

# RANDONNEES SANS DANGER

## AVANT DE PARTIR

Les itinéraires indiqués sont réputés sûrs en conditions normales mais ne sont pas surveillés. Par conséquent, avant de partir en randonnée, nous vous conseillons de :

- bien choisir auparavant votre itinéraire à l'aide de cartes topographiques
- choisir les itinéraires en fonction de vos capacités techniques et physiques et du matériel disponible
- contacter des guides alpins et des animateurs-nature
- consulter les conditions météo à travers les bulletins et les applications gratuites
- ne pas partir tout seul en randonnée ou informer une personne de confiance de l'itinéraire que vous souhaitez suivre

N'oubliez pas non plus que :

- les temps de parcours indiqués sont des moyennes et sont uniquement indicatifs : ils peuvent varier considérablement en fonction des conditions météorologiques et de vos propres capacités
- la variabilité des conditions météorologiques peut faire sensiblement baisser le niveau de sécurité : en cas de danger évident, il est fortement déconseillé de partir en randonnée.

## PENDANT LA RANDONNEE

- portez toujours des vêtements et des chaussures de montagne
- emportez toujours de l'eau, de la crème solaire, un chapeau, des lunettes de soleil, un sac poubelle, un récipient pour les mégots de cigarette
- suivez toujours les itinéraires indiqués pour ne pas déranger la flore et la faune, pour ne pas perdre l'orientation et pour éviter tout risque d'accident
- restez à distance et n'essayez pas de caresser ou d'approcher les chiens de berger qui surveillent et protègent les troupeaux
- ne dérangez pas la faune sauvage et ne cueillez aucune fleur ou plante
- gardez toujours votre chien en laisse
- ne jetez pas vos déchets dans la nature : emportez-les avec vous en ramassant éventuellement les déchets abandonnés par d'autres
- respectez les propriétés privées et les zones délimitées

**Nous déclinons toute responsabilité pour les accidents éventuellement survenus en parcourant les itinéraires.**

Les randonnées transitent sur les sentiers à leurs risques et périls.



## EN CAS D'URGENCE, APPELER LE 112

en indiquant calmement et de façon précise :

- votre identité
- ce qui s'est passé
- le lieu de l'accident
- quand l'accident est-il survenu
- combien de personnes sont impliquées et la présence de secouristes éventuels
- des précisions sur la morphologie du lieu et les conditions météo (utiles pour l'Héli Secours)

