



1 – Avant tout...

- Je choisis et prépare mon itinéraire. (s'agit-il d'une sortie en groupe, en famille, avec des enfants, une balade orientée *découverte, nature et paysage, patrimoine* ; demi-journée, journée, davantage ?)
- Je programme les pauses : où ? quand ?
- Je m'informe de la météo : www.meteofrance.com
- J'informe quelqu'un qui ne nous accompagne pas, de notre parcours et de l'heure de retour.

2 – Les incontournables pour la préparation de la randonnée

- La carte IGN-Club vosgien, au 1 :25000°
- Les topo-guides et autres publications (par exemple, la revue « Les Vosges » ou les guides du Club vosgien, en cinq volumes)
- Géorando ou autre logiciel d'aide à la préparation
- Documentation internet (par exemple, les sites web des associations locales)
- Pensez-y : 4 km/h sur le plat sera un maximum... et choisissez un dénivelé acceptable par chacun



20 000 km de sentiers balisés et entretenus par le Club vosgien : une aide inestimable pour le randonneur

3 – L'équipement

- Vêtements adaptés à la saison et aux conditions (froid, chaud, humide...)
- Chaussures de randonnée adaptées au terrain (même pour les enfants !)
- Bâtons télescopiques (utiles pour la stabilité et pour soulager les articulations)
- Téléphone mobile
- Carte de randonnée



4 – Dans le sac à dos

- Chacun son sac : 20 litres pour la demi-journée, environ 30 litres pour la journée, mais pas plus de 10-15 % du poids du porteur
- Protection (selon les conditions) contre...
 - ... la pluie (cape, parapluie...)
 - ... le froid (polaire, bonnet, gants, protection des lèvres...)
 - ... le soleil (crème solaire, chapeau...)
- Sac poubelle (pour *tout* ramener à la maison !)
- Mouchoirs papier, papier hygiénique
- Couteau
- Ravitaillement (voir ci-contre)

5 – Les « plus »

- La boussole
- Le GPS de randonnée
- L'appareil photo
- Les jumelles
- La lampe de poche (ou mieux : frontale)
- Le sifflet (pour alerter les autres membres du groupe)
- Le gilet jaune fluorescent (s'il s'avère nécessaire de longer une route)

6 – Le ravitaillement

- De l'eau, de l'eau et de l'eau !
- Jus de fruit
- Le pique-nique
- Thermos d'eau chaude
- Fruits secs et barres de céréales
- Bananes et autres fruits
- Matériel : cuillère, fourchette, gobelet...

7 – Les contacts

La Fédération du Club vosgien

16 Rue Sainte-Hélène 67000 Strasbourg
03 88 32 57 96 - info@club-vosgien.com
www.club-vosgien.eu

La boutique au siège et en ligne

www.club-vosgien.eu/boutique

Rejoignez votre Club vosgien de proximité : renseignements sur www.club-vosgien.eu



FÉDÉRATION DU CLUB VOSGIEN

8 – Avant le bobo... (dans la trousse de secours)

- Sparadrap
- Pansements contre les ampoules (ex. Compeed ®)
- Désinfectant
- Bande (ex. Élastoplast ®)
- Arnica
- Couverture de survie (pour protéger du froid ou du chaud, en cas d'immobilisation)

9 – C'est grave ? Vite les secours

1. **Je protège** et mets en sécurité les membres du groupe
2. **J'alerte** : **15** ou **112** ou **18**. Les spécialistes au bout du fil sauront me guider.
3. **Je commence à secourir** (grâce à la formation « Prévention et secours civiques » je sais déjà quoi faire en attendant l'arrivée des secours)

10 – Avec les enfants (5-10 ans)

« On est bientôt arrivés ?! » Quelques pistes à explorer pour augmenter le plaisir de la randonnée

- **Équiper** l'enfant « *comme un grand* » : un vrai sac à dos, de véritables chaussures de rando, son bâton de marche perso, sa propre gourde, sa lampe de poche, son appareil photo, ses jumelles...
- **Impliquer** : « *Maintenant, on suit le triangle rouge, c'est toi qui guides...* »
- **Favoriser la découverte...**
...programmée « *Dans dix minutes, on va arriver à un endroit où s'est déroulée la bataille de...* » ou **impromptue** « *Comment s'appelle cette fleur, cet arbre ?* » à l'aide d'un guide botanique simple...

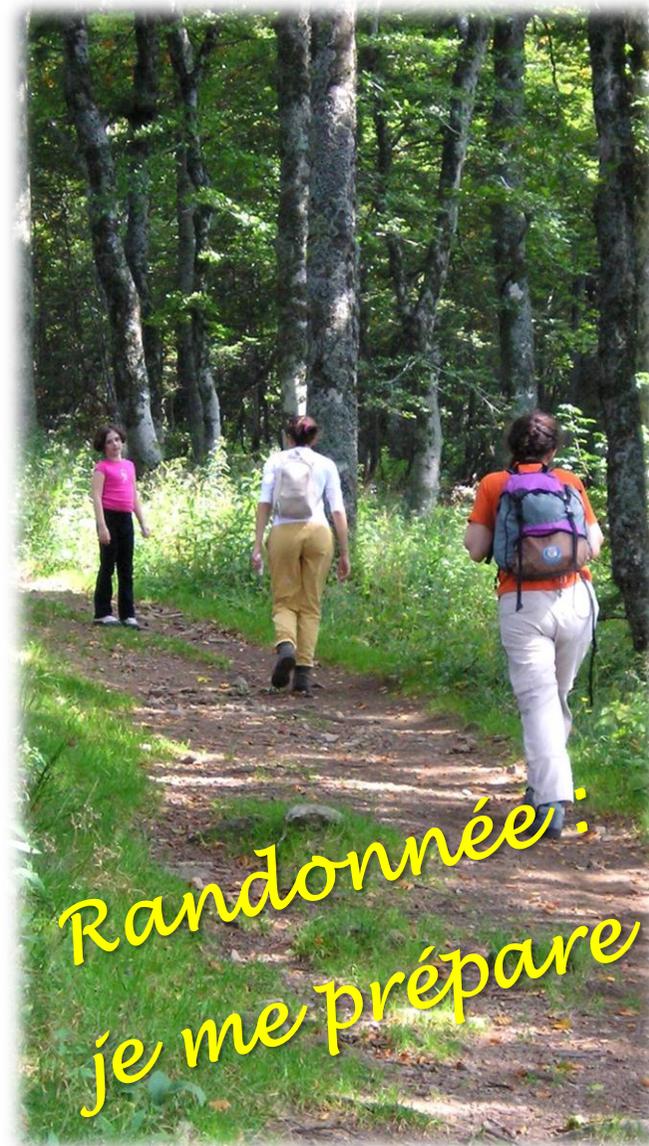


Le code du randonneur

- Équipe-toi de bonnes chaussures.
- N'oublie pas vêtements chauds et de pluie.
- Emporte boissons et vivres pour la route.
- Utilise cartes et guides du Club vosgien, boussole, sifflet.
- Pars tôt et pas trop vite.
- De préférence, ne pars jamais seul en montagne.
- Suis les sentiers balisés par le Club vosgien, ne coupe pas les lacets.
- En cas de doute, n'hésite pas à revenir sur tes pas.
- Ne piétine pas les sous-bois, les prés.
- Écoute la nature, ne trouble pas son silence.
- Admire les fleurs et les plantes sauvages, ne les cueille pas.
- Observe les animaux, mais ne les dérange pas.
- Ne fume pas en forêt, n'y allume pas de feu.
- Salue le randonneur que tu rencontres.
- Découvre le passé : sanctuaires, châteaux, petits monuments.
- Remporte tes déchets.
- Un jour de sentier = huit jours de santé. [...]

Paul Keller

Initiateur de la formation des guides de randonnée pédestre (GRP) du Club vosgien



Adhérez aux idées qui marchent !