

# Conseils pratiques

Loisir de convivialité, la randonnée se pratique en couple, en famille, avec ses amis ou dans une association, mais pas tout seul, pour des raisons de sécurité. Activité d'endurance recommandable pour presque tous, la marche constitue un des rares loisirs qui peut se partager entre les différentes générations.

## Une activité à la portée de tous

Un bilan médical s'impose toutefois après une longue période de sédentarité, après 40 ans, ou en cas de problèmes cardiaques. Il est profitable de s'entraîner un peu en pratiquant du footing ou du vélo, et pour les seniors, de marcher de 30 min à 1h par jour.

A partir de 4 ans, les enfants peuvent commencer à marcher, à leur niveau. L'essentiel est de les motiver. Pour cela, invitez des petits copains, choisissez un but de sortie, et sachez prendre votre temps durant la balade.

*A droite : l'Alsace invite le promeneur*

## Se préparer à la randonnée

### Choisir sa randonnée

Pour choisir sa randonnée, il faut connaître la durée prévisible de marche.

Sans les pauses, un randonneur marche en moyenne à 4 km/h en plaine, monte 300 m de dénivelé par heure, et descend 500 m de dénivelé par heure. On considère que 100 m de montée équivaut à 1 km sur le plat.

Mieux vaut partir sur des itinéraires balisés qui garantissent la sécurité et l'intérêt de la balade. Pour les connaître, consultez un topo-guide, ou renseignez-vous sur place (offices de tourisme, mairies...).

La montagne étant un milieu naturellement plus difficile, soyez modeste sur vos ambitions.

## Se préparer pour la randonnée

### Bien s'alimenter

Avant et pendant la marche, privilégiez les glucides « lents » (riz, pâtes, pain...), diminuez les protéines et limitez le gras. Il est très important de boire régulièrement, de l'eau, jamais d'alcool. Le petit déjeuner sera copieux et complet. Durant la marche, mangez du pain d'épice, des barres ou des fruits secs, et buvez 2 à 3 gorgées par demi-heure. Si vous emportez un pique-nique, il sera léger : sandwich, riz, pommes de terre cuites, fromage, fruit. Évitez les charcuteries grasses et les sauces.

*Ci-dessus à droite : la marche, activité de détente*

## ÊTRE ÉQUIPÉ CORRECTEMENT

- Choisissez une chaussure imperméable, assurant un bon maintien du pied et de la cheville, à la semelle amortissante et crantée. Attention aux chaussures toutes neuves, elles provoquent parfois des ampoules. Les chaussettes seront en fibres mélangées polyester/coton ou polyester/laine.
- Prévoyez 3 couches pour les vêtements : un dessous évacuant l'humidité, une couche chaude en « polaire » et un vêtement imperméable léger. Chapeau, lunettes de soleil et crème solaire sont également indispensables.
- En montagne, un ou deux bâtons de marche sont appréciables.

### Préparer le sac à dos

Pour une journée, un sac à dos de 30 à 40 l suffira. Outre les vêtements personnels, emportez :

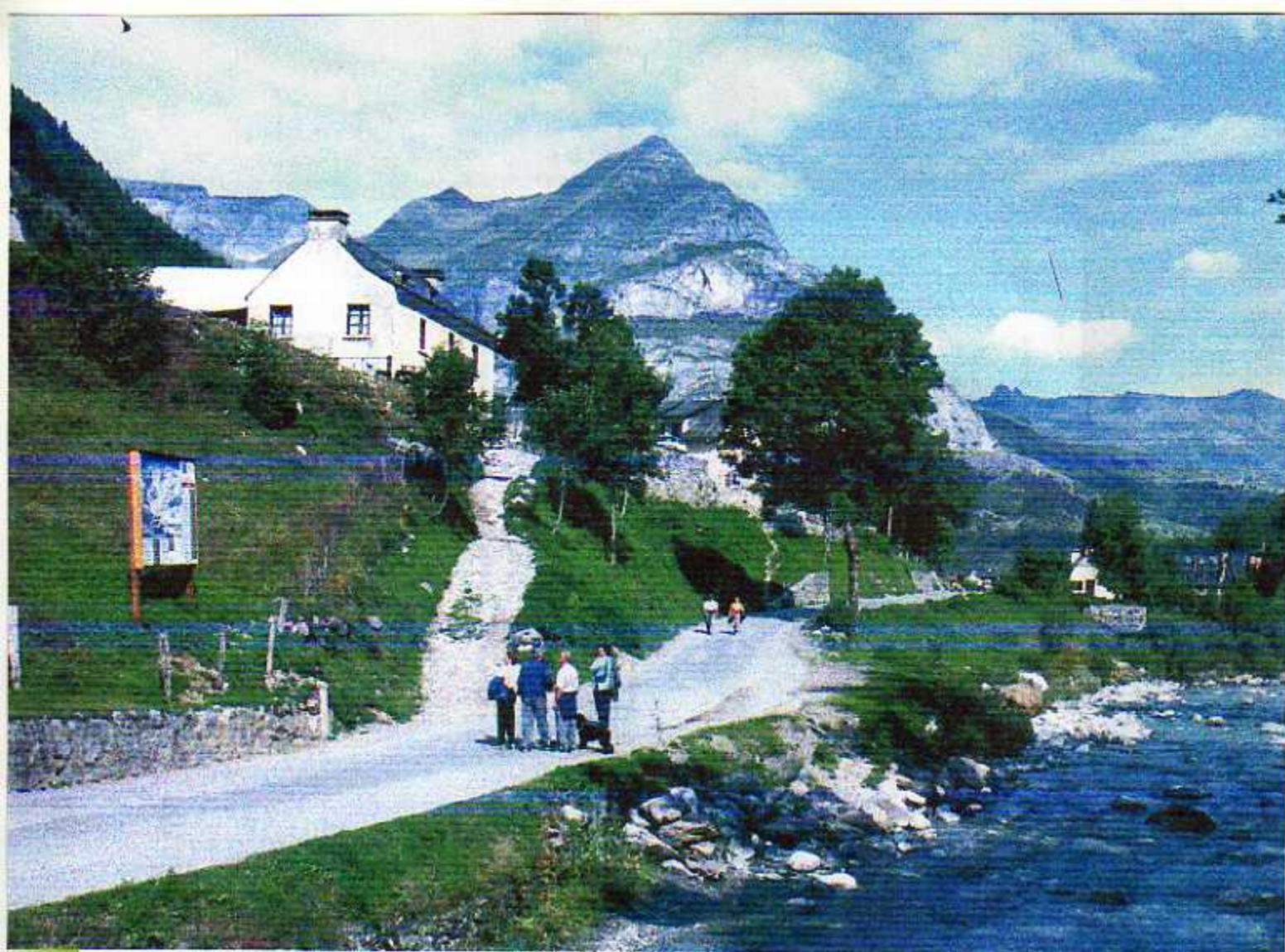
- 1,5 l d'eau au minimum par personne, dans une gourde à vis ;
- un couteau pliant ;
- un sac-poubelle pour les déchets ;
- une petite trousse de secours ;
- la carte et le topo-guide ;
- une boussole, un altimètre, un GPS, si vous savez vous en servir ;

- des jumelles, un appareil photo ;
- un téléphone portable ;
- une couverture de survie ;
- quelques bonbons et vêtements de rechange pour les enfants ;
- un guide sur la faune, la flore, les traces d'animaux ;
- une petite gourde d'eau légèrement parfumée avec du sirop, quelques barres et un sifflet dans le sac des enfants.

### La trousse de secours contiendra :

- plusieurs modèles de pansements prédécoupés ;
- un antiseptique pour nettoyer une plaie ;
- une bande collante élastique et une non élastique ;
- une bande de type Velpeau® ;
- des compresses stériles ;
- des petites bandes collantes de suture du genre Steristrip® ;
- des petits ciseaux ;
- une aiguille, une pince à échardes ;
- de la pommade apaisante contre les piqûres ;
- des pansements « double peau » contre les ampoules ;
- des antalgiques non effervescents ;
- de la pommade à l'arnica.





## En route

Avant de partir, prévenez toujours quelqu'un de votre itinéraire et de vos horaires.

## Connaître les contraintes météorologiques

### Consulter la météo

Il faut toujours consulter les bulletins météorologiques avant de partir. Météo France diffuse des bulletins départementaux et des bulletins « montagne » fréquemment actualisés, par téléphone (3250, 0,34 euros la min) ou par Internet ([www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)). La plupart des offices de tourisme et la presse locale publient les informations de Météo France. Rappelez-vous qu'une dépression signifie un temps perturbé et qu'un anticyclone est synonyme en général de ciel dégagé et de temps stable.

Particulièrement en montagne, où les changements de temps

sont souvent brutaux, observez le ciel pour discerner les signes avant-coureurs du mauvais temps : changement brusque de direction du vent, nuages en forme de chapeau sur les hauts sommets. N'hésitez pas à faire demi-tour.

### Les risques météo

Très désagréable, la marche dans le mauvais temps peut devenir franchement dangereuse en cas de brouillard, de neige et surtout d'orage.

La foudre est redoutable en montagne, particulièrement sur les crêtes, les sommets, ou près d'un piton rocheux isolé. Descendez en contrebas, essayez de vous isoler de la roche mouillée qui conduit bien l'électricité en vous asseyant sur le sac à dos, ne vous cachez pas dans une faille ou une grotte. Ne vous abritez jamais sous un arbre, surtout s'il est isolé, particulièrement s'il s'agit d'un conifère.

La forêt est également dangereuse sous l'orage. Les vents violents risquent en outre de provoquer la chute d'arbres ou de grosses branches.

En montagne, le mauvais temps peut se traduire par des chutes de température brutales, des chutes de neige et de grésil, même en été. Le vent accentue considérablement le refroidissement corporel. Emportez toujours des vêtements imperméables et chauds.

Ne négligez pas les effets, parfois graves, d'une grosse chaleur, portez un chapeau et buvez régulièrement.

### Marcher sans problèmes

#### Pour marcher sans fatigue

Prenez le temps de débiter tranquillement une marche, pour laisser le corps s'échauffer. Gardez un rythme de marche régulier, sans arrêts incessants qui « cassent » les jambes. Buvez quelques gorgées toutes les demi-heures, et faites une courte pause toutes les heures environ, et prenez le temps d'avaler quelques biscuits.

Ne coupez pas entre les lacets, surtout en montagne. Le tracé des sentiers correspond à un rythme de marche optimum, et couper les

lacets augmente les effets de l'érosion sur le sentier.

Adaptez votre rythme au lent, ne le laissez pas loin en arrière.

Les effets de l'altitude peuvent apparaître à partir de 2 000 m (essoufflement, voire maux de

## En cas d'incidents graves

### Numéros d'urgence pour appeler les secours :

- depuis un portable : 112 (appel de secours européen).
- numéros gratuits depuis une cabine : 17 (gendarmes et secours), 18 (pompiers), 15 (secours médical).
- Les signaux conventionnels de détresse
- Nous avons besoin de secours : les bras levés, ou 6 coups de sifflet ou 6 éclats de lumière par minute.
- Nous n'avons besoin de rien : un seul bras levé, ou 3 coups de sifflet ou 3 éclats de lumière par minute.

L'usage du téléphone portable est parfois impossible dans les zones très accidentées ou isolées. Précisez bien la localisation de l'accident. Ne laissez pas un blessé seul

tête). Ralentissez, et si cela ne va vraiment pas, redescendez.

Faites boire et manger régulièrement les enfants, ils n'y pensent pas spontanément et ont moins de réserves. Adoptez un rythme plus lent, laissez-leur du temps pour le jeu, distrayez-les et intéressez-les au milieu environnant, en particulier la faune et la flore. La marche doit rester un plaisir.

La randonnée terminée, faites quelques étirements des membres inférieurs, qui favoriseront spectaculairement la récupération musculaire pour les jours suivants.

### Bien suivre l'itinéraire

Suivez attentivement les balisages. Attention en forêt, les marques forestières (numéros rouges et blancs) peuvent être confondues avec des balisages.

Consultez régulièrement le topo-guide et la carte pour vérifier que votre itinéraire sur le terrain correspond à ce qui est décrit. Rappelez-vous que sur une carte au 1/25 000, 1 cm représente 250 m de terrain, et que le nord est toujours en haut de la carte, l'ouest à gauche, etc. Il est préférable de regarder sa carte orientée conformément à la réalité, tant pis si les mots sont écrits à l'envers. Les fines courbes dessinées, les courbes de niveaux, donnent une idée du relief : plus elles sont serrées, plus la pente est raide.

*Ci-dessous : route forestière près du Cap-Ferret en Charentes-Maritimes*



Sur le littoral, ne marchez jamais au bord des falaises (risque d'effondrement), et soyez attentif aux horaires des marées pour ne pas être surpris par la marée montante. En montagne, faites attention aux risques de glissement sur les pentes herbeuses, ou sur les névés (restes de neige dure), qui peuvent finir sur des barres rocheuses.

Ne cherchez pas à improviser hors sentiers, c'est la meilleure façon de se perdre et de se retrouver dans les broussailles ou dans des à-pics. Si vous êtes perdu, le mieux est souvent de rebrousser chemin pour retrouver l'itinéraire balisé.

### Respecter les milieux et l'environnement

Ne laissez rien sur place. Une peau d'orange met entre 2 et 4 ans à disparaître, un mégot de cigarette 5 à 10 ans, une boîte en aluminium 100 ans, un gobelet en plastique 100 à 1 000 ans...

Évitez de cueillir les fleurs et végétaux, pour les laisser se reproduire et être aussi abondants l'année prochaine. Toute cueillette est strictement interdite dans les parcs nationaux et dans certains espaces naturels protégés. Certains milieux très fragiles ne supportent aucun piétinement : les milieux dunaires, les tourbières, les zones de nidification de certains oiseaux. Ne sortez alors pas des sentiers.

Ami de l'homme, mais chasseur par instinct, le chien peut être très perturbant pour les animaux domestiques et sauvages. Les chiens non tenus en laisse sont



interdits durant la période de reproduction du gibier, et dans de nombreux espaces naturels protégés. L'accès des parcs nationaux est interdit à tous les chiens. Ne touchez jamais un jeune animal caché dans les buissons, sa mère risquerait de l'abandonner si elle sent l'odeur humaine.

Laissez les fruits des arbres cultivés à leur propriétaire, ne traversez pas les cultures, ni les foins. Refermez toujours les clôtures.

Les rencontres avec les chasseurs peuvent être fréquentes en automne et au début de l'hiver, redoublez de prudence, signalez votre présence.

Faire du feu est interdit en forêt, pour des raisons évidentes. Fumer n'est pas recommandé en période de sécheresse ou de vent. Dans le sud de la France, l'accès à certains massifs forestiers classés « zone rouge » est totalement interdit durant l'été en raison des risques d'incendie. Renseignez-

*A droite : chèvres sur la route des crêtes dans les gorges du Verdon*

*Ci-dessus : escalade au-dessus des gorges du Verdon*

vous auprès des mairies ou de la préfecture.

Enfin, pour vous-même, ne buvez pas l'eau des ruisseaux ou des torrents. Même transparente, elle peut être polluée par les déjections des troupeaux des kilomètres en amont. En moyenne montagne, les petits fruits situés à moins de 1 m du sol peuvent transmettre une maladie parasitaire gravissime pour l'homme, l'échinococcose. Seule une longue cuisson peut éliminer ce parasite.



## Randonner en France

### Reconnaître les balisages

180 000 km de sentiers sont balisés en France. Une grande partie est balisée selon le code de balisage de la Fédération française de randonnée pédestre (FFRP).

\* Les sentiers de promenade et randonnée (PR®) durent entre 2 h et 8 h. Ils sont balisés d'un rectangle ou d'un trait jaune. Il en existe presque partout en France.

\* Les sentiers de grande randonnée (GR®) correspondent à des itinéraires de plusieurs jours à travers des régions entières. Ils sont reconnaissables à leur double marque horizontale blanche et rouge.

\* Les GR de Pays (GRP®) forment une boucle de découverte autour d'une région, en plusieurs jours. Ils sont balisés de traits

horizontaux rouges et jaunes.

De nombreux autres sentiers sont aménagés par d'autres organismes (Office national des forêts, parcs naturels régionaux ou nationaux, etc). Ils sont alors balisés de façons très variées.

### Les hébergements pour les randonneurs

Tout le monde connaît les refuges de montagne, qui se modernisent sensiblement. La réservation y est

vivement conseillée.

En moyenne montagne et en plaine, les gîtes d'étape proposent des lits en chambres ou en petits dortoirs, fournissent souvent les repas, parfois les draps. Quelques hôtels offrent aux marcheurs des services spécifiques tels que repas pique-nique, petits déjeuners copieux, etc.

Une partie de ces hébergements est regroupée sous le label de qualité Rando Accueil. À connaître également, les gîtes

Panda qui garantissent un environnement naturel préservé beaucoup d'informations sur la nature.

Le camping sauvage est très réglementé, et notamment lrtén dans les parcs nationaux, sauf au abords des refuges. Dormir à la belle étoile constitue également une belle expérience. Dans tous cas, demandez l'autorisation au propriétaire et évitez de faire du feu, particulièrement en période de sécheresse.

## la charte du balisage des sentiers de randonnée pédestre FFRP® en France

	GR®	GR® PAYS	PR®
Bonne direction	—	—	—
Tourner à gauche	—	—	—
Tourner à droite	—	—	—
Mauvaise direction	—	—	—

Le jalonnement des sentiers consiste en marques de peinture sur les rochers, les arbres, les murs, les poteaux. Leur fréquence est fonction du terrain.

GR® ... pour Sentier de Grande Randonnée®  
GR® PAYS ... pour Sentier de Grande Randonnée de Pays  
PR® ... pour Sentier de Promenade et Randonnée

