

LES

9

COMMANDEMENTS

# LA CHARTE DU BON RANDONNEUR



La charte du randonneur a pour but de sensibiliser tous les utilisateurs des sentiers de randonnée à la préservation de l'environnement et au respect de la biodiversité.

1

## Respectez les espaces protégés

Vous allez fréquenter des espaces naturels protégés par des dispositifs réglementaires, renseignez-vous en amont (réserves naturelles, alpages avec patous...).

2

## Restez sur les sentiers

Restez sur les chemins balisés pour éviter de vous perdre. Respectez les espaces fragiles en évitant le piétinement des espèces.

3

## Partagez les sentiers

La montagne est un espace de vie sauvage que vous allez partager : activités forestières, agricoles, sportives..., restez donc attentifs aux autres usagers.

4

## Tenez vos chiens en laisse

Vous les considérez comme des amis, les animaux sauvages les perçoivent comme des prédateurs ! S'ils sont autorisés, aussi gentils soient-ils, ils peuvent effrayer les animaux sauvages, les troupeaux et leurs patous. Les chiens peuvent être interdits sur certains sentiers (Réserves Naturelles par exemple), renseignez-vous au préalable.

5

## Préservez nos sites

Soyez acteur de la qualité des sites de randonnée ! Un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation... Signalez toute anomalie sur le site <https://sentinelles.sportsdenature.fr/> ou en contactant l'office de tourisme du territoire concerné.

6

## 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.

7

## Refermez les clôtures et les barrières

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

8

## Rempportez vos déchets

Pensez au sac poubelle pour remporter vos déchets. Le meilleur déchet est celui que nous ne produisons pas !

### Temps de décomposition des déchets :

- Mouchoir en papier : 3 mois.
- Mégot de cigarette : 2 ans
- Chewing-gum : 5 ans
- Canette ou une bouteille plastique : de 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 vous rendre en randonnée. Restez sur les voies ouvertes aux véhicules et gardez-vous dans les espaces prévus à cet effet.

# 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**.

## 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

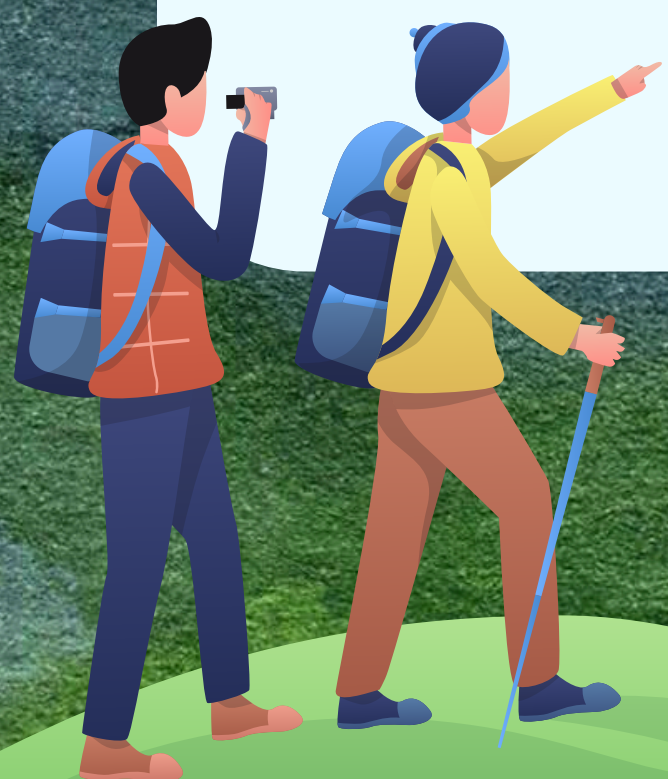
- Vêtements adaptés à votre sortie en fonction de la saison et de la météo annoncée et prévoir plusieurs épaisseurs de vêtements et du rechange (vêtement de pluie, tenue chaude, coupe-vent)
- Chaussures avec une bonne semelle, bâtons de marche,
- De l'eau,
- Des encas : barres de céréales, fruits secs...
- 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
- 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**.



# PREPARE YOUR HIKE PROPERLY IN

# 10

# STEPS



## 1 Do the test

“ Which hikes are made for you?”

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

## 2 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. Inquire at the tourist office to register.

## 3 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.

## 4 Recommended websites

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

## 5 Le “Prism” website

Use the “Prism” site, which consolidates information on a single quality website: <https://tiny.cc/GoPRISM>

## 6 The weather

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

## 7 The herds

Also, inform yourself about the location of protection dogs with “MapPatou”: <https://www.pastor-kezako.fr/ou-sont-les-chiens-de-protection/>

## 8 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 shoes with good soles, **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.

## 9 Safety

Start early for cooler temperatures and parking availability. If you’re hiking alone, inform your loved ones and **share your itinerary**. For emergency services: call **112**, and if the network is poor, use 114 (send an SMS).

## 10 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.



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



QUALITÉ  
TOURISME  
REPUBLIQUE FRANÇAISE

THE

9

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

You will be visiting natural areas 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. 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

## 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.

7

## 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.

8

## Take Your Trash With

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

The best waste is the one we don't produce!  
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. Stick to roads open to vehicles and park in designated areas.