

# 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.



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





# 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



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





# 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](http://www.reussirmarando.com)





# 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

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





# RÉUSSIR MA RANDO

Adoptons les bons gestes en prenant soin  
de l'environnement qui nous entoure

## MÉMO



### LACS & RIVIÈRES

- ✓ j'évite de piétiner le fond de l'eau et de bouger les pierres
- ✓ je préserve la vue du paysage pour les autres (ex : évitons les parasols)
- ✓ je nage sans matériel nautique

### NUIT EN MONTAGNE

- ✓ je peux dormir en montagne avec ma tente
- ✓ je dresse ma tente après 19h et la démonte avant 9h dans la « zone cœur » du Parc national
- ✓ je bivouaque sans laisser de traces
- ✓ je campe uniquement sur les espaces aménagés

### PATRIMOINE & BÂTIMENTS

- ✓ je respecte les édifices bâtis
- ✓ je ne fais pas de graffitis sur la signalétique et les pierres

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





# 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)

