

LE CENTRE NELSON PAILLOU ET LA MAISON DE LA MONTAGNE VOUS PROPOSENT :



**AVANT
DE PARTIR**

**RÉUSSIR MA
RANDONNÉE.FR**

**LE
JOUR J**

1 JE ME RENSEIGNE



MÉTÉO.FR
TEL 3250



CARACTÉRISTIQUES
ET DIFFICULTÉS DE
LA RANDONNÉE



NIVEAU DES
PARTICIPANTS

2 JE FAIS MON SAC



**PENSEZ AUX
CHAUSSURES
ET VÊTEMENTS
ADAPTÉS !**

**RESTEZ
VIGILANTS**

**JE RESTE SUR LE CHEMIN, ✓
JE NE COUPE PAS**

**JE SURVEILLE : ✓
L'ÉVOLUTION DE LA MÉTÉO •
L'ÉTAT DE FATIGUE DU GROUPE •**

JE RESPECTE LA NATURE ✓



**JE NE NOURRIS PAS
LES ANIMAUX ✓**

**JE M'HYDRATE ET ✓
JE M'ALIMENTE**

**3 J'ÉVITE DE PARTIR SEUL ET
J'INFORME UN PROCHE DE MON ITINÉRAIRE**

**JE RAMÈNE ✓
MES DÉCHÈTS**

**4 JE PENSE AUX ENFANTS,
J'ADAPTE**



BALISAGE



GR GRANDE RANDONNÉE
GR PAYS GRANDE RANDONNÉE DE PAYS
PR PROMENADE & RANDONNÉE
EQUESTRE

| | GR | GR PAYS | PR | EQUESTRE |
|----------------------|----|---------|----|----------|
| BONNE DIRECTION → | == | == | — | — |
| TOURNER À GAUCHE → | ≡ | ≡ | ≡ | ≡ |
| TOURNER À DROITE → | ≡ | ≡ | ≡ | ≡ |
| MAUVAISE DIRECTION → | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ |

EN CAS D'ACCIDENT

- A JE PROTÈGE LA VICTIME
- B J'ALERTE LES SECOURS : **112**
- C J'UTILISE LES SIGNAUX DE DÉTRESSE :

