

# LE PETIT GUIDE DU RANDONNEUR

## 1) LES DIFFERENTS LIEUX DE RANDONNEE

**La campagne :** C'est le milieu accessible à tous car le relief est peu prononcé. Pour éviter trop de monotonie vous choisirez des endroits vallonnés, des chemins creux, des zones boisées, des itinéraires forestiers ou le long des rivières où la nature s'épanouit en une variété de nuances, de formes, de vie propices à l'observation.

**Les bords de mer :** le littoral maritime attire, il fait partie des endroits intéressants à bien des égards. La puissance et le calme des éléments sont favorables à la rêverie. Tantôt plats ou escarpés, les bords de mer offrent une variété de paysages toujours renouvelés. Des sentiers jalonnent toutes les façades maritimes du pays tels le sentier des douaniers en Bretagne.

**La forêt :** agréable du printemps à l'automne, la forêt l'est moins en hiver car certains chemins deviennent impraticables. La forêt lieu de vie fragile de la faune et de la végétation paraît souvent plein de mystères pour les enfants qui aiment à s'y promener, reconnaître les chants d'oiseaux ou les traces d'animaux.

Attention ne faites pas de feu.

**La ville :** là aussi, préparez votre itinéraire à l'avance pour profiter au mieux des multiples richesses du milieu urbain. Les villes traversées par un cours d'eau sont souvent très pittoresques, on y trouve une coulée verte au milieu d'espaces habités chargés d'histoire. Préférez les jours calmes comme le dimanche.

**La montagne :** voilà le milieu naturel offrant la plus grande variété de paysages. Celui où la nature donne aux randonneurs des spectacles grandioses. Ce spectacle, il faut le mériter au prix d'efforts physiques variant selon le dénivelé, l'état de votre itinéraire et en fonction de vos propres capacités physiques. La randonnée en montagne exige de bonnes chaussures à tige haute, la conscience des difficultés et dangers possibles, la méfiance envers la météo qui peut changer rapidement.

## 2) LES-DANGERS-DE L'ENVIRONNEMENT

**Les conditions atmosphériques :** Protégez -vous de la chaleur et du soleil en portant casquette ou chapeau et vêtements légers. Evitez la déshydratation en buvant beaucoup. Lorsque le temps n'est pas sûr, consultez la météo, les orages sont soudains et dangereux surtout en montagne. évitez de vous exposer, ne restez pas sous un arbre. En cas de brouillard, vous risquez de vous perdre, ne vous écartez pas du chemin. Il est parfois plus sage d'attendre ou de revenir. Randonner l'hiver est aussi agréable que l'été à condition d'être chaudement équipé. Protégez bien les extrémités, mains, tête, portez des chaussures étanches. Emportez une

boisson chaude et quelques aliments énergétiques. **Le milieu naturel** : attention à ne pas surprendre les animaux, ils peuvent avoir des réflexes de défenses dangereux pour l'homme. Otez le dard des piqûres de guêpes ou de frelons et brûlez légèrement l'endroit de la plaie. Même bénigne la morsure d'un animal sauvage ne doit pas être négligée. Coupures, égratignures, petites plaies doivent être soignées, pour cela emportez une trousse de secours. Vous serez parfois tenté par des baies ou autres fruits sauvages, des champignons, vous ne les consommerez que si vous êtes sûr de leur propreté, en particulier tout ce qui est près du sol. **Attention où vous mettez les pieds** : les plus beaux paysages sont souvent les plus dangereux, restez attentifs. En montagne, sur les terrains accidentés, gare aux chutes de pierres, aux éléments instables, aux trous, aux endroits glissants. Sur la route si vous marchez seul ou en petit groupe, rangez vous à gauche en file indienne. Nombreux vous marcherez à droite. Portez des vêtements fluorescents surtout la nuit.

### 3) EN-CAS-D'ACCIDENT

**Etre assuré** : si vous êtes adhérent à un club de rando de la FFRP, les responsables vous ont sans doute proposé une assurance RC et accidents corporels qui prend également l'assistance, dans tous les cas vérifiez bien les garanties. Renseignez-vous.

**En cas d'accident** : Ne cédez pas à la panique. Regardez autour de vous s'il n'y a pas de nouveaux dangers. Mettez le blessé à l'abri. En cas de blessure légère utilisez la trousse de secours ou allez vers un

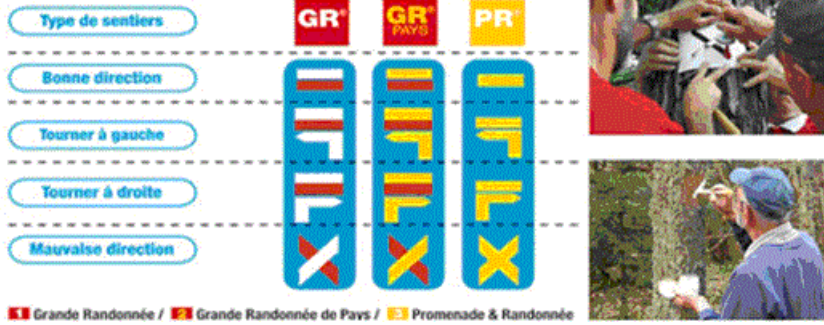


centre de soins. Dans le cas contraire appelez les secours avec votre portable que vous aurez emporté. Faites le 112. Se tenir debout les deux bras levés signifie une demande de secours, avec un sifflet trois fois par minutes. Que faire en attendant : le blessé ne doit pas prendre froid, allongez le à l'abri, en cas de saignement abondant, appuyez sur la blessure avec une compresse propre. Conseil : informez vous en lisant un manuel de premier secours.

### 4) LE-BALISAGE

La FFRP et les clubs associés balisent et entretiennent près de 20.000 km de sentiers et chemins en France et dans les DOM. La randonnée a ses marques spécifiques : un ou deux traits horizontaux = continuité, une croix = mauvaise direction, flèche à droite ou à gauche indique un changement de direction. Voir ci-dessous :

## LES TYPES DE BALISAGE



Il existe différents types de sentiers de randonnée : les GR, grande randonnée, rouge et blanc qui peuvent traverser tout le pays ou des régions entières. Les GRP sentiers de grande randonnée de pays, jaunes et rouge, ce sont des circuits régionaux. Les PR, sentiers locaux de petite randonnée en jaune enfin des sentiers communaux dont le balisage prend d'autres couleurs (bleu, vert ...).

## 5) LA-Carte

La carte sera utile à plus d'un titre. Pour randonner en toute liberté et éviter de se perdre, vous choisirez les cartes IGN 1/25000. Sur ces cartes figurent la description exacte de l'itinéraire que vous emprunterez. Vous y trouvez les différents types de chemins et de sentiers, même les plus petits ainsi que les différentes végétations, les cours d'eau, les bâtiments et autres édifices, le relief est représenté sous forme de courbes de niveau. Apprenez à vous familiariser avec les cartes en les utilisant d'abord à la campagne puis sur les terrains plus accidentés. La boussole vous servira également, utilisez la pour vous orienter avec et sans la carte.

Le GPS un nouvel outil intéressant à utiliser en complément de la carte.



## 6)

### L'EQUIPEMENT

En considérant les randos réalisées en campagne principalement sur les sentiers et chemins praticables et peu escarpés, l'équipement de base peut se résumer à une bonne paire de chaussures de randonnée car il faut prendre soin de vos pieds. Vous les choisirez confortables, légères et suffisamment solides pour durer. Le pied doit être à l'aise, compter une bonne pointure en plus. Pour compléter l'équipement de base, vous porterez un petit sac à dos pour mettre une boisson, un fruit ou un petit encas et parfois un coupe vent ou vêtement de pluie sera souhaitable. Le reste de l'équipement est secondaire

*si vous ne partez que pour quelques heures.*

**7) LA SECURITE** : *marcher en groupe rassure et augmente la sécurité . Un incident peut prendre une tournure beaucoup plus ennuyeuse en raison de l'isolement et de la difficulté à prévenir les secours . Il est recommandé de consulter son médecin pour les personnes qui souhaiteraient nous rejoindre.*