

LES 10 COMMANDEMENTS

LA CHARTE DU BON RANDONNEUR



Cette chartre a pour but de sensibiliser les randonneurs à la préservation de l'environnement et au respect de la biodiversité.

1 Respectez les espaces protégés et les lacs.
Les espaces naturels sont protégés par des dispositifs réglementaires : renseignez-vous en amont (réserves naturelles, alpages...). Les lacs d'altitude ne sont généralement pas autorisés à la baignade.

2 Restez sur les sentiers.
Restez sur les chemins balisés pour éviter de vous perdre et pour respecter les espaces fragiles en évitant tout piétinement.

3 Partagez les sentiers.
La montagne est un espace partagé : activités forestières, agricoles, sportives... Restez attentifs aux autres usagers.

4 Tenez vos chiens en laisse.
Vous les considérez comme des amis, les animaux sauvages les perçoivent comme des prédateurs ! Ils peuvent effrayer animaux sauvages, troupeaux et patous. Les chiens peuvent être interdits sur certains sentiers (certaines Réserves Naturelles par exemple) : renseignez-vous.

5 Préservez les sites.
Soyez acteur de la qualité des sites de randonnée : panneau défectueux, problème de pollution, besoin de sécurisation... Signalez toute anomalie sur le site <https://sentinelles.sportsdenature.fr/> ou auprès de l'office de tourisme concerné.

6 Refermez les clôtures et barrières.
Sur les chemins, nous sommes toujours sur la propriété d'autrui. Pensez à fermer clôtures et barrières après votre passage afin de maintenir les troupeaux dans leurs enclos.

7 Respectez la faune et la flore.
- **Laissez pousser les fleurs**
N'arrachez ni fleur, ni bourgeon ou jeune pousse mais apprenez à les reconnaître dans leur environnement naturel.
- **Restez discret avec la faune sauvage**
Elle nous observe et attend que nous poursuivions notre chemin pour reprendre ses habitudes. En restant discret, vous aurez peut-être la chance de l'apercevoir. Ne touchez et ne nourrissez jamais un jeune animal, sa mère l'abandonnerait ou deviendrait agressive.

8 Rempportez vos déchets.
Prenez un petit sac pour rapporter vos déchets.
Temps de décomposition des déchets :
- Mouchoir en papier : 3 mois.
- Mégot de cigarette : 2 ans
- Chewing-gum : 5 ans
- Canette / bouteille plastique : 100 à 1000 ans.
- Sac plastique 400 ans
- Verre : 4000 ans
- Une pile représente une pollution très nocive pour la terre et l'eau.

9 Privilégiez les transports « verts ».
Le transport est l'une des principales sources d'émission de gaz à effet de serre. Préférez le covoiturage ou les transports en commun pour vos points de départ de randonnée : <https://sedeplacer.ccpmb.fr/>

10 Bivouaquez discrètement.
Ne laissez aucune trace de votre passage. Veillez à ramasser tous vos déchets, à ne pas déranger les animaux, et à éviter tout feu sauvage. Respectez les horaires de 19h à 9h pour installer et replier votre tente. Renseignez-vous pour les réglementations en Réserves Naturelles.



BIEN PRÉPARER SA RANDONNÉE



1 Être accompagné(e) par des professionnels de la montagne.

Privilégiez votre sortie avec des professionnels de la montagne. À Sallanches, notre **bureau des guides et accompagnateurs** est à votre disposition pour toute activité souhaitée, vous apportant ainsi une expertise complète sur l'environnement et la nature alpine. Renseignez-vous à l'office de tourisme.

2 Cartes de randonnées

Si vous souhaitez être autonome, préparez votre itinéraire grâce à des **cartes de randonnées ou topoguides** disponibles à l'office de tourisme ou dans des magasins spécialisés. Anticipez également votre temps de marche aller/retour.

3 Sites web recommandés

Cirkwi, Camp to camp, IGN rando, Visorando, webcams des destinations (s'il y en a)...
<https://tiny.cc/GoPRISM> : ce site regroupe plusieurs informations utiles au même endroit

4 La météo & BERA

Quelle que soit votre randonnée, avant de partir, consultez la météo : **météoblue**, **météoSwiss (radars)** ou **météo France**. En hiver, consultez également le **BERA** (Bulletin d'estimation des risques d'avalanches) du secteur souhaité.

5 Les troupeaux en alpage

Informez-vous également sur la localisation des chiens de protection (patous) avec **"MapPatou"** :

- Quelques réflexes à avoir :
- tenir ses bâtons à une seule main
 - parler doucement, garder son calme
 - continuer son chemin, sans courir
 - tenir son chien en laisse
 - ne pas faire de gestes brusques
 - s'éloigner le plus possible du troupeau



6 Équipement recommandé

- vêtements adaptés (à la sortie, saison et météo) et prévoir plusieurs épaisseurs de vêtements et du rechange (vêtement de pluie, tenue chaude, coupe-vent)
- bonnes chaussures de marche, bâtons, lampe frontale, sac à dos bien ajusté
- eau + encas : barres de céréales, fruits secs...
- lunettes de soleil, crème solaire, casquette, bonnet ou chapeau
- téléphone chargé + batterie externe (solaire idéale)
- petite trousse à pharmacie et couverture de survie
- carte IGN ou topoguide du secteur
- pastilles de purification d'eau, gourde ou paille filtrante
- HIVER : pelle + sonde + DVA (détecteur de victime en avalanche) : possibilité d'en louer.

Liste non exhaustive

7 Sécurité

- partez tôt le matin (chaleur l'été, nuit qui tombe vite l'hiver et place de stationnement)
- si vous partez seul(e), prévenez vos proches et communiquez-leur votre itinéraire. Laissez un mot sur votre pare brise avec date, heure de départ et lieu de la randonnée
- pour les secours : contactez le **112** (le **114** pour les personnes sourdes/malentendantes - envoi de SMS).

8 Itinéraires balisés

Suivez toujours les itinéraires balisés. Attention, même si un sentier vous semble praticable mais qu'il n'est pas indiqué sur la carte et non balisé, ce peut être un **sentier dangereux**.

9 La chasse ❄️🍁

La période de chasse se situe en général entre septembre à fin janvier. Évitez les forêts et portez un gilet de haute visibilité pour vous faire facilement repérer. Vous pouvez aussi consulter ce site qui indique notamment les jours de chasse selon les secteurs (lundis, jeudis, samedis et dimanches à Sallanches) : <https://www.chasseco.fr/>

