

# CHARTRE

## du randonneur

Pour une randonnée réussie...



Une sortie en pleine nature se doit d'être toujours bien préparée.

### AVANT DE PARTIR



Consultez la météo et renseignez-vous sur les conditions météo des jours précédents.

Un sentier peut vite être dangereux avec de la boue ou s'il est enneigé. Toutes les randonnées ne sont pas praticables en toute saison.



Sélectionnez une randonnée du niveau des tous les participants : vous vous sentez en forme prêt à gravir des sommets ? Qu'en est-il de votre compagnon de rando ? N'oubliez pas que les enfants ont de petites jambes !



Prévoyez un lieu de parking non gênant, ou mieux, choisissez un transport en commun ou une mobilité douce lorsque cela est possible.



Repérez votre rando sur une carte IGN TOP25, ou suivez un topo-guide ou embarquez votre itinéraire sur une appli mobile - C'est toujours mieux de savoir où l'on va !

### QUE METTRE DANS LE SAC ?



Même la « p'tite balade » nécessite d'être bien équipé et chaussé, surtout si vous partez avec votre famille.

Un sac à dos, de l'eau, un vêtement chaud, un coupe-vent, une casquette et des lunettes de soleil, de la crème solaire... Inutile de prévoir un sac de 10 kg, mais un petit encas remonte le moral des marcheurs en herbe !

N'oubliez pas le sac poubelle pour éviter de perdre vos déchets.

Si vous randonnez en montagne, votre sac peut être un peu plus conséquent : la météo peut changer rapidement et les températures sont plus fraîches. Une pharmacie peut être bien utile : lingettes désinfectantes, pansements, mais aussi paracétamol et pansements spéciaux en cas d'ampoules.

Attention cependant à ne pas vous surestimer ! Un sac trop lourd peut vous ralentir...

### RANDONNER EN FAMILLE



Votre randonnée avec les enfants doit rester un plaisir pour tous, ces quelques conseils pourront vous aider à la préparer.

**Jusqu'à trois ans**, un enfant trottine mais il ne peut pas faire de longues marches. Le porte-bébé est alors un élément indispensable mais attention de choisir une balade plutôt facile, le porteur du bébé vous en sera reconnaissant ! N'oubliez pas les pauses pour que votre enfant se dégourdisse les jambes, pensez à l'hydrater régulièrement, et le protéger du soleil.

**A partir de 4 ans**, votre enfant peut marcher entre 3 et 4 heures, et de 1 à 2 km par heure.

**A partir de 8 ans**, il lui sera possible de parcourir jusqu'à 15 km, à diminuer avec du dénivelé.

Avant tout, vous connaissez votre famille et ses capacités, alors préparer cette balade ensemble est la clé de sa réussite !

## RANDONNER DANS LES ESPACES PROTÉGÉS



Espaces Naturels sensibles (ENS) – zones Natura2000... Kesako ?

Créés par les Départements, les ENS visent à préserver la qualité des sites, des paysages, des milieux et habitats naturels.



Les zones Natura2000 font quant à elles partie d'un réseau européen œuvrant pour une gestion équilibrée et durable des espaces.

La Haute-Garonne possède un grand nombre de ces sites naturels fragiles : vallée du Tarn, côtes de Biel et de Montoussé, haute vallée d'Oô, forêts de Bouconne et de Buzet...

Lorsque vous y randonnez, vous profiterez de la faune et la flore de ces espaces. Bien-sûr, vous saurez les préserver.

Retrouvez-les sur notre site : [haute-garonne.fr/service/les-espaces-naturels-sensibles-ens](http://haute-garonne.fr/service/les-espaces-naturels-sensibles-ens)  
[hautegaronnnetourisme.com/la-haute-garonne-tourisme-durable/grandeur-nature-en-haute-garonne](http://hautegaronnnetourisme.com/la-haute-garonne-tourisme-durable/grandeur-nature-en-haute-garonne)

## LES NUMÉROS UTILES



Secours en montagne 112

Informations sur les conditions d'enneigement dans les Offices de tourisme des zones de montagne :

Pyrénées 31 à Luchon 05 61 79 21 21

OTI Cagire Garonne Salat à Aspet 05 61 94 56 51

Bureau des guides de Luchon 05 61 89 56 08

Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne à Luchon 05 61 79 28 36

## PARTEZ ACCOMPAGNÉ



Pour mieux découvrir la montagne, laissez-vous guider par un professionnel.

Retrouvez-les sur : [hautegaronnnetourisme.com/bouger-et-sortir/les-sports-nature/randonnee-pedestre/](http://hautegaronnnetourisme.com/bouger-et-sortir/les-sports-nature/randonnee-pedestre/)

## LE BALISAGE

	GR®	GR® de pays	PR
Continuité de sentier			
Tourner à droite			
Tourner à gauche			
Mauvaise direction			

Profitons au mieux de nos vacances aujourd'hui et demain.  
Bienvenue en Haute-Garonne, destination bonheur !



[hautegaronnnetourisme.com](http://hautegaronnnetourisme.com)

