

Annexe 5 - Quiz « Quel randonneur êtes-vous ? »

Testez votre préparation !

Randonnez dans les meilleures conditions de sécurité

> Vous avez décidé de partir en randonnée

> A vous la découverte des espaces naturels

> Mais êtes-vous sûr d'avoir pensé à tout ?

Testez vos facultés à la pratique de la randonnée dans les meilleures conditions de sécurité. Vous choisirez ci-dessous les critères essentiels à prendre en compte. Il s'agit d' une liste exhaustive à adapter en fonction de la randonnée, de l'itinéraire, du milieu et du climat.

Tout n' est pas systématiquement nécessaire. A vous de jouer !

oui non

1 - S'INFORMER

A - Je me suis informé de l'offre randonnée auprès des structures spécialisées

B - Je me suis informé sur les conditions météorologiques immédiates

et les prévisions locales à court terme

C - Je me suis informé de l'état d'accessibilité et de praticabilité de l'itinéraire.

2 - SE PRÉPARER

A - Je pratique une activité physique régulière.

B - J' ai préparé mon itinéraire avec des personnes compétentes

C - Je sais lire une carte (de randonnée) et je dispose du document nécessaire au parcours de l'itinéraire

D - J' ai évalué le temps de la randonnée et j'ai prévu une marge de sécurité

E - J'ai prévenu quelqu'un de ma destination et de mon horaire de retour

F - Je connais le numéro de téléphone des secours

G - J' ai une assurance adaptée a la pratique de la randonnée

3 - S'ÉQUIPER

A - Mes chaussures sont adaptées aux caractéristiques de ma randonnée

B - J'ai un équipement de protection solaire (chapeau, crème, lunettes) et des vêtements de protection contre la pluie, le vent et le froid

C - J' ai une trousse de secours

D - J'ai pris suffisamment d'eau (1L/personne minimum) et de vivres

E - Je dispose d' une carte et d'une boussole

4 - SE COMPORTEUR

A - Je consulte régulièrement la carte pour me situer

B - Je reste attentif aux risques de la randonnée

C - J'observe l'environnement du sentier et j'ai un comportement respectueux envers le milieu traversé

D - Je pense a m'alimenter et à boire régulièrement

E - Je suis capable d'effectuer les gestes de premiers secours et de donner l'alerte

5 - S'ADAPTER

A - Je sais renoncer en cas de difficultés (obstacles, météo...)

- B - J' adapte mon horaire aux conditions climatiques
- C - Je suis capable de gérer mon effort tout au long de ma randonnée
- D - Je partage le territoire avec les autres usagers**

LES RÉPONSES :

Comptabilisez vos réponses positives (un oui est égal a un point) et reportez-vous à la grille ci-dessous.

Si vous avez répondu « oui » à tous les critères mentionnés en gras, vous randonnez déjà dans les meilleures conditions de sécurité.

De 0 à 6 :

Vous n'êtes pas prêt à vous engager sur un itinéraire de randonnée.

De 7 à 12 :

Vous avez encore un sérieux effort d'information et de préparation à faire !

De 13 à 18 :

On sent que vous commencez a avoir de l'expérience !

De 19 à 24 :

Bravo ! Vous êtes un randonneur averti. Bon itinéraire !