








# Randonnée pédestre






FICHE GUIDE 3

## RANDONNER EN SECURITE



### PREPARER SA RANDONNEE

-  Choisir un itinéraire adapté à ses aptitudes physiques: longueur, durée, difficultés, dénivelés...
-  Prendre connaissance du temps sur les sites météorologiques et choisir le jour de randonnée.
-  Etudier l'itinéraire sur la carte et le topoguide pour évaluer les difficultés.
-  Prévoir le contenu du sac (vêtements, nourriture, matériel).
-  Vérifier l'état des chaussures.

### PENDANT LA RANDONNEE

-  Respecter le balisage.
-  Ne pas marcher seul, rester groupés.
-  Marcher régulièrement, sans courir ni sauter, ni bousculer, ni pousser, en observant constamment le parcours et l'endroit où l'on pose le pied.
-  Eviter de manger des fruits sauvages, surtout à ras du sol (infection par les animaux).
-  Eviter de s'approcher des animaux en liberté (chiens, vaches), au besoin, contourner le chemin, le champ.

### APRES LA RANDONNEE

-  Nettoyer, vérifier et ranger le matériel.
-  Examiner la peau pour détecter la présence de boutons, de tiques, de blessures légères (risque d'infection) et désinfecter sans attendre.

**Bonne randonnée**

