

# RÉUSSIR MA RANDO

Adoptons les bons gestes  
en randonnant avec ou sans nos chiens



## MÉMO

### AVEC MON CHIEN

- je randonne toujours **en le tenant en laisse**
- durant la période d'estives (mai à octobre) :
  - je reste **discret** sur les zones pastorales
  - je reste à distance des **troupeaux, des chiens de protection et de bergers**
- je laisse tranquilles **les animaux isolés** (vaches, chevaux...)

### RÈGLEMENTATION

- je m'informe sur **la réglementation** concernant mon chien
- dans la zone cœur du Parc national des Pyrénées, je randonne **sans mon chien**
- en cas de doute, je m'organise **autrement**



# RÉUSSIR MA RANDO

Adoptons les bons gestes en veillant  
à ramener tous nos déchets avec nous

## MÉMO



### AVANT MON DÉPART

- ✓ je choisis un pique-nique générant le moins de déchets
- ✓ j'utilise une gourde plutôt qu'une bouteille en plastique
- ✓ je prends un sac poubelle dans mon sac à dos

### PENDANT MA RANDONNÉE

- ✓ je ramène tous mes déchets avec moi y compris mes mégots de cigarette
- ✓ je conserve avec moi les déchets organiques : peaux de banane, de mandarine, pistaches...
- ✓ je ramène mon papier toilette usagé dans ma poubelle
- ✓ j'évite de me baigner recouvert de crème solaire dans les lacs d'altitude, torrents et cours d'eau

pour résumer et pour respecter l'environnement,  
je ne laisse aucune trace de mon passage.

# RÉUSSIR MA RANDO

Adoptons les bons gestes  
en prenant un bon départ

## MÉMO

### ACCÈS & PARKING

- je roule au ralenti à l'abord du site
- je stationne sur les espaces réservés
- je respecte la capacité d'accueil du site
- je laisse les entrées des prairies dégagées
- je veille à ne pas gêner la circulation des véhicules agricoles
- je ne passe pas la nuit dans mon véhicule dans la « zone cœur » du Parc national
- j'utilise les navettes quand elles existent
- je suis attentif aux panneaux



# RÉUSSIR MA RANDO

Adoptons les bons gestes  
en prenant soin de la nature

## MÉMO



### CADRE NATUREL

- je reste sur les sentiers ou les chemins
- je ramène avec moi tous mes déchets
- je ne fais pas de feu
- je laisse les pierres en place
- je ne laisse pas de traces (papier toilette,...)
- je respecte la quiétude des lieux et la signalétique

### PLANTES & ANIMAUX

- je photographie les fleurs plutôt que de les cueillir
- j'observe les animaux à distance, discrètement
- j'oublie les drones pour préserver la tranquillité des lieux
- je garde mon chien en laisse
- je randonne sans mon chien dans la « zone cœur » du Parc national

# 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
- ✓ je n'hésite pas à faire appel à un professionnel ou un club
- ✓ je contacte le 112 en cas d'urgence

# RÉUSSIR MA RANDO

Adoptons les bons gestes  
en connaissant bien notre itinéraire



## MÉMO

### ÉQUIPEMENT

- ✓ j'emmène une carte type IGN 25000
- ✓ je glisse une lampe de poche dans le sac
- ✓ j'emporte un topo spécifique sur la randonnée

### ANTICIPATION

- ✓ je me forme à la lecture d'une carte
- ✓ je me renseigne sur les difficultés de la rando
- ✓ je ne surestime pas mes capacités
- ✓ je me renseigne sur les zones de chasse et d'écobuage

# RÉUSSIR MA RANDO

Adoptons les bons gestes  
en respectant la vie pastorale



## MÉMO



### CABANES & CLÔTURES

- je referme les barrières et clôtures derrière moi
- je garde les cabanes / abris propres, rangés, et je ferme les portes à mon départ
- je ramène avec moi tous mes déchets

### TROUPEAUX

- je reste à distance des troupeaux et des chiens de protection
- je ne nourris pas les animaux
- je reste discret sur les zones pastorales pour la quiétude des troupeaux
- j'évite les photos avec les animaux car ils peuvent charger
- je garde mon chien en laisse
- je randonne sans mon chien dans la « zone cœur » du Parc national



Plus d'informations sur :  
[www.reussirmarando.com](http://www.reussirmarando.com)

# RÉUSSIR MA RANDO

Adoptons les bons gestes  
dans les Pyrénées

## MÉMO

### SÉCURITÉ, ÉQUIPEMENT & PARKING

- ✓ j'enfile des chaussures de rando
- ✓ j'anticipe la météo
- ✓ je prépare mon itinéraire
- ✓ je stationne sur les espaces réservés

### RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

- ✓ je reste sur les sentiers ou les chemins
- ✓ je ramène avec moi tous mes déchets
- ✓ j'observe les animaux à distance, discrètement
- ✓ je photographie les fleurs plutôt que de les cueillir

### RESPECT DE LA VIE PASTORALE

- ✓ je referme les barrières et les portes des abris/refuges
- ✓ je reste à distance des troupeaux et des chiens de protection
- ✓ je garde mon chien en laisse
- ✓ je randonne sans mon chien dans la «zone cœur» du Parc national.

