



## Annexe 4 - 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                   |
|--|-----------------------|-----------------------|
| <b>1 - S'INFORMER</b>  |                       |                       |
| A - Je me suis informé de l'offre randonnée auprès des structures spécialisées .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <b>B - Je me suis informé sur les conditions météorologiques immédiates</b><br>et les prévisions locales à court terme .....                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <b>C - Je me suis informé de l'état d'accessibilité et de praticabilité de l'itinéraire</b> .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <b>2 - SE PRÉPARER</b>   |                       |                       |
| A - Je pratique une activité physique régulière .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| B - J'ai préparé mon itinéraire avec des personnes compétentes .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <b>C - Je sais lire une carte (de randonnée) et je dispose du document nécessaire</b><br><b>au parcours de l'itinéraire</b> .....                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| D - J'ai évalué le temps de la randonnée et j'ai prévu une marge de sécurité .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <b>E - J'ai prévenu quelqu'un de ma destination et de mon horaire de retour</b> .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| F - Je connais le numéro de téléphone des secours .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| G - J'ai une assurance adaptée à la pratique de la randonnée .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <b>3 - S'ÉQUIPER</b>   |                       |                       |
| <b>A - Mes chaussures sont adaptées aux caractéristiques de ma randonnée</b> .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| B - J'ai un équipement de protection solaire (chapeau, crème, lunettes)<br>et des vêtements de protection contre la pluie, le vent et le froid ..... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| C - J'ai une trousse de secours .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <b>D - J'ai pris suffisamment d'eau (1L/personne minimum) et de vivres</b> .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| E - Je dispose d'une carte et d'une boussole .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <b>4 - SE COMPORTEUR</b>   |                       |                       |
| <b>A - Je consulte régulièrement la carte pour me situer</b> .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <b>B - Je reste attentif aux risques de la randonnée</b> .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| C - J'observe l'environnement du sentier et j'ai un comportement respectueux<br>envers le milieu traversé .....                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| D - Je pense à m'alimenter et à boire régulièrement .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| E - Je suis capable d'effectuer les gestes de premiers secours et de donner l'alerte .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <b>5 - S'ADAPTER</b>   |                       |                       |
| <b>A - Je sais renoncer en cas de difficultés (obstacles, météo...)</b> .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| B - J'adapte mon horaire aux conditions climatiques .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| C - Je suis capable de gérer mon effort tout au long de ma randonnée .....   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <b>D - Je partage le territoire avec les autres usagers</b> .....  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |