



# LAND

## Règles de sécurité pour la randonnée 5 règles simples pour votre sécurité.



### 1. Choisissez un itinéraire adapté à vos capacités

Préparez votre trajet et vérifiez qu'il est à votre portée.



### 2. Étudiez la météo en détail

Le temps peut changer brutalement. Vérifiez les prévisions et modifiez votre programme si nécessaire.



### 3. Emportez des vêtements chauds et un surplus de nourriture

Soyez prêts à affronter une mauvaise météo et une nuit de bivouac non prévue.



### 4. Communiquez votre itinéraire et prenez sur vous de quoi donner l'alerte

Informez une personne de confiance de votre trajet précis et munir d'une balise de détresse peut vous sauver la vie.



### 5. Prenez soin de vous et les uns des autres

Mangez, buvez et reposez-vous, restez ensemble et prenez les décisions en commun.