

Randonnée... adoptez les règles de sécurité

- Sentiers de randonnée
- Préparer ses vacances

Publié le 18/05/2019 à 15h32 - Mise à jour le 11/07/2022 à 17h12 par Stéphanie Letellier - Lecture en 3 min

Revue NOTRE TEMPS



Vous partez marcher pour la journée? Météo, équipement, itinéraire... Les bons réflexes pour préparer votre sortie.

SOMMAIRE

1. [Randonnée: les règles pour une sortie sécurisée](#)
2. [1\) Un itinéraire sur mesure](#)

3. 2) Étudiez la météo
4. 3) Prévenez de votre départ
5. 4) Un sac à dos bien préparé
6. 5) Sachez faire demi-tour

Randonnée: les règles pour une sortie sécurisée

1) Un itinéraire sur mesure

Durée, distance, dénivelé, altitude... Ne vous surestimez pas, même pour une balade de quelques heures. Optez pour un itinéraire adapté à votre capacité physique. Durant le confinement, **le périmètre de balade est limité à 10km. Comment le calculer?**

Quelle que soit la durée de votre sortie, partez avec une carte détaillée au 1/25000 (1cm = 2,5 km) et un GPS (ou une boussole). Ne comptez pas uniquement sur votre portable pour vous guider: le réseau n'est pas toujours disponible, surtout en zone montagneuse, et votre batterie peut vous faire défaut.

Vous trouverez des idées d'itinéraires, à pied ou à vélo, sur le site collaboratif

d'IGN, sur www.visorando.com ou www.recoinn.fr. Les **guides de la Fédération française de randonnée** et les offices de tourisme peuvent aussi vous renseigner.

2) Étudiez la météo

Vérifiez la météo locale la veille, mais aussi le matin du départ sur **Météo-France**. Si vous téléchargez une application météo, activez les notifications pour être averti en cas de changement de temps. Observez le ciel régulièrement. Le site www.keraunos.org vous renseignera sur les risques d'orage.

Vous vous faites malgré tout surprendre par un orage:

- **Ne vous mettez pas sur une crête ou** sous un arbre isolé. Ne courez pas à grandes enjambées.
- Déposez tous vos objets métalliques comme vos bâtons de marche et éloignez-vous en.
- Mettez-vous en position accroupie, en position foetale sur votre sac à dos, afin que vos pieds ne touchent pas le sol.
- Si vous devez absolument vous déplacer, faites-le accroupi.
- N'ouvrez pas de parapluie.
- En forêt, éloignez-vous des grands arbres, des troncs et des branches basses et trouvez un refuge rapidement.
- Si vous êtes en groupe, laissez 3 mètres entre chaque personne.
- Éloignez-vous des points d'eau, l'eau est conductrice d'électricité.

3) Prévenez de votre départ

Même pour quelques heures, indiquez si possible à un proche ou un voisin, votre itinéraire et votre heure supposée d'arrivée, surtout si vous partez seul. En cas de souci, ou de panne de batterie de téléphone, il pourra prévenir les secours.

4) Un sac à dos bien préparé

Qui veut aller loin, ménage sa monture! Un bon équipement est indispensable, même pour une courte sortie. **Partez bien chaussé** et prenez un sac avec l'essentiel:

- En plus de votre pique-nique, prévoyez des barres de céréales et des fruits secs... pour éviter une fringale.
- De l'eau. Prévoyez 1,5 l d'eau par personne.
- Un vêtement de pluie et un pull si le temps est maussade. S'il fait chaud, n'oubliez pas vos lunettes de soleil, une casquette et de la crème solaire.
- Une **petite trousse de secours**: désinfectant, pansement (pratique pour les ampoules), antimoustiques, paracétamol. Notez le numéro des secours: 112, accessible même sans réseau.
- Et aussi, selon votre itinéraire: un sifflet, une boussole, une lampe frontale.

5) Sachez faire demi-tour

Veillez à rester concentré jusqu'au bout de la promenade, la fatigue peut altérer l'attention. Le temps change? Vous êtes fatigué? Le chemin devient impraticable? Faites demi-tour ou changez d'itinéraire.

- 

