

BIEN PRÉPARER SA RANDONNÉE EN

9 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.

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 des magasins spécialisés. Anticipez également votre temps de marche aller/retour qui diffère selon la saison.

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 et BERA

Quelque soit votre randonnée, avant de partir, consultez la météo : **météoblue** ou **météo France**. Consultez également le **BERA** (Bulletin d'estimation des risques d'avalanches) du secteur souhaité.

7 Equipement recommandé

- Vêtements adaptés à votre sortie en fonction de la saison et de la météo annoncée. Prévoir plusieurs épaisseurs de vêtements et du rechange (vêtement de pluie, tenue chaude, coupe-vent, doudoune...);
- Chaussures avec une bonne semelle, bâtons de marche, lampe frontale;
- Pelle + sonde + DVA (détecteur de victime en avalanche) : possibilité d'en louer;
- Eau + encas : barres de céréales, fruits secs...
- Des lunettes de soleil, crème solaire, bonnet, écharpe;
- Un téléphone portable bien chargé + batterie externe (solaire recommandée);
- Une petite trousse à pharmacie;
- Une carte IGN du secteur.

Liste non exhaustive.

8 Sécurité

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

9 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**.

