



# 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.

1

## Respectez les espaces protégés

Vous allez fréquenter des espaces naturels protégés par des dispositifs réglementaires, renseignez-vous (réserves naturelles...).

2

## Restez sur les sentiers

Restez sur les chemins balisés pour éviter de vous perdre. Respectez les espaces fragiles en évitant le piétinement des espèces.

3

## Partagez les sentiers

La montagne est un espace de vie sauvage que vous allez partager : activités forestières, sportives... restez attentifs aux autres usagers.

4

## 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.

5

## 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.

6

## 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.

7

## 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.

8

## Rempportez 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

9

## 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.





# 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**.

