

RÉUSSIR MA RANDO

Adoptons les bons gestes
en veillant aux règles de sécurité

MÉMO



ÉQUIPEMENT

- je prépare mon sac et le matériel adapté
- j'emmène plus d'eau et de ravitaillement que besoin
- je prends mon portable pour les appels d'urgence
- je pense à emporter ma trousse de premiers soins
- je privilégie des chaussures de rando

ANTICIPATION

- j'informe mes proches de mon départ
- j'anticipe la météo
- je prépare mon itinéraire
- je me renseigne sur les difficultés de la rando
- j'évite de surestimer mes capacités ou celles des participants
- je n'hésite pas à faire appel à un professionnel ou un club
- je contacte le 112 en cas d'urgence



Plus d'informations sur :
www.reussirmarando.com