

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



RÉUSSIR MA RANDONNÉE.FR

AVANT DE PARTIR

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 :

