



*les tutos de la fédé*



SE BALADER, RANDONNER



# **INTRODUCTION**

**Vous voulez organiser une balade ? Une marche ? Une rando ? Ce petit guide est fait pour vous ! La Fédération des Foyers Ruraux 31-65 a compilé un ensemble d'éléments qui vous aideront.**

**Ce livret est conçu pour vous accompagner dans toutes les étapes de votre pratique.**

**En suivant ces conseils, en respectant les règles établies, vous contribuerez à la préservation de la nature, à la promotion d'une marche responsable, agréable et sécurisée.**



# LE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

La balade, est une activité bénéfique pour le corps et l'esprit qu'elle soit en montagne, en forêt, dans un village ou le long du littoral. Afin de préserver ce plaisir, voici un petit rappel des bons comportements à adopter pour préserver la nature.

Ne laissez aucune trace : rapportez tous vos déchets, même les biodégradables.

Respectez la faune et le flore : observez les animaux de loin et ne leur donnez pas à manger. Cela risquerait de les rendre dépendants des humains et aussi de dérégler leur équilibre naturel. Laissez les fleurs, les pierres, le sable sur place, l'équilibre local pourrait être altéré.

Utilisez les sentiers balisés pour minimiser votre impact. En restant sur ces chemins, vous évitez de piétiner la végétation fragile et de perturber les habitats naturels des animaux.

Pour les amateurs de bivouac : renseignez-vous en amont sur les lieux où il est possible et autorisé de le faire. Appliquez le principe de ne pas laisser de traces. Ne faites pas de feu, il représente un vrai danger pour le randonneur et pour la nature. Faites attention à ne pas faire trop de bruit.



Utilisez l'eau de manière responsable et ne polluez pas les sources. Ne lavez pas votre vaisselle ou votre linge dans les cours d'eau, les lacs. Utilisez au maximum des produits nettoyants les plus naturels possibles. C'est très tentant mais ne vous baignez pas dans les lacs de montagne.

Refermez les barrières des clôtures derrière vous afin de ne pas laisser le bétail s'échapper.

Gardez vos chiens en laisse. Nous les considérons comme des amis, les animaux sauvages les perçoivent comme des prédateurs !

Renseignez-vous et suivez les règles locales, les recommandations des parcs nationaux et les directives des associations de randonnée.

N'hésitez pas à sensibiliser votre entourage sur les bonnes pratiques à adopter.

Les plus : participez à des initiatives locales de nettoyage ou de préservation des sentiers. Contribuez positivement à la communauté des randonneurs en partageant des informations et en aidant les autres en cas de besoin. Saluez les autres randonneurs et partagez les sentiers de manière courtoise.

02

## CHOIX DE L'ITINERAIRE

Avant de vous lancer, évaluez votre niveau et celui des personnes avec qui vous partez. Choisissez un itinéraire adapté à votre niveau physique et à votre expérience.

Consultez des guides, des cartes topologiques, des applications de randonnée pour planifier votre parcours. Vérifiez la longueur du trajet, le dénivelé, les conditions de terrain, la difficulté globale.





# LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

La randonnée est une activité fortement dépendante de la météo. Cette dernière peut même représenter un danger pour les randonneurs imprudents (orages, éboulements, terrains glissants...). Une randonnée doit être préparée scrupuleusement, que ce soit pour la journée ou sur plusieurs jours. Et la météo ne doit pas déroger à cette règle. Vérifiez donc les prévisions météorologiques le jour de la randonnée ainsi que les jours précédents. Ne prenez pas de risques, prévoyez des alternatives ou annulez si les conditions ne vous paraissent pas satisfaisantes.

Le Jour J, voici la liste des points à contrôler avant de débiter votre randonnée : les orages, les températures, le brouillard, les nuages.

## APPLICATION POUR LA MÉTÉO : WINDY

La météo en randonnée peut être lue sur les cartes thermiques de l'application Windy. Les cartes évoluent constamment de manière dynamique. L'application est assez personnalisable, vous pouvez entrer les indicateurs que vous souhaitez suivre et filtrer selon l'altitude à laquelle vous évoluez.

**<https://www.windy.com/?48.864,2.265,5>**

## APPLICATION POUR LA MÉTÉO : MÉTÉO CIEL

Météociel est un site Internet, également disponible sous forme d'application proposant de nombreuses informations. Cette application s'adapte à tous en offrant différents détails d'informations. Les prévisions sont faites sur les 7 prochains jours avec une vraie précision.

**<https://www.meteociel.fr/>**

04

# PRÉPARATION DU MATÉRIEL

Pour tirer le meilleur parti de votre escapade, il est crucial d'emporter le bon équipement. Outre les vêtements, vous devrez penser à votre sac à dos, votre matériel de bivouac si besoin, vos articles de toilette, votre trousse de premiers secours et quelques accessoires pratiques.





CHAUSSURES  
ROBUSTES ET  
CONFORTABLES

VÊTEMENTS  
ADAPTÉS AUX  
CONDITIONS  
MÉTÉO



PORTABLE  
CHARGE



SAC ADAPTÉ À  
LA DURÉE DE LA  
RANDONNÉE



TROUSSE DE SECOURS,  
COUVERTURE DE  
SURVIE, PANSEMENTS,  
DÉSINFESTANT,  
MÉDICAMENTS,  
BANDAGES...



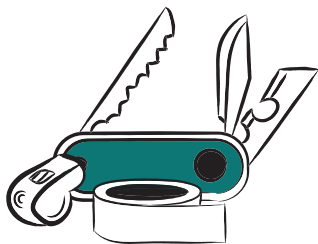
CARTE, BOUSSE,  
GPS, APPLICATION DE  
RANDONNÉE



EAU, EN-CAS  
ÉNERGETIQUES,  
PIQUE-NIQUE



PROTECTIONS  
SOLAIRES, CRÈME,  
CASQUETTE, LUNETTES



OUTILS : COUPEAU,  
SIFFLET, RUBAN  
ADHÉSIF, LACETS DE  
RECHANGE



LAMPE FRONTALE,  
PILES NEUVES

05

# SÉCURITÉ



15

SAMU

17

POLICE

18

POMPIERS

112

URGENCES EUROPÉENNES

Avant de partir, informez une personne de confiance de votre itinéraire et de votre heure de retour prévue. Donnez votre numéro de téléphone et indiquez les personnes avec qui vous partez.

De préférence, ne partez pas seul, randonnez avec un compagnon.

Renseignez vous et formez vous sur les techniques de premiers secours type PSC1. Nous proposons des formations de ce type à la Fédération des Foyers Ruraux, n'hésitez pas à nous contacter si vous êtes intéressé(e)s.

Prenez les contacts locaux des services de secours.



GESTES  
DE PREMIERS  
SECOURS



HOPITAUX,  
CLINIQUES  
HAUTES-  
PYRENEES



HOPITAUX,  
CLINIQUES  
ARIEGE



HOPITAUX,  
CLINIQUES  
HAUTE-  
GARONNE

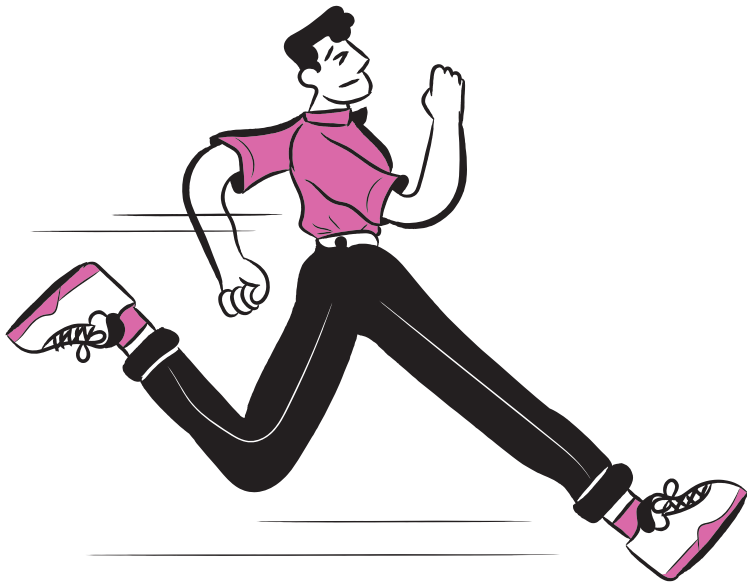
06

# PENDANT VOTRE SORTIE

Adaptez votre rythme à votre condition physique et à celles de vos compagnons.

Buvez régulièrement et prenez des pauses pour grignoter si besoin.

Restez attentif à votre environnement et aux conditions météorologiques changeantes.





## D'AUTRES QUESTIONS ?

 [federation3165@mouvement-rural.org](mailto:federation3165@mouvement-rural.org)

 05 61 73 48 48

 [www.foyersruraux3165.fr](http://www.foyersruraux3165.fr)

 110 IMPASSE JEANNE BARRET  
31320 AUZEVILLE-TOLOSANE

