



CHARTRE DU RANDONNEUR

Pour une randonnée réussie en Haute-Garonne

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 de tous les participants. Vous vous sentez en forme mais qu'en est-il de votre compagnon de rando ? N'oubliez pas que les enfants ont de petites jambes ! Prévenez au moins une personne de votre projet de randonnée.
- Optez pour un lieu de parking prévu à cet effet, ou mieux, choisissez un transport en commun ou une mobilité douce lorsque cela est possible.
- Repérez votre rando sur une carte IGN TOP25, suivez un topo-guide ou emportez 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 trotte 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 à le protéger du soleil. À partir de 4 ans, votre enfant peut marcher entre 3 et 4 heures, et de 1 à 2 km par heure. À 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 !



PRENDRE QUELQUES PRÉCAUTIONS



- Le risque d'incendie s'intensifie, notamment en période estivale, dans les zones boisées mais aussi sur les autres territoires. Pour les éviter : ne jetez pas vos mégots dans la nature, organisez vos barbecues dans les zones aménagées à cet effet.

RANDONNER DANS LES ESPACES PROTÉGÉS



- Espaces Naturels sensibles (ENS) – zones Natura 2000... Kesako ?
Créés par les Départements, les ENS visent à préserver la qualité des sites, des paysages, des milieux et habitats naturels.
- Les zones Natura 2000 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 apprécierez la faune et la flore de ces espaces. Bien sûr, vous saurez les préserver en restant sur les sentiers et en étant discret. Vous respecterez les troupeaux.
- Retrouvez-les sur notre site : haute-garonne.fr/service/les-espaces-naturels-sensibles-ens
haute-garonnetourisme.com/la-haute-garonne-tourisme-durable/grandeur-nature-en-haute-garonne

LES NUMÉROS UTILES



- Secours en montagne** 112
- Pompiers pour incendie** 18
- 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(E)



- Pour mieux découvrir la montagne, laissez-vous guider par un professionnel.
- Retrouvez-les sur : haute-garonnetourisme.com/bouger-et-sortir/les-sports-nature/randonnee-pedestre/

LE BALISAGE



- Le balisage est votre meilleur allié, apprenez à le reconnaître pour ne jamais perdre le fil de votre randonnée !

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

Ensemble, préservons la beauté de nos sentiers pour que la Haute-Garonne reste, aujourd'hui comme demain, votre plus belle aventure nature.



haute-garonnetourisme.com

