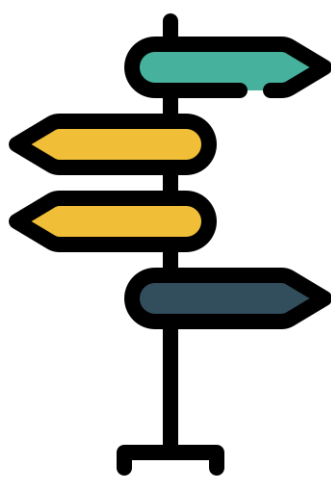


# LE JOUR J

## 1 - Partez tôt le matin

*Même pour une rando à la demi-journée, cela permet de donner place à l'imprévu et d'observer plus facilement la faune.*

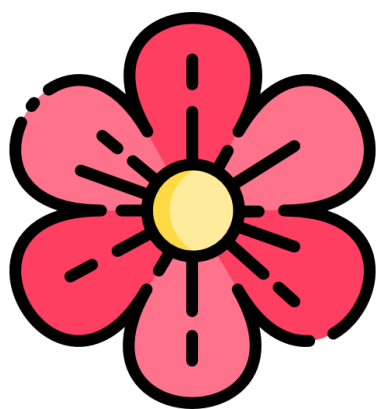


## 2 - Rester sur les sentiers balisés

*Soyez vigilants et respectez les consignes indiquées sur les sentiers. Attention, certains itinéraires sont partagés avec les vététistes !*

## 3 - Surveiller l'évolution de la météo

*Soyez prudents, le temps en montagne peut rapidement changer (brouillard, orage).*



## 4 - Respecter la nature

*Contemplez la nature !  
Ne cueillez pas les fleurs,  
ne donnez pas à manger aux animaux  
et remportez vos déchets avec vous.*



# AVANT DE PARTIR

1 - Renseignez-vous sur la météo  
([www.meteofrance.fr](http://www.meteofrance.fr))

2 - Préparez votre sac à dos



3 - Adaptez votre randonnée à vos capacités physiques et au temps dont vous disposez

4 - Dans la mesure du possible, ne marchez pas seul. Dans tous les cas, informez votre entourage de votre itinéraire et l'heure approximative de votre retour.

