

# BIEN PRÉPARER SA RANDONNÉE EN

# 10 POINTS



## 1 Faites le test

“Quelles randonnées sont faites pour vous ?”

<https://www.savoie-mont-blanc.com/randonnee/>

## 2 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** propose un large choix de sorties accompagnées vous apportant ainsi une expertise complète sur l’environnement et la nature alpine, renseignez-vous à l’office de tourisme pour vous inscrire.

## 3 Cartes de randonnées

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

## 4 Les sites web recommandés

Cirkwi, Camp to camp, IGN rando, Visorando...

## 5 Le site “Prism”

Utilisez le site “Prism” qui permet d’avoir un regroupement d’informations sur un seul et même site web de qualité : <https://tiny.cc/GoPRISM>

## 6 La météo

Quelque soit votre randonnée, avant de partir, consultez la météo : **météoblue** ou **météo France**.

## 11 La chasse

La période de chasse s’effectue en général de septembre à fin janvier. Portez un gilet jaune à cette période pour vous faire facilement repérer. Vous pouvez aussi vous servir du site ci-après : <https://www.chasseco.fr/>

## 7 Les troupeaux

Anticipez les patous

Informez-vous également sur la localisation des chiens de protection avec “**MapPatou**” : <https://www.pastokezako.fr/ou-sont-les-chiens-de-protection/>

## 8 Equipement recommandé

- Vêtements adaptés à votre sortie en fonction de la saison et de la météo annoncée et prévoir plusieurs épaisseurs de vêtements et du rechange (vêtement de pluie, tenue chaude, coupe-vent)
- Chaussures avec une bonne semelle, bâtons de marche,
- De l’eau,
- Des encas : barres de céréales, fruits secs...
- Des lunettes de soleil, crème solaire, casquette ou chapeau,
- Un téléphone portable bien chargé + batterie externe (solaire recommandée)
- Une petite trousse à pharmacie
- Une carte IGN du secteur

## 9 Sécurité

- Partez tôt de préférence pour la chaleur et pour le stationnement
- Si vous partez seul, prévenez vos proches et communiquez-leur votre itinéraire. Laissez un mot sur votre pare brise avec date et heure de départ et lieu de la randonnée.
- Pour les secours : **112** et en cas de mauvais réseau vous pouvez utiliser le 114 (envoi de SMS).

## 10 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 qu’utilisent les animaux sauvages**.



**Sallanches tourisme**  
LA VILLE AU PAYS DU MONT-BLANC



QUALITÉ  
TOURISME  
REPUBLIQUE FRANÇAISE

REPUBLIQUE FRANÇAISE

été/automne