

L'ÉQUIPEMENT

- ❁ Les chaussures : elles sont l'outil premier du randonneur. Elles doivent être confortables et garantir un bon maintien de la cheville. Si elles sont neuves, prenez le temps de les faire à votre pied avant de randonner. Les tennis doivent être limitées à une courte marche.
- ❁ Le sac à dos : un sac de 20 à 40 L conviendra largement pour les sorties à la journée.
- ❁ Les vêtements : le système des 3 couches est fondamental : sous-vêtements en fibres synthétiques, pull ou sweat en fibre polaire, coupe-vent, de préférence respirant.
- ❁ Équipement complémentaire : trousse de secours personnelle, crème solaire, casquette, lunettes de soleil, boussole, appareil photo, un petit guide sur la nature.
- ❁ 4 indispensables à ne pas oublier : gourde, couteau multifonctions, une paire de jumelles, une lampe torche.

QUAND RANDONNER ?

- ❁ En période estivale : les longues journées permettent les grandes randonnées mais attention aux coups de chaleur. Il faut boire beaucoup : au minimum 1,5 L pour une demi-journée de marche.
- ❁ En automne-hiver : pendant la période de chasse, ne vous éloignez pas des sentiers balisés ouverts au public. En hiver, veillez à ne pas déranger la faune sauvage. Veillez à boire même s'il fait froid.

A CHACUN SON RYTHME

- ❁ Les enfants jusqu'à 7 ans : sur le dos de leurs parents jusqu'à 3 ans ; l'enfant peut ensuite marcher 1 km par année d'âge. Pour le rythme, une progression horaire de 1 à 2 km en moyenne est envisageable.
- ❁ De 8 à 12 ans : des sorties de 10 à 15 km peuvent être envisagées. Les enfants marchant bien mieux en groupe, la présence de copains peut stimuler leur énergie.
- ❁ Les seniors : Un bilan médical est recommandé. La marche a pour effet la préservation du capital osseux et fait travailler en douceur l'appareil cardio-vasculaire. Un entretien régulier de 30 minutes à 1 heure de marche quotidienne est requis pour envisager de plus longues sorties.

Plus de conseils dans le guide pratique du randonneur...



LA CHARTE DU RANDONNEUR

1. Respectons le tracé des sentiers, n'utilisons pas de raccourcis pour limiter le piétinement de la végétation et l'érosion (surtout sur les milieux sensibles : dunes, marais...).
2. Pensons aux autres, à la sérénité de la nature. Nous ne sommes pas les seuls à fréquenter les chemins.
3. Apprenons à connaître et à respecter la faune et la flore, surtout dans les espaces sensibles, nous comprendrons ainsi pourquoi il convient de les préserver.
4. Ne laissons ni trace de notre passage, ni déchets. Emportons-les jusqu'à la prochaine poubelle.
5. Ne faisons pas de feu dans la nature (forêts et zones broussailleuses).
6. Ne dégradons ni les cultures, ni les plantations et ne dérangeons pas les animaux domestiques ou troupeaux. N'oublions jamais de toujours refermer derrière nous clôtures et barrières.
7. Tenons les chiens en laisse, ils pourraient malencontreusement provoquer des dommages ou être victimes d'accidents.
8. Ne consommons pas l'eau des ruisseaux, sa limpidité apparente ne signifie pas forcément qu'elle est potable.
9. Renseignons-nous en période de chasse auprès des communes. Certains itinéraires peuvent être dangereux.
10. Informons-nous des règlements d'accès aux réserves naturelles et aux parcs nationaux (les chiens, l'utilisation d'engins sonores et la cueillette des plantes peuvent, dans certains cas, être proscrits).

