

*Pedestria*

## PRÉPARER SON VOYAGE, LES BONNES PRATIQUES

**Marcher, c'est simple. Mais évoluer en pleine nature demande vigilance et préparation, surtout en été. Les phénomènes climatiques sont aujourd'hui plus intenses, plus rapides, parfois plus imprévisibles.**

**Voici nos conseils pour les éviter et savoir comment réagir si vous y êtes confrontés. Le B.A.-ba pour partir serein.**



# L'ESSENTIEL À RETENIR

- **Vérifier la météo** et les niveaux de vigilance avant et pendant le séjour, chaque jour,
- **Préparer un fond de sac** complet, même si la météo semble favorable,
- Adapter son allure aux conditions du terrain (boue, neige, vent, chaleur, froid),
- En cas d'orage : quitter les sommets et descendre rapidement,
- En cas de forte chaleur : partir tôt, éviter les heures les plus chaudes, boire très régulièrement,
- **Respecter strictement les interdictions d'accès aux massifs** en période de risque incendie,
- **Ne jamais traverser un cours d'eau en crue,**
- Se protéger contre les tiques et insectes et surveiller toute réaction inhabituelle,
- **Savoir faire demi-tour ou annuler si les conditions l'exigent.** La sécurité prime toujours sur l'objectif de la journée.



# LES BONS RÉFLEXES SUR LES SENTIERS

Un sentier change de visage avec la météo.

**Après la pluie ou en période de gel, la boue, les feuilles mortes, la neige ou la glace rendent les appuis instables.** Les surfaces rocheuses mouillées deviennent particulièrement glissantes. Dans ces situations, on ralentit, on pose bien le pied, on utilise des bâtons si nécessaire et on accepte d'adapter son allure.

À proximité des falaises ou des zones surplombantes, il est essentiel de garder une distance de sécurité. Les ruptures de terrain ne

préviennent pas, et **le vent peut déséquilibrer rapidement, surtout sur les crêtes exposées.**

**Les sentiers qui longent des falaises ou traversent des couloirs rocheux peuvent être exposés aux chutes de pierres.** On traverse ces zones sans s'y arrêter.

En bord de mer, **la vigilance porte sur la houle et les marées.** Une forte vague peut surprendre, et certains passages deviennent impraticables à marée haute. Vérifier les horaires avant de s'engager change tout.



# LE FOND DE SAC INDISPENSABLE

La météo peut évoluer rapidement, même si la journée commence sous un grand soleil.  
Un "fond de sac" bien pensé doit toujours comprendre :

- Veste et surpantalon imperméables et respirants
- Une couche chaude type polaire
- Gants et bonnet ou tour de cou
- Lunettes de soleil
- Couvre-sac pluie
- Chaussettes de rechange
- Lampe frontale
- Couverture de survie
- Gourde (au minimum 2 litres en été)
- Aliments énergétiques
- Petite pharmacie
- Téléphone chargé + batterie externe
- Carte papier et boussole.  
Le GPS est un outil formidable... tant qu'il a de la batterie.

*Tous les chemis mènent à l'homme*

# LES RISQUES MÉTÉO

Chaque jour, **il est essentiel de consulter les prévisions météo** à court terme.

En France, le site de **Météo-France** est la référence pour les prévisions, les vigilances et les alertes (orages, canicule, vents violents, inondations, feux de forêt, vagues-submersion...). À partir d'une vigilance orange, la prudence doit clairement augmenter. Si les conditions sont mauvaises, il est préférable d'opter pour un itinéraire alternatif ou de reporter la sortie.

## Risque orage

**La foudre est le danger principal en montagne.**

Voici nos conseils pour vous mettre en sécurité :

- Éviter les sommets, crêtes et zones dégagées,
- Ne pas s'abriter sous un arbre isolé,
- Éviter les falaises et parois,
- Descendre en altitude dès que possible,
- Maintenir environ 5 mètres entre chaque personne,
- Ne pas courir,
- S'accroupir en s'isolant du sol (sac à dos dessous),
- S'éloigner de tout objet métallique.

Les orages entraînent souvent une chute brutale des températures et des rafales puissantes. Ils peuvent également provoquer des crues soudaines, même loin de la zone où il pleut.



## Risque canicule

Les épisodes de chaleur sont plus fréquents et plus intenses. La randonnée augmente naturellement la température corporelle. En cas de fortes chaleurs, cela peut entraîner insolation ou coup de chaleur. Les bonnes pratiques :

- Partir tôt le matin,
- Éviter les heures les plus chaudes (12h–17h en été),
- Porter des vêtements clairs, amples et couvrants,
- Chapeau couvrant la nuque,
- Lunettes catégorie 3 minimum,
- Boire toutes les 30 minutes environ. Prévoir au moins 2 litres d'eau. L'eau des ruisseaux ou abreuvoirs peut être contaminée. On évite de la consommer sans traitement.



## Risque incendie

Sécheresse, chaleur et vent (Mistral, Tramontane) favorisent les départs de feu. **En période estivale, certaines zones forestières peuvent être fermées par arrêté préfectoral.** Ces interdictions doivent être respectées strictement. **Ne jamais jeter de mégots. Ne jamais allumer de feu.** Les niveaux de danger vont de faible (accès autorisé) à très élevé (accès interdit). En cas d'interdiction, il n'y a pas d'exception.

Niveau de danger feu de forêt	Risque	Présence du Public
● Blanc ou Gris	Faible	Autorisé
● Vert	Faible	Autorisé
● Jaune	Modéré	Autorisé
● Orange	Elevé	Déconseillé
● Rouge ou Noir	Très élevé	Interdit



# ADOPTER LES BONS RÉFLEXES

## Troupeaux de moutons & chiens de protection

Lors de votre randonnée, il est possible que vous croisie des troupeaux de moutons surveillés par **des chiens de protection**. Ces derniers sont là pour protéger les troupeaux contre les lynx, les loups ou d'autres chiens. Pour **respecter leur quiétude** et le travail des éleveurs/bergers, voici **comment se comporter** si vous êtes amenés à en croiser :

- **Contournez-les** autant que possible ou **arrêtez-vous** le temps que les chiens vous identifient,
- **Ne les caressez pas,**
- **Restez calme et passif !** N'agitez pas vos bâtons pour éloigner les chiens.



## Troupeaux de vaches Comment se comporter ?

Lors de votre randonnée, il est possible que vous croisie des **troupeaux de vaches**. Voici quelques conseils pour **respecter leur quiétude** et les dépasser en toute tranquillité :

- **Restez calme**, tout en simulant l'indifférence,
- Gardez toujours **une distance d'au moins 20 mètres**,
- **Ne caressez jamais** les vaches et encore moins leurs veaux,
- Si votre itinéraire passe au milieu d'un pâturage, **contournez-le**. Ne passez pas au milieu du troupeau.

Si vous remarquez que leur attitude change (baisse la tête, gratte le sol, mugit, s'approche rapidement), ne courez pas. Nous vous conseillons de laisser votre sac, ou un vêtement à terre pour détourner leur attention, tout en vous éloignant calmement dans une autre direction.

