brise avec date et heure de départ + lieu de la randonnée.
- Pour les secours : **112** et en cas de mauvais réseau vous pouvez utiliser le 114 (envoi de SMS).

9 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**.