

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 ou celles des participants
- ✓ j'évite de surestimer mes capacités
- ✓ je n'hésite pas à faire appel à un professionnel ou un club
- ✓ je contacte le 112 en cas d'urgence

À PÂCHE © GARRIETA



Plus d'informations sur :
www.reussirmarando.com