

# CHARTRE DU Randonneur



Respecter les sentiers balisés pour éviter le piétinement de la végétation et l'érosion des sols.

Les écosystèmes traversés en randonnée sont fragiles.



Repartir avec ses déchets : chaque déchet, même le plus petit, a un impact sur la faune et la flore. Prévoir un sac poubelle pour les emporter.

Certains déchets organiques, comme les épluchures d'orange ou les peaux de banane, mettent plusieurs années à se décomposer.



Favoriser le réutilisable : et si le meilleur déchet était tout simplement celui que nous évitons de créer ?

Les gourdes et contenants réutilisables sont de bonnes alternatives eco-friendly.



Ne pas cueillir de fleurs ou plantes : aussi tentant qu'il soit de rentrer chez soi avec un bouquet de fleurs, la cueillette met en danger l'équilibre des écosystèmes.

Mieux encore : capturer leur beauté en photo pour un souvenir qui dure !



Ne pas interagir avec la faune : les nourrir est néfaste pour leur santé. Leur régime alimentaire est différent du nôtre.



Apprécier le silence de la nature : enceintes, drones et cris perturbent les animaux.

Et si... On écoutait plutôt le chant des oiseaux et le murmure du vent dans les arbres ?



Tenir son chien en laisse : pour la sécurité de votre animal et de la faune sauvage, il est préférable d'éviter toute rencontre indésirable.

Le chien est l'ami de l'Homme, mais la proie des animaux sauvages.



Sur les sites de randonnée le camping sauvage, le bivouac et les véhicules à moteur sont interdits.

Privilégier une aventure responsable.



Sur certains secteurs, l'activité de la chasse est autorisée.

Respecter les panneaux et les consignes pour profiter de la nature en toute sécurité.



Si les parkings sont complets, le stationnement sauvage est interdit.

Reporter la randonnée à un moment plus calme pour une expérience optimale.



Respecter les conditions d'accès aux massifs : dans la nature, les risques d'incendie sont présents toute l'année.

Ne jamais fumer ni allumer de feu, un incendie se déclare rapidement.



**L'accès aux massifs est réglementé de mi-juin à fin septembre**

La préfecture du Var édite chaque jour avant 19h une carte d'accès aux massifs : [www.risque-prevention-incendie.fr/var](http://www.risque-prevention-incendie.fr/var)



**Numéro d'urgence | 112**



## LES ESSENTIELS

# du Randonneur

### LES BONS RÉFLEXES AVANT DE PARTIR EN RANDONNÉE



Choisir un itinéraire adapté aux capacités physiques de tous les participants.

Les enfants ont de petites jambes, prévoir des pauses ! Faire demi-tour si nécessaire.



Préparer son itinéraire avec le tracé GPX et le pas à pas du guide.



Vérifier la météo avant de partir.

Éviter de randonner en cas de fortes chaleurs, de pluie ou de risque d'orage.



Informez une personne de votre itinéraire et heure de départ.

Surtout si vous partez seul.

## ✓ La check list



Chaussures de randonnée ou baskets avec bonne adhérence



Pull et coupe-vent, même si le temps semble clément



Téléphone portable chargé



Casquette et crème solaire



Lampe torche en cas de retour tardif ou d'imprévu



Gourde d'eau pleine



**Le sac à dos bien pensé**



Guide de rando



Encas / barres de céréales



Trousse de premiers secours

### MÊME UNE PETITE BALADE NÉCESSITE UN ÉQUIPEMENT ADAPTÉ