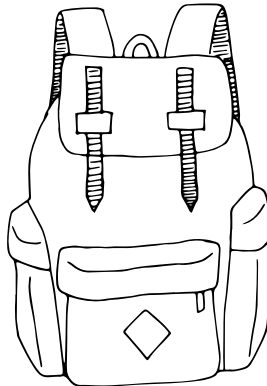


1

AVANT LA RANDONNÉE



PRÉPARER SA RANDONNÉE

Connais-tu les 3 choses à préparer la veille ?

1. Vérifier la météo

C'est la première chose à vérifier. Si la météo est mauvaise (orages, vents forts...), il vaut mieux rester au chaud. Vérifier la météo permet également de savoir comment s'habiller et ce qu'il faut mettre dans son sac. Tu peux trouver la météo sur le site de Météo-France, à l'office de tourisme ou à la mairie du lieu de départ.

2. Préparer l'itinéraire

Il est important de choisir une randonnée adaptée à ton niveau et au niveau de ton groupe. Pour cela, il faut se demander quelle distance et quel dénivelé sont réalisables.

Tu peux regarder sur la carte pour savoir ce que tu croiseras sur ton chemin et comment t'orienter : quel sentier dois-je suivre ? Dois-je traverser ou longer un cours d'eau ? Dois-je atteindre un refuge ou un point de vue ? Préparer ces éléments t'évitera de te perdre sur le chemin.

3. Faire son sac

Grâce à la liste page 7, à la météo et à la préparation de ta randonnée, tu peux savoir ce que tu dois mettre dans ton sac.

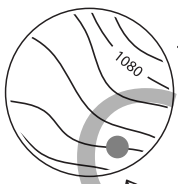
PRÉPARER SA RANDONNÉE

Sais-tu lire une carte ?

Les courbes de niveau

Une courbe de niveau (ligne orange sur les cartes © IGN) représente tous les points situés à la même altitude.

Les chiffres sont écrits dans le sens de la montée

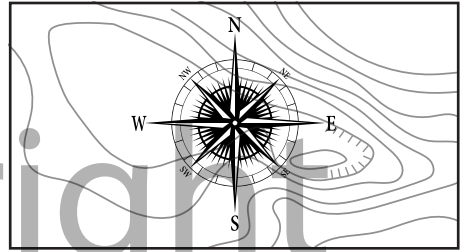


Le dénivelé entre 2 courbes est de 10 m

1. A quelle altitude se trouve ce point ?

Le nord de la carte

Une carte © IGN est toujours orientée vers le Nord. Ainsi, lorsque tu tiens ta carte et que tu lis les écritures à l'endroit, le nord est en haut.



La légende

Les éléments du terrain (forêts, refuges, chemins...) sont représentés sur la carte par des symboles. Leur signification est expliquée dans la légende de la carte © IGN.

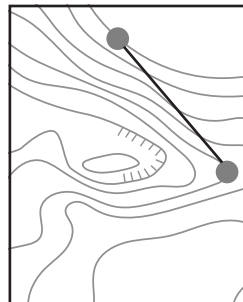
 *Ce symbole représente les refuges*

Ce symbole représente les points d'intérêt ? 

 *Ce symbole représente les sentiers*

L'échelle

Une carte est une réduction d'une partie de la surface de la Terre. Le rapport de réduction est appelé échelle de la carte. En randonnée, l'échelle la plus utilisée est 1 : 25 000. Cela signifie que 1 cm sur la carte = 250 m sur le terrain.



Les points sont espacés de 2 cm sur la carte.
2. A quelle distance sont ils sur le terrain ?

Réponse : 1 1080 - 20 m = 1060 mètres
2. 2 x 250 = 500 m

FAIRE SON SAC

- Liste pour vérifier ton sac avant de partir en randonnée*

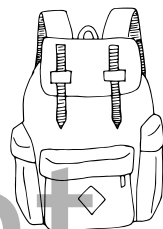
1. L'équipement pour marcher

- Baskets ou chaussures de marche
 Pantalon ou short de rando
 T-shirt de sport
 Un sac à dos



2. Se protéger du vent et du froid

- Polaire ou doudoune
 Coupe-vent
 Gants / Bonnet



3. Se protéger du soleil

- Lunettes de soleil
 Crème solaire
 Chapeau ou casquette



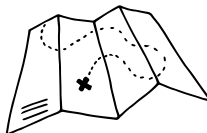
4. Boire et manger

- Gourde remplie
 Pique-nique
 Fruits secs ou barres énergétiques



5. S'orienter

- Carte / GPS
 Une boussole



6. Sécurité

- Une frontale
 Une trousse à pharmacie



7. Au choix :

- Des jumelles
 Un appareil photo
 Un couteau
 Ton carnet de randonnée
 Un stylo



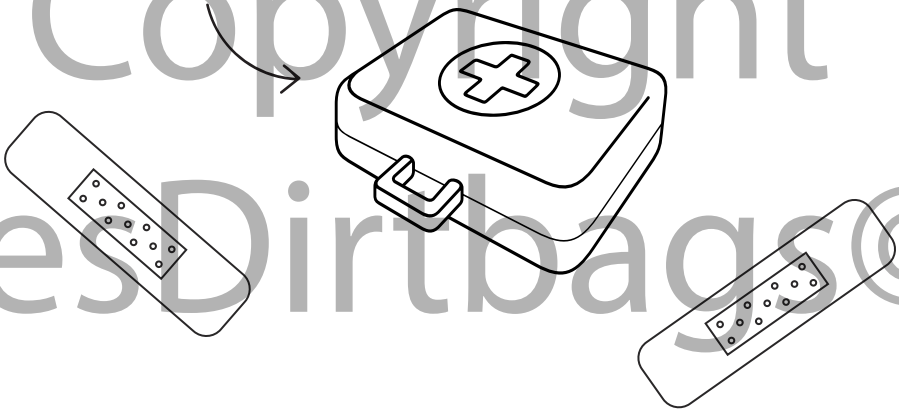
FAIRE SON SAC

Que doit-on mettre dans une trousse à pharmacie ?

Il faut toujours partir en montagne avec une petite trousse à pharmacie. Cela te permettra de soigner tes ampoules, mais aussi des petites blessures en cas de chute ou de glissade.

Tu peux notamment prendre :

- ✓ Pansements & désinfectant (pour ampoules, plaies...)
- ✓ Pince à épiler (pour retirer une écharde)
- ✓ Tire-tique (pour retirer une tique)
- ✓ Dosette de crème hydratante (pour les brûlures)
- ✓ Couverture de survies

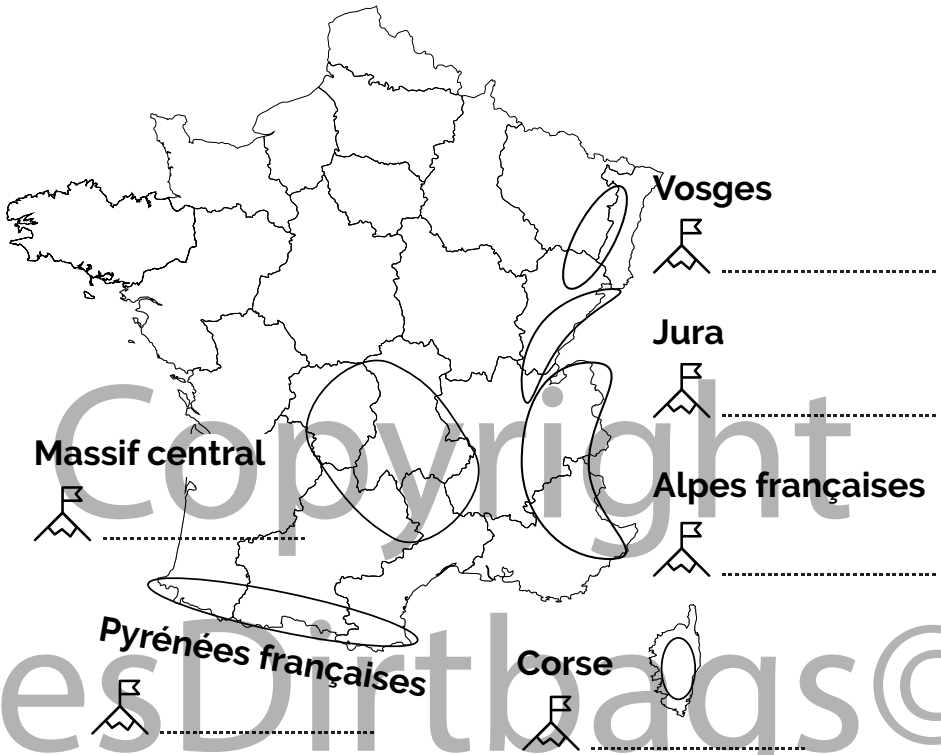


Numéro d'urgence : 112

*C'est le seul numéro à appeler
en cas de problème en montagne.*

Tu peux le noter dans la trousse à pharmacie du groupe.

CONNAÎTRE LES MASSIFS MONTAGNEUX EN FRANCE



Colorie les massifs où tu es déjà allé.

Place sur la carte le plus haut sommet de chaque massif :

- ✓ Alpes : le mont Blanc, 4 810 m
- ✓ Pyrénées françaises : le Vignemale, 3 298 m
- ✓ Corse : le Monte Cinto, 2 706 m
- ✓ Massif central : le puy de Sancy, 1 886 m
- ✓ Jura : le crêt de la Neige, 1 723 m
- ✓ Massif des Vosges : le ballon de Guebwiller, 1 424 m