



CHARTRE DU RANDONNEUR

en Haute-Garonne, pour
une randonnée réussie...



AVANT DE PARTIR

Consultez et renseignez-vous sur les conditions météo.

Un sentier peut être dangereux avec de la boue ou s'il est enneigé.

Toutes les randonnées ne sont pas praticables en toute saison.

Sélectionnez une randonnée du niveau de tous les participants.

Prévoyez un lieu de parking non gênant, ou mieux, **choisissez un transport en commun ou une mobilité douce** si possible.

Repérez votre rando sur une carte, ou suivez un topo-guide ou embarquez votre itinéraire sur une appli mobile.

C'est toujours mieux de savoir où l'on va !

QUE METTRE DANS LE SAC ?

Même la « p'tite balade » nécessite d'être bien équipé et chaussé, surtout si vous partez avec votre famille.



Un sac à dos, de l'eau, un vêtement chaud, un coupe-vent, une casquette et des lunettes de soleil, de la crème solaire, tenues de rechange et affaires chaudes, pharmacie...

N'oubliez pas le sac poubelle pour éviter de perdre vos déchets.



RANDONNER EN FAMILLE

Votre randonnée avec les enfants doit rester un plaisir pour tous.

Jusqu'à trois ans, un enfant trottine mais il ne peut pas faire de longues marches. Le porte-bébé est alors un élément indispensable.

A partir de 4 ans, votre enfant peut marcher entre 3 et 4 heures.

A partir de 8 ans, il lui sera possible de parcourir jusqu'à 15 km, à diminuer avec du dénivelé.

RANDONNER DANS LES ESPACES PROTÉGÉS

Espaces Naturels sensibles (ENS) – zones Natura2000...



La Haute-Garonne possède un grand nombre de ces sites naturels fragiles : vallée du Tarn, côtes de Biel et de Montoussé, haute vallée d'Oô, forêts de Bouconne et de Buzet... Sachez les préserver.

Evitez d'utiliser de la crème solaire avant les baignades.

Respectez les zones de pâturages, ne traversez pas les troupeaux.



PARTIR ACCOMPAGNÉ

Pour mieux découvrir la montagne, **laissez-vous guider par un professionnel.**

LES NUMÉROS UTILES



Météo pour la Haute-Garonne 08 99 71 02 31

Secours en montagne 112

Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne 05 61 79 28 36

Bureau des guides de Luchon 05 61 89 56 08



L'Accent nature

haute-garonnetourisme.com