

LES 10 COMMANDEMENTS

LA CHARTE DU BON RANDONNEUR



Cette charte 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 Remportez 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.

LES 10 COMMANDEMENTS

LA CHARTE DU BON RANDONNEUR



Cette charte 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 Remportez 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/>



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/>



THE 10 COMMANDMENTS

THE HIKER'S CHARTER



The Hiker's Charter aims to raise awareness among all trail users about the preservation of the environment and respect for biodiversity.

1 **Respect protected areas.**
Natural areas are protected by regulatory measures: inform yourself beforehand (natural reserves, alpine pastures with guardian dogs, etc.)

2 **Stay on the trails.**
Stay on marked paths to avoid getting lost and to protect fragile areas by avoiding trampling on species.

3 **Share the trails.**
The mountains are a habitat for wildlife that you will share: forestry, agricultural, and sporting activities... Be mindful of other users.

4 **Keep your dogs on a leash.**
You consider them friends, but wild animals see them as predators! Even the friendliest dogs can frighten wildlife, herds, and their guardian dogs. Dogs may be prohibited on certain trails (e.g., Nature Reserves), so check in advance.

5 **Preserve our sites.**
Be proactive in maintaining the quality of hiking sites! Report any issues like defective signs, pollution problems, or safety concerns on the website <https://sentinelles.sportsdenature.fr/> or by contacting the local tourist office.

6 **Close gates and fences.**
On trails, we are often on someone else's property. Remember to close gates and fences after passing through to keep herds contained.

7 **Respect wildlife and flora.**
• **Let flowers grow**
Do not pick flowers, buds, or young shoots, but learn to recognize them in their natural environment.

• **Be discreet around wildlife**
Wildlife watches us and waits for us to pass to resume their activities. By being discreet, you might get the chance to see them. Never touch or feed a young animal, as its mother may abandon it or become aggressive.

Take your trash with you.
Bring a trash bag to take your waste with you.

Decomposition times of waste:

- Paper tissue: 3 months
- Cigarette butt: 2 years
- Chewing gum: 5 years
- Can or plastic bottle: 100 to 1000 years
- Plastic bag: 400 years
- Glass: 4000 years
- A single battery represents very harmful pollution for the soil and water.

9 **Favor green transportation.**
Transportation is one of the main sources of greenhouse gas emissions. Opt for carpooling or public transport to reach your hiking destination.
Transport facilities in Pays du Mont-Blanc area: <https://sedeplacer.ccpmb.fr/>

10 **Camp discreetly.**
Leave no trace of your stay. Make sure to take all your rubbish with you, avoid disturbing wildlife, and do not light open fires. Set up and pack away your tent only between 7 p.m. and 9 a.m. Check the regulations that apply in Nature Reserves.

THE 10 COMMANDMENTS

THE HIKER'S CHARTER



The Hiker's Charter aims to raise awareness among all trail users about the preservation of the environment and respect for biodiversity.

1 **Respect protected areas.**
Natural areas are protected by regulatory measures: inform yourself beforehand (natural reserves, alpine pastures with guardian dogs, etc.)

2 **Stay on the trails.**
Stay on marked paths to avoid getting lost and to protect fragile areas by avoiding trampling on species.

3 **Share the trails.**
The mountains are a habitat for wildlife that you will share: forestry, agricultural, and sporting activities... Be mindful of other users.

4 **Keep your dogs on a leash.**
You consider them friends, but wild animals see them as predators! Even the friendliest dogs can frighten wildlife, herds, and their guardian dogs. Dogs may be prohibited on certain trails (e.g., Nature Reserves), so check in advance.

5 **Preserve our sites.**
Be proactive in maintaining the quality of hiking sites! Report any issues like defective signs, pollution problems, or safety concerns on the website <https://sentinelles.sportsdenature.fr/> or by contacting the local tourist office.

6 **Close gates and fences.**
On trails, we are often on someone else's property. Remember to close gates and fences after passing through to keep herds contained.

7 **Respect wildlife and flora.**
• **Let flowers grow**
Do not pick flowers, buds, or young shoots, but learn to recognize them in their natural environment.

• **Be discreet around wildlife**
Wildlife watches us and waits for us to pass to resume their activities. By being discreet, you might get the chance to see them. Never touch or feed a young animal, as its mother may abandon it or become aggressive.

Take your trash with you.
Bring a trash bag to take your waste with you.

Decomposition times of waste:

- Paper tissue: 3 months
- Cigarette butt: 2 years
- Chewing gum: 5 years
- Can or plastic bottle: 100 to 1000 years
- Plastic bag: 400 years
- Glass: 4000 years
- A single battery represents very harmful pollution for the soil and water.

9 **Favor green transportation.**
Transportation is one of the main sources of greenhouse gas emissions. Opt for carpooling or public transport to reach your hiking destination.
Transport facilities in Pays du Mont-Blanc area: <https://sedeplacer.ccpmb.fr/>

10 **Camp discreetly.**
Leave no trace of your stay. Make sure to take all your rubbish with you, avoid disturbing wildlife, and do not light open fires. Set up and pack away your tent only between 7 p.m. and 9 a.m. Check the regulations that apply in Nature Reserves.



PREPARE YOUR HIKE PROPERLY



1 Being accompanied by mountain professionals

Choose an outing with **mountain professionals**: in Sallanches, our **guides and leaders** offer a wide range of guided tours, providing comprehensive expertise on the alpine environment and nature. More information at the tourist office.

2 Hiking maps

If you want to be independent, **prepare your route with hiking maps or guidebooks** available at our tourist office or specialized stores; also, plan your round-trip walking time.

3 Recommended websites

Cirkwi, Camp to camp, IGN rando, Visorando...
Use the "Prism" site, which consolidates information on a single quality website: <https://tiny.cc/GoPRISM>

4 The weather

For any hike, check the weather before you go: **météoblue**, **météoSwiss** or **météo France**.

5 The herds

Also check the location of livestock guardian dogs (patous) using "**MapPatou**":

A few good practices to keep in mind:

- hold your hiking poles in one hand only
- speak calmly and stay relaxed
- keep walking without running
- keep your dog on a leash
- avoid sudden movements
- keep as much distance as possible from the herd



6 Recommended equipment

Wear appropriate clothing for your outing **based on the season and the weather forecast**, and plan for **multiple layers and changes** of clothes (rain gear, warm clothing, windbreaker). Sturdy good hiking shoes, **walking sticks**, water, snacks (cereal bars, dried fruits), sunglasses, sunscreen, cap or hat, a fully charged mobile phone + external battery (solar recommended), a small **first aid kit**, an **IGN map** of the area.

7 Safety

Start early (cooler temperatures and parking availability). If you're hiking alone, inform your loved ones and **share your itinerary**. Leave a note on your car windows with date and time of departure and location of the hike. For emergency services: call **112**, and if the network is poor, use 114 (send an SMS).

8 Marked routes

Always **follow marked routes**. Even if a path seems passable but is not indicated on the map and unmarked, it could be dangerous and used by wild animals.

9 Hunting ❄️🍂

The hunting period generally lasts from September to the end of January. Wear a yellow vest during this time to be easily spotted and avoid the forest. To know the days for hunting, you can also use the following site: <https://www.chasseco.fr/>



PREPARE YOUR HIKE PROPERLY



1 Being accompanied by mountain professionals

Choose an outing with **mountain professionals**: in Sallanches, our **guides and leaders** offer a wide range of guided tours, providing comprehensive expertise on the alpine environment and nature. More information at the tourist office.

2 Hiking maps

If you want to be independent, **prepare your route with hiking maps or guidebooks** available at our tourist office or specialized stores; also, plan your round-trip walking time.

3 Recommended websites

Cirkwi, Camp to camp, IGN rando, Visorando...
Use the "Prism" site, which consolidates information on a single quality website: <https://tiny.cc/GoPRISM>

4 The weather

For any hike, check the weather before you go: **météoblue**, **météoSwiss** or **météo France**.

5 The herds

Also check the location of livestock guardian dogs (patous) using "**MapPatou**":

- A few good practices to keep in mind:
- hold your hiking poles in one hand only
 - speak calmly and stay relaxed
 - keep walking without running
 - keep your dog on a leash
 - avoid sudden movements
 - keep as much distance as possible from the herd



6 Recommended equipment

Wear appropriate clothing for your outing **based on the season and the weather forecast**, and plan for **multiple layers and changes** of clothes (rain gear, warm clothing, windbreaker). Sturdy good hiking shoes, **walking sticks**, water, snacks (cereal bars, dried fruits), sunglasses, sunscreen, cap or hat, a fully charged mobile phone + external battery (solar recommended), a small **first aid kit**, an **IGN map** of the area.

7 Safety

Start early (cooler temperatures and parking availability). If you're hiking alone, inform your loved ones and **share your itinerary**. Leave a note on your car windows with date and time of departure and location of the hike. For emergency services: call **112**, and if the network is poor, use 114 (send an SMS).

8 Marked routes

Always **follow marked routes**. Even if a path seems passable but is not indicated on the map and unmarked, it could be dangerous and used by wild animals.

9 Hunting ❄️🍂

The hunting period generally lasts from September to the end of January. Wear a yellow vest during this time to be easily spotted and avoid the forest. To know the days for hunting, you can also use the following site: <https://www.chasseco.fr/>

