

Réussir sa randonnée ...



Comité Départemental de Randonnée Pédestre de l'ARIEGE

Maison du Tourisme - 2 Boulevard du SUD - 09000 FOIX

Siret : 34515179900060

www.cdrrp09.com / ariège@ffrandonnee.fr / [05.34.09.02.09](tel:05.34.09.02.09)

QUI SOMMES-NOUS ?

Présentation du Comité :

Que vous soyez marcheur du dimanche ou randonneur aguerri, vous avez sûrement déjà emprunté un sentier balisé par ses soins : le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Ariège (CDRP 09) veille à faire de la randonnée une activité accessible, sûre et agréable pour tous.

Depuis des années, cette association de passionnés agit sur le terrain. **Représentant officiel de la Fédération Française de la Randonnée** sur le territoire de l'Ariège, elle accompagne les clubs, forme les bénévoles, balise les sentiers et veille à leur entretien.

Le CDRP, c'est aussi un partenaire de confiance pour les communes et les territoires : il participe à des projets locaux, valorise les chemins du patrimoine, et anime la vie rando en Ariège à travers événements, publications et rencontres.

Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre :

- Accompagne les clubs locaux

Le CDRP accompagne les clubs de randonnée de l'Ariège et les incite à rejoindre la Fédération. Il s'investit dans la vie associative et contribue à faire découvrir la randonnée à travers diverses animations et manifestations.





LES MISSIONS ET LES ACTIONS DU CDRP09

- **Forme les randonneurs en toute confiance**

Le Comité propose des formations accessibles à tous : randonneurs, animateurs, baliseurs ou aménageurs de sentiers. Ces stages permettent de randonner en sécurité, d'encadrer des groupes ou de participer à l'entretien du réseau de chemins.

- **Développe et balise les sentiers**

Par l'intermédiaire de sa commission sentiers, le Comité conçoit, labellise et fait homologuer les itinéraires GR[®], GR[®] de Pays et PR[®]. Il coordonne les baliseurs bénévoles et accompagne les collectivités dans la gestion et la valorisation de leurs sentiers.

- **Protège les chemins de randonnées**

Le CDRP joue aussi un rôle de vigilance. Il recueille les signalements des randonneurs concernant les problèmes rencontrés sur les sentiers (dégradations, obstacles, atteintes à l'environnement...) et les transmet aux structures compétentes pour intervention.

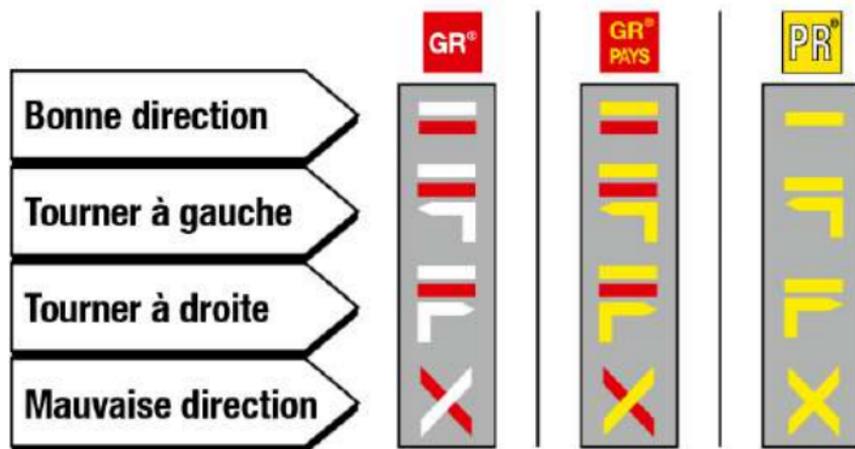
Pour en savoir plus sur le
comité : <https://cdrp09.com/>

Pour en savoir plus sur les clubs
ariégeois :
<https://cdrp09.com/les-clubs-de-randonnee-ariegeois/>



PRATIQUEZ VOTRE ACTIVITÉ EN SECURITE

- ▶ Apprenez à reconnaître le balisage des sentiers empruntés et à lire une carte.
- ▶ Choisissez de préférence des chemins balisés et suivez la signalisation en place.



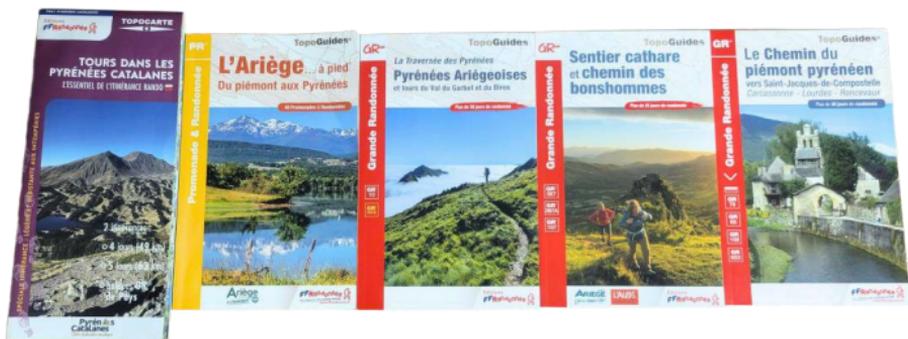
GR, GRP et PR labellisé ainsi que les signes de balisage blanc/rouge et jaune/rouge sont des marques déposées par la Fédération française de la randonnée pédestre. Tous droits réservés.

Licencié ou porteur d'une carte RandoPass, profitez des formations de la **Fédération française de randonnée**

Devenez acteur, rejoignez les bénévoles qui balisent vos sentiers.



LAISSEZ-VOUS GUIDER PAS A PAS ...



Partez en toute sécurité sur l'ensemble de nos sentiers balisés grâce à nos topo-guides et laissez-vous guider pas à pas...

Tous les topo-guides de l'Ariège sont disponibles au CDRP 09 ou sur notre site internet : www.cdrp09.com

Comité Départemental de Randonnée Pédestre de l'ARIEGE

Maison du Tourisme - 2 Boulevard du SUD - 09000 FOIX

www.cdrp09.com - ariege@ffrandonnee.fr - [05.34.09.02.09](tel:05.34.09.02.09)



ADHÉREZ À LA FFRandonnée ...

La licence fédérale



Rejoignez l'un des 3 500 clubs de la Fédération et profitez des randonnées encadrées par un animateur, pour tous les niveaux et tous les goûts. Les clubs adhérents vous proposent de pratiquer la randonnée, la raquette à neige, la marche nordique, la marche aquatique, la rando santé, la marche d'endurance et Audax...

RandoPass



Le Randopass, c'est à la fois une assurance qui vous couvre lors de vos randonnées à la journée ou en itinérance en France comme à l'étranger, mais aussi un excellent moyen de soutenir la Fédération et l'occasion de profiter de nombreux avantages et services.

Pass Découverte



Pass Découverte : Ce pass temporaire d'une journée, d'une semaine (8 jours) ou d'un mois (30 jours) est proposée par les clubs et comités de la Fédération Française de Randonnée pour accueillir des pratiquants occasionnels sur un évènement, un baptême d'activité, un stage, un séjour, ou tout simplement pour participer aux activités du club.



...

Carte baliseur



En prenant cette carte, vous vous engagez pour l'entretien et l'aménagement des 180 000 km d'itinéraires de la Fédération. Vous ferez ainsi partie des 8 900 baliseurs officiels bénévoles qui contribuent à la sauvegarde des chemins et permettent au plus grand nombre de partager la richesse naturelle des sentiers.

GR @ccess



Le GR @ccess est un logiciel d'aide à la préparation d'itinérance sur les GR® créé par la Fédération française de la randonnée pédestre et disponible depuis le site MonGR.fr.

Bénévolet



Devenir bénévole pour :

- Développer la randonnée pédestre comme pratique sportive et de loisirs.
- Contribuer à l'entretien et à la sauvegarde des 180 000 km d'itinéraires aménagés par la Fédération, ainsi qu'à la protection de l'environnement.
- Valoriser le tourisme vert
- Participer au développement touristique et économique d'un territoire.

LA CHARTE DU RANDONNEUR

SOYONS DISCRETS

PRÉSERVONS NOS SITES

RESTONS SUR LES SENTIERS

RÉCÉPÉRONS NOS DÉCHETS

RESPECTONS LES ESPACES PROTÉGÉS

PRIVILEGEONS LE COVOITURAGE
ET LES TRANSPORTS EN COMMUN



NE FAISONS PAS DE FEU

REFERMONS LES CLÔTURES
ET LES BARRIÈRES

GARDONS LES CHIENS EN LAISSE

LAISSONS POUISSIR LES FLEURS

NETTOYONS NOS SEMELLES

PARTAGEONS LES ESPACES



GRTgaz



FFRandonnée
100% chemin, 100% plaisir, 100% nature
www.ffrandonnee.fr

- 👉 Restons sur les sentiers
- 👉 Respectons les espaces protégés
- 👉 Ne faisons pas de feu
- 👉 Gardons les chiens en laisse
- 👉 Laissons pousser les fleurs
- 👉 Soyons discrets
- 👉 Préservons nos sites
- 👉 Récupérons nos déchets
- 👉 Refermons barrières et clôtures
- 👉 Nettoyons nos semelles
- 👉 Partageons les espaces
- 👉 Privilégions le covoiturage et les transports en commun

NE PAS OUBLIER, EMPORTEZ AVEC VOUS

DE QUOI VOUS ALIMENTER ET VOUS HYDRATER.

DES VÊTEMENTS ADAPTÉS

À l'activité choisie et à la météo qui peut changer rapidement : de quoi vous protéger du soleil (lunettes, casquette, crème solaire), du vent (coupe-vent), du froid (pull, pantalon, bonnet, gants) et de la pluie.

VEILLEZ À CE QUE LES ENFANTS AIENT UN ÉQUIPEMENT BIEN ADAPTÉ À LEUR GABARIT

Un enfant est toujours plus sensible qu'un adulte et ses signaux d'alerte peuvent arriver trop tardivement.

UN TÉLÉPHONE PORTABLE ET LES NUMÉROS D'URGENCE UTILES

112 - 18 - 15

UNE CARTE DÉTAILLÉE DU LIEU ET UN GPS

(Ou une boussole et un altimètre). Ne comptez pas uniquement sur votre portable : le réseau n'est pas toujours disponible en zone montagneuse.

UN COUTEAU, UN SIFFLET ET UNE LAMPE DE POCHE OU FRONTALE

UNE TROUSSE DE PREMIERS SECOURS avec une couverture de survie dans un sac étanche.

(Pansements compressifs et « seconde-peau », bandes, sparadrap, tire-tique, aiguille, ciseaux, antiseptique, antalgique, Arnica 9CH, sucre...).

Sans oublier ses propres médicaments.

ÉQUIPEZ-VOUS SOIGNEUSEMENT

CHOISISSEZ BIEN VOTRE MATÉRIEL

Selon votre programme et les conseils des professionnels, assurez-vous qu'il réponde aux normes de certification de l'activité pratiquée et vérifiez visuellement son usure.



LES CHAUSSURES, ESSENTIEL POUR LA MARCHÉ

Une bonne paire de chaussures de randonnée doit présenter les caractéristiques suivantes :

Une bonne adhérence au sol :

Cette fonction d'adhérence est remplie par le crantage des semelles.

Un bon maintien du pied et de la cheville :

Hauteur de la chaussure sur la cheville, matériau employé.

Être imperméables ou au moins protéger contre l'humidité

L'humidité est un des principaux facteurs de complications

Évacuer la transpiration :

La doublure intérieure favorise la circulation de l'air.

Absorber les chocs et amortir les inégalités du sol

De l'épaisseur de la semelle extérieure dépendra la qualité de l'amorti.

Être confortables : C'est le critère essentiel qui doit diriger votre choix.



LES AVANTAGES DES BATONS DE RANDONNEE

Réduisent les impacts et la charge sur les articulations. Cela est d'autant plus important si vous portez un sac lourd et dans les descentes.

Renforcent l'équilibre, la stabilité et diminue les chances de glisser, tomber et par conséquent de se blesser.

Permettent de marcher plus vite pour un même effort, en engageant le haut du corps.

Améliorent la posture de marche.

Réduisent le gonflement des mains et des doigts. En vous servant de vos mains, vous améliorez votre circulation sanguine.

Aident au franchissement d'obstacles.

Régulent le rythme de marche et la respiration.





SACHEZ EVALUER VOTRE PARCOURS

La durée indicative d'un parcours à pieds

Peut être calculée sur une base d'environ 3,6 km/h, pour un dénivelé moyen de 300 mètres par heure, à moduler en fonction de votre forme, de votre niveau et de la qualité du chemin.

IBP Index, système d'évaluation automatique de la difficulté d'un itinéraire.

Tracez votre parcours sur votre application GPS et calculez l'indice IBP sur le site : www.ibpindex.com

Echelle comparative des valeurs IBP

	Préparation physique					Difficulté Itinéraire
	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Très facile
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Facile
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Moyenne
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Difficile
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Très difficile

S'ils vous accompagnent, vos enfants n'ont pas les mêmes capacités que vous ! Votre vigilance doit être accrue tout le long du parcours. Pensez à emporter tous les éléments pour les préserver et les intéresser.

Règles de base		
3 mois à 3 ans	En portage	12kg max
3 à 6 ans	0,5 km par année d'âge	Pas de charge
7 à 12 ans	1 km par année d'âge	Charge 10 à 20% de son poids

AU PAYS DES BERGERS ...

La montagne est un territoire partagé, un espace où l'on peut se ressourcer et profiter pleinement de la nature. Mais c'est également un lieu de vie et travail pour les bergers, les éleveurs et leurs troupeaux.

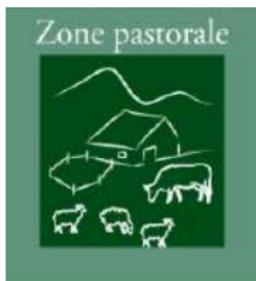
Les paysages des estives et leurs équilibres écologiques sont façonnés depuis des millénaires par l'union harmonieuse entre l'homme, les troupeaux et le milieu naturel.

Pour apprécier votre séjour en montagne, et participer à la préservation de cet environnement, pour respecter la vie et le travail des gens de la montagne, il est essentiel d'adopter un certain « savoir-être ».

Les bergers-vachers formés à ce métier vivent et travaillent dans les estives chaque été. Les cabanes sont leurs lieux de vie et de travail. Ils effectuent de longues journées et se reposent souvent l'après-midi... Merci de respecter leur tranquillité et leur intimité, c'est la garantie de belles rencontres...

Le Pastoralisme regroupe l'ensemble des activités d'élevage qui valorisent par le pâturage, la végétation spontanée des espaces naturels, pour assurer l'alimentation des troupeaux. À la fin du printemps, des milliers de vaches, brebis et chevaux montent en suivant la pousse de l'herbe jusqu'aux pâturages d'altitude : les estives. C'est la Transhumance.

Le pâturage des troupeaux joue un rôle essentiel pour le maintien des paysages, et des milieux ouverts favorables pour la conservation de la biodiversité.



La Transhumance est reconnue au patrimoine immatériel culturel en France et candidate à cette reconnaissance auprès de l'UNESCO.

Avec l'aimable
concours de la

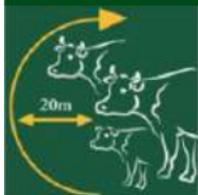


... ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES



TENEZ VOTRE CHIEN EN LAISSE

Même s'il est très gentil, il risque de déranger le troupeau, compliquant le travail du pâtre. Les problèmes posés par les chiens non tenus en laisse en présence de bétail peuvent avoir de graves conséquences et sont la principale source de conflit entre bergers et touristes.



SOYEZ DISTANT ET DISCRET

Respectez la tranquillité des troupeaux et le travail du vacher, vous assurez ainsi votre propre sécurité. Observez les animaux à distance et adaptez votre attitude. Si possible, contournez le troupeau et ne vous approchez pas des jeunes animaux, veaux ou agneaux.



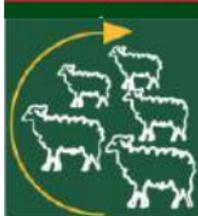
REFERMEZ LES CLOTURES

Même s'il est hors de vue, un troupeau peut se trouver derrière cette barrière. Merci de bien refermer les portes ou portillons après votre passage pour éviter la divagation des animaux



LES CHIENS DE PROTECTION ET LES TROUPEAUX DE BREBIS

Leur présence en montagne est une conséquence directe de la réintroduction des prédateurs. Ils ont pour mission de protéger les troupeaux de brebis contre les attaques d'ours et tout perturbateur.



Ils peuvent donc se montrer agressifs, notamment des autres chiens.

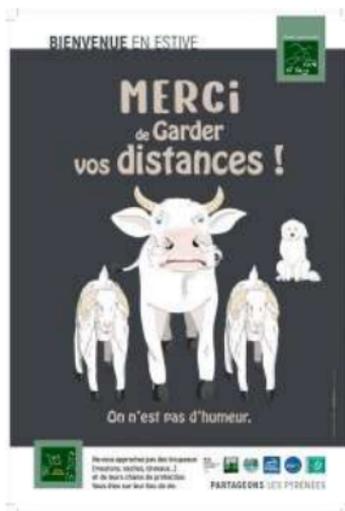
Ne les approchez pas, n'essayez pas de les intimider, et dans tous les cas, contournez si vous le pouvez largement les troupeaux lorsque vous les rencontrez.

PARTAGEONS L'ESPACE

En estive, vous êtes en zone pastorale : des hommes et des femmes y travaillent, y vivent, et veillent sur leurs troupeaux. Pour que tout se passe au mieux, quelques règles simples permettent à chacun de profiter de la montagne dans le respect de tous :

- **Respectez les cabanes** : elles ne sont pas des gîtes. Si vous y entrez pour vous abriter ou pique-niquer, laissez-les propres et refermez bien les portes.
- **Respectez les lacs et ruisseaux** : évitez les crèmes polluantes, ne dérangez pas la faune aquatique, et préférez la baignade... à la piscine !

Ces gestes simples permettent de préserver l'équilibre entre activités humaines et pratiques pastorales. La montagne se partage, dans le respect de chacun.





Parc naturel régional des
Pyrénées catalanes
Parc del Pirineu català



DES PAROLES QUI MARCHENT !

Communication du PNR des Pyrénées Catalanes

Vous avez déjà vu un de ces logos sur les sentiers ou sur des affiches ? C'est le Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes qui a créé ces affiches originale sur les règles à respecter lors de randonnées en mixant cela à des paroles de musiques. On vous laissera trouver lesquels ! On vous laisse 2 exemples ici, vous trouverez les autres sur nos chemins !

Pour en savoir plus sur cette initiative :
<https://www.parc-pyrenees-catalanes.fr/actions-parc/environnement/que-la-montagne-est-belle>





SI VOUS RENCONTREZ UN PATOU ...

Un bon chien de protection, surveillant son troupeau, prévient le berger de chaque intrusion dans un périmètre proche des moutons.

Un tel chien, par sa taille (jusqu'à 82cm et 55 kg) aboyant et dévalant la pente peut vous impressionner.

Si tel est le cas :

- gardez un comportement calme
- ne criez pas
- ne jetez pas de pierre
- ne menacez pas de votre bâton.

Sinon le chien prendrait cela comme une agression.

Arrêtez-vous ou continuez à contourner le troupeau.

Le chien vous flairera, reconnaîtra un humain puis après parfois vous avoir accompagné un moment pour s'assurer de vos intentions, repartira vers son troupeau.

Anticiper sur la présence des troupeaux.

Tintement de cloches, cris des animaux, traces au sol, aboiements.

À leur approche, manifester vous sans crier, parler fort.

Dans la mesure du possible, contourner largement le troupeau et n'oubliez pas de tenir vos chiens en laisse. Ayez une attention particulière sur les mères et leurs petits.

Ne prenez pas de selfie. Aussi belle soit-elle, la photo ne mérite pas un coup de corne.

SI VOUS RENCONTREZ UN OURS ...

Voir un ours est très rare car l'ours brun a généralement peur de l'homme et l'évite. Toutefois, ses capacités physiques peuvent le rendre dangereux, comme tout animal sauvage d'une certaine taille (sangliers, cerfs...).



Les ours sont par nature discrets, surtout vis-à-vis de l'homme. L'ours a une bonne ouïe, un très bon odorat et une vue moyenne. S'il entend un homme ou détecte son odeur, il cherchera à l'éviter. Pour l'aider à vous repérer, vous pouvez manifester votre présence en faisant un peu de bruit. Il ne faut pas chercher à s'approcher d'un ours même à grande distance, qu'il soit accompagné d'ours ou seul. Il faut également toujours garder son chien à proximité, ne pas le laisser divaguer, car il pourrait provoquer l'ours.

L'ours a une activité essentiellement nocturne ; durant la journée, il se repose dans des secteurs calmes.

Si un ours se dresse sur ses pattes arrières, c'est un signe de curiosité, il cherche à reconnaître les odeurs et à mieux vous identifier.

Quatre situations à risque :

- Ours blessé
- Rencontre à courte distance avec une femelle accompagnée d'ours
- Ours surpris sur sa couche diurne ou en train de consommer
- Altercation entre ours et chien, ce dernier venant chercher refuge derrière son maître.

Afin d'éviter de rencontrer un ours lors de vos randonnées :

- Ne pas quitter les sentiers balisés
- Tenir votre chien en laisse si vous en avez un.

Plus d'informations sur l'ours sur le site :

www.occitanie.developpement-durable.gouv.fr/ours-brun-r6949.html

SI VOUS DÉCOUVREZ UNE TIQUE

Les tiques sont répandues partout en France. Elles vivent dans des zones boisées et humides, les herbes hautes des prairies, les jardins et les parcs forestiers ou urbains. Les contaminations sont plus fréquentes entre le début du printemps et la fin de l'automne. Les tiques peuvent transmettre différentes pathologies infectieuses dont la plus fréquente est la maladie de Lyme.

Les bons réflexes pour se protéger :

Avant une activité en nature :

Je couvre mes bras et mes jambes avec des vêtements longs.

Après une activité en nature :

J'inspecte soigneusement tout mon corps y compris le cuir chevelu.

En cas de piqûres, retirer la tique à l'aide d'un tire-tique et désinfecter.

La tique doit être enlevée le plus vite possible.

Après avoir été piqué par une tique :

Je surveille la zone piquée pendant un mois. Si une plaque rouge et ronde s'étend en cercle à partir de la zone de piqûre, je dois consulter un médecin rapidement .

Pour en savoir plus :

[www.occitanie.ars.sante.fr/
tiques-et-maladie-de-lyme](http://www.occitanie.ars.sante.fr/tiques-et-maladie-de-lyme)

Participer au Signalement Tique
avec l' application CiTique



LA MÉTÉO

La météo en randonnée peut vite transformer une douce balade en traversée désagréable. Les moyens technologiques modernes permettent de prendre connaissance des évolutions prévisibles de la météo. Mais la compréhension des phénomènes atmosphériques et des territoires arpentés est un atout en randonnée.

Le beau temps n'est pas toujours sans danger.

Lorsque les conditions météo sont mauvaises, la surveillance des informations météo et des facteurs de risques est impérative. Néanmoins, en randonnée, le beau temps peut aussi être source de problèmes, le soleil pouvant se révéler ravageur. Gare également aux brusques baisses des températures. De même, le vent peut causer des chutes de branches et s'avérer redoutable en montagne ; par exemple lorsque le marcheur progresse en terrain escarpé ou au sommet d'une arête.

Savoir « lire » les nuages

Anticiper un changement climatique en fonction de l'aspect des nuages ou du sens du vent demande une très bonne connaissance d'un territoire et des phénomènes météorologiques. Ainsi, l'orage sera toujours lié à la formation d'un cumulonimbus. Ce dernier prend d'abord la forme de cumulus. S'ils n'ont pas de croissance verticale, rien à craindre. En revanche, s'il y a agglomérat et que l'ensemble, isolé et souvent spectaculaire, s'étend sur les trois étages atmosphériques, l'orage est imminent. Un temps chaud mais humide, un vent du sud qui s'accroît, l'arrivée de l'ouest d'une masse nuageuse haute et dense : autant de signes qui augurent de fortes perturbations. En montagne, l'apparition d'un front froid, né de la confrontation de deux masses d'air, est également annonciateur de dérèglement atmosphérique. Voilà, vous connaissez tous les secrets pour décrypter le ciel en randonnée !

Se référer au site : meteofrance.com



ORAGE EN MONTAGNE, QUE FAIRE ?

La prévention des risques d'orages

Consulter les sites de Météo France ou de Keraunos

J'évite les orages en me renseignant sur la météo et en adaptant la randonnée (annulation, départ tôt le matin etc.)

Malgré ces précautions, vous devez être vigilant, en randonnée, à l'arrivée plus ou moins rapide d'un orage.



Le temps se gâte, de gros nuages se forment, l'orage arrive :

- J'observe l'évolution de la masse nuageuse. Les cumulus ressemblent à de "gros champignons" qui peuvent monter très haut.
- Je compte le temps entre l'éclair et le tonnerre pour évaluer la distance de l'orage. S'il est inférieur à 20 secondes, je considère que je suis en danger.
- J'évacue rapidement les lieux à risque (sommets, crêtes, points hauts, plateaux) mais sans courir.
- Je cherche une zone de repli (point bas, abri)

Se référer au site : keraunos.org



ORAGE ... SUITE

Je suis pris dans l'orage :

- Je reste calme !
- Les membres du groupe doivent s'éloigner les uns des autres (30m minimum)
- Je m'éloigne des objets métalliques ou pouvant attirer la foudre (pylône, arbre isolé...)
- J'éloigne mes bâtons de marche ou tout autre objet susceptible d'attirer la foudre (canne à pêche...).
- Je m'éloigne des points d'eau (100m)
- En forêt, je m'éloigne des grands arbres, des troncs et des branches basses.
- Je m'isole du sol et des parois rocheuses en adoptant une position recroquevillée sur mon sac à dos. Si je peux, je m'isole au maximum de l'humidité et de la pluie mais je n'utilise surtout pas ma couverture de survie car elle est fabriquée à partir d'un film métallique !
- Si je n'ai rien pour m'isoler, je reste accroupi, les pieds serrés et la tête sur les genoux.

Je prends mon mal en patience et j'attends que ça passe ... !

Que faire en cas de foudroiement ?

On parle d'électrocution quand la victime est en arrêt cardio-respiratoire. C'est la cause des décès immédiats. La réanimation secouriste doit toujours être tentée : appel du 112, massage cardiaque, bouche à bouche.

On parle d'électrisation pour les autres atteintes sans arrêt cardio-respiratoire ; elles doivent toujours faire l'objet d'un bilan hospitalier.

BAIGNADE

Lors de vos randonnées, à fortiori quand il fait chaud, les lacs et les torrents sont très tentant.

Appréhendez le milieu aquatique tranquillement, sereinement, sans précipitation .

En montagne, des consignes particulières :

Dans les Pyrénées, les abords des lacs, des étangs ou des torrents peuvent être très glissants. L'eau des lacs de montagne, avec la fonte des derniers névés, peut être très froide, même en plein été, d'où un risque accru d'hydrocution.

Surtout, le petit ruisseau dans lequel vous vous baignez pour prendre le frais peut se transformer en quelques minutes en un puissant torrent de montagne, au gré de lâchers d'eau par les exploitants de barrages hydroélectriques.

Renseignez-vous sur la possibilité de se baigner avant votre randonnée et respectez les panneaux d'interdiction ou d'informations qui mentionnent les risques encourus.



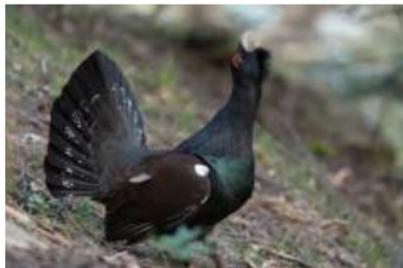
Soyez respectueux de l'environnement et des autres utilisateurs.

Avant de pénétrer dans l'eau, essayez votre corps pour enlever crème solaire et autres produits cosmétiques.

LA BIODIVERSITE

Les mesures de protection

La prise en compte des espèces ou espaces menacés fait localement l'objet de réglementations spécifiques au travers des «arrêtés de protection de biotope» institués pour des milieux remarquables (ruisseaux à écrevisses à pattes blanches, grottes...) ou par un «classement en réserve naturelle» .



Plus récemment, la mise en place des [sites Natura 2000](#) dans le département, constitue un outil primordial permettant un inventaire détaillé ainsi que la mise en œuvre d'actions contractuelles spécifiques favorables aux habitats d'espèces répertoriées pour leur rareté.

Ces zones couvrent aujourd'hui plus de 14 % du territoire de l'Ariège.

Ces outils concourent au maintien et à la restauration de la qualité de la biodiversité. Action au long terme, elle nécessite une prise de conscience de la richesse comme de la fragilité des milieux qui nous entourent : elle ne peut être gagnée que par l'implication de chacun d'entre nous. Car, aujourd'hui encore, de nombreuses espèces pyrénéennes demeurent menacées.



RÉUSSIR SON EXPÉRIENCE EN REFUGE

Bien préparer son séjour en refuge :

- Pour évoluer en toute sérénité, je m'informe sur l'itinéraire de randonnée que j'ai choisi et sur les conditions à venir.
- Je prévois le temps nécessaire pour arriver avant 17h au refuge.
- Pour que le gardien puisse préparer mon accueil, je le contacte à l'avance pour réserver ma nuitée et mes repas, par téléphone ou internet.
- Si je souhaite planter ma tente à proximité d'un refuge, je me renseigne sur les conditions de bivouac auprès du gardien (lieux autorisés, réservations et horaires, feux non acceptés...).
- Je prépare le contenu de mon sac à dos pour pouvoir m'adapter aux aléas météo, m'orienter, m'hydrater et m'alimenter... en prenant l'essentiel.



Alléger son impact environnemental en refuge :

- Les refuges sont rarement raccordés au réseau d'électricité. Je pense à ma lampe frontale, aux petits gestes écoresponsables, et prévois de ne pas pouvoir recharger mes appareils électriques (téléphone, appareil photo,...). Ne pas oublier de prendre une batterie externe.
- L'eau est précieuse en montagne, je l'utilise essentiellement pour m'hydrater et pour ma toilette express. Pour éviter des dégâts, je ne jette pas de lingettes et autres produits dans les toilettes.
- Le « camion-poubelle » ne passe pas au refuge, je garde et redescends mes déchets en vallée.

RÉUSSIR SON EXPÉRIENCE EN REFUGE

Vivre ensemble et protéger la nature :

- La montagne est un lieu de partage, dans les villages, les zones pastorales, aux abords des sentiers comme en refuge, je respecte le cadre de vie et le travail de tous.
- En alpage, les chiens de protection sont là pour préserver les troupeaux de prédateurs. J'adapte mon comportement en contournant le troupeau et en marquant une pause pour que le chien m'identifie.
- Lorsque j'arrive au refuge, je préviens le gardien : il a de précieuses indications à partager sur la vie « là-haut ».
- Rien de mieux que le refuge pour partager un moment convivial. Je suis invité à participer au déroulement des repas et à veiller à une cohabitation sympathique en dortoir et ailleurs.
- J'adapte mon programme aux horaires du refuge (repas, départs...) et respecte les moments de repos de chacun, qui peuvent être très différents selon l'activité.



Pour en savoir plus :
<https://www.ffcam.fr/reussir-son-experience-en-refuge.html>



ACTION DE CHASSE EN COURS, COMMENT SE COMPORTEUR ?

L'entente entre randonneurs et chasseurs est essentielle pour favoriser la sécurité de tous et le respect des activités de chacun.

En effet la chasse est une activité légale, ancrée dans les territoires ruraux et indispensable à la gestion des écosystèmes, notamment dans l'équilibre entre les populations de grand gibier et les activités agricoles et forestières.

Cette pratique ancestrale, très règlementée pour des questions de sécurité et d'intégration des autres usagers à la nature, s'exerce notamment sur des propriétés privées pour lesquelles les structures cynégétiques (ACCA, AICA,...) et leurs adhérents (chasseurs) détiennent le droit de chasse.

La randonnée, comme tout autre usage récréatif de la nature peut tout à fait cohabiter avec la chasse.

Le respect mutuel et l'attention portée aux règles de sécurité permettent de partager sereinement les espaces naturels. Il s'agit donc d'une priorité pour tous.

Il est essentiel de connaître la signalétique et les comportements à adopter lors d'une rencontre :

INFORMATIONS PRATIQUES

Signalisation de la chasse : les zones de chasse au grand gibier sont indiquées par des panneaux temporaires pour informer les usagers et garantir la sécurité de tous.



Rester sur les sentiers balisés : cela réduit le risque de pénétrer accidentellement dans une zone de chasse active.

Indiquer votre présence : si vous croisez des chasseurs en action, saluez-les et demandez-leur si votre itinéraire traverse une zone de chasse. Ils pourront vous conseiller sur la meilleure route à suivre et prévenir les autres participants de votre passage.

SOYEZ EXEMPLAIRES ET COURTOIS ENVERS TOUS LES USAGERS DE LA NATURE



CHASSEURS

Respectez scrupuleusement la réglementation de sécurité à la chasse.

Prenez en compte en permanence l'environnement et les risques.

Identifiez formellement le gibier avant tout acte de tir.

Informez les participants de la chasse du passage de randonneurs sur votre zone de battue.

Renseignez-les, pour la sécurité de tous.

RANDONNEURS

Signalez votre présence.

Restez groupés sur les sentiers.

Gardez votre chien à vos pieds ou en laisse.

N'hésitez pas à demander aux chasseurs rencontré des informations sur la chasse en cours.

Adaptez si c'est possible votre parcours.



Association Départementale des Chasseurs
Ariège

FF Randonnée
Au Chemin des Pélissiers
Ariège

Association
Départementale
des Chasseurs
ARIEGE

DEVENEZ ACTEUR DU TERRITOIRE

SIGNALER UN PROBLEME SUR VOTRE ITINERAIRE



SURICATE

TOUS **SENTINELLE** DES SPORTS DE NATURE

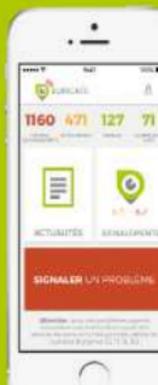


Partagez vos traces GPS
sur www.outdoorvision.fr



SENTINELLE,
NE PARTEZ PAS
SANS...

La nouvelle application
SURICATE est disponible !



ATTENTION :
pour des problèmes urgents nécessitant une intervention rapide
des services de secours ou des autorités utilisez les numéros
d'urgence (15, 17, 18, 112)



LAISSEZ VOUS GUIDER AVEC L'APPLICATION MOBILE
FEDERALE « MaRando® »

The advertisement features a scenic background of two hikers on a rocky trail. The text "Ma Rando" is prominently displayed in a white, brush-stroke font with yellow and red accents. A QR code is positioned on the right side, linking to the app. At the bottom, there are logos for "par FFRandonnée" and availability on "Google Play" and "l'App Store".

Ma
Rando®

par FFRandonnée

DISPONIBLE SUR
Google Play

Télécharger dans
l'App Store

REJOIGNEZ-NOUS DANS LES CLUBS ARIEGEOIS ...

Pays du Couserans

MASSAT RANDONNÉE

091320 MASSAT

massatrando.blogspot.com

massatrando@gmail.com / 06-83-85-53-27



NATURE PATRIMOINE ET RANDONNÉE

09160 PRAT-BONREPAUX

naturepatrimoinerandonnees.blogspot.com

larane.catherine@orange.fr / 06-45-59-71-76



LES JOYEUX RANDONNEURS DU COUSERANS

09200 SAINT GIRONS

pierre.lag@wanadoo.fr / 06-17-52-04-63



Pays de Foix — Pays de Tarascon - Haute Ariège

LES ISARDS DE LA BARGUILLERE

09000 SAINT PIERRE DE RIVIERE

barguilleresportsloisirs.fr

secretariatbsl@gmail.com / 06-81-91-83-65



LES PASSEJAÏRES DE VARILHES

09120 VARILHES

lespassejaires.com

lespassejaires@gmail.com / 06-87-65-42-65



LES MONTAGNARDS TARASCONNAIS

09400 TARASCON SUR ARIEGE

lesmontagnardstarasconnais.com

jakblondelle@gmail.com / 06-09-82-69-39



AUTOUR DU SEDOUR

09400 SURBA

contact-autourdusedour@orange.fr / 06-70-89-32-53





Pays des Portes d'Ariège Pyrénées - Vallée de l'Arize et de la Lèze

SAKADO'9

Mairie 09100 ST JEAN DU FALGA
sakado92017.wixsite.com/sakado9
sakado9.2017@gmail.com / 06-84-66-47-52



RANDO ARIZE PYRÉNÉES

Rue du Mouret, 09290 Le Mas d'Azil
randoarizepyrenees@gmail.com / 06-38-71-91-62



Pays d'Olmes – Mirepoix

LES RANDOS DE L'AUBO

09500 MIREPOIX
randos-de-laubo.com
contact@randosdelaubo.com / 07-69-24-15-87



RAND'OLMES AVELANA

09300 LAVELANET
randolmesavelana.fr
randolmesavelana@yahoo.com / 06-99-62-10-95



.. ou randonnez en toute liberté avec les licences
comité, les Rando Pass ou le Pass Découverte.

www.CDRP09.com

CONTACTS UTILES

Comité Départemental de Randonnée Pédestre de l'Ariège



www.CDRP09.com

Site du GR®10 (Association des Amis GRdistes) : <https://gr10.org>

Site du GR®107 : <https://gr107.org>

Site du GRP® Tour de la Barguillère : <https://grp-barguillere.org>

Pôle ressources national sports de nature : www.sportsdenature.gouv.fr

Ariège Pyrénées Tourisme : www.ariegepyrenees.com

Fédération française de la montagne et de l'escalade : www.ffme.fr

Fédération française des clubs alpins et de montagne : www.ffcam.fr

Syndicat national des guides de montagne : www.sngm.com

Syndicat national des accompagnateurs en montagne : snam.pro

Les Amis du Parc des Pyrénées Ariégeoises : www.amis-pnr-ariege.org

Randonner en Catalogne : www.catalunya.com

Météo France : www.meteofrance.com

Fédération Pastorale de l'Ariège : www.pastoralisme09.fr



PORTEZ SECOURS EN CAS D'ACCIDENT

PROTÉGEZ LA VICTIME D'UN AUTRE DANGER IMMINENT

(Chute de pierres, collision, etc.), couvrez-la et réconfortez-la.

ALERTEZ LES SECOURS OU FAITES LES PRÉVENIR,

NUMÉRO D'APPEL D'URGENCE : 112

EN INDIQUANT :

- ⇒ Le lieu précis et l'heure de l'accident (coordonnées GPS, altitude, itinéraire...) ainsi que votre nom et votre numéro d'appel ;
- ⇒ La nature de l'accident et le nombre de victimes, la gravité (inconscience, blessures apparentes...)
- ⇒ Les soins apportés ou les gestes de secourisme pratiqués ;
- ⇒ Une description vestimentaire (couleur...) si l'itinéraire est très fréquenté ;
- ⇒ Les conditions météo locales (vent, visibilité).

POUR TOUTE URGENCE, COMPOSEZ LE 112

Les signaux de détresse
en montagne



Les symboles sur les
cartes topographiques



PRATIQUEZ LES GESTES DE SECOURISME ADAPTÉS
si vous les connaissez.

 **112**
**NUMÉRO D'APPEL
D'URGENCE EUROPÉEN**
Si vous êtes victime ou témoin d'un accident
dans un pays de l'Union Européenne

 **15**
SAMU
LE SERVICE D'AIDE MÉDICALE URGENT
Pour obtenir l'intervention d'une équipe
médicale lors d'une situation de détresse
vitale, ainsi que pour être redirigé vers un
organisme de permanence de soins

 **114**
**NUMÉRO D'URGENCE
POUR LES PERSONNES
SOURDES ET
MALENTENDANTES**
Si vous êtes victime ou témoin d'une
situation d'urgence qui nécessite
l'intervention des services de secours.
Numéro accessible par fax et SMS

 **18**
**SAPEURS-
POMPIERS**
Pour signaler une situation de péril ou un
accident concernant des biens ou des
personnes et obtenir leur intervention rapide