

Sentiers de **Grande Randonnée** ==> **GR**

Ils traversent de grandes régions et sont donc nationaux.

Leur balisage est **blanc et rouge**

Exemples : GR1, GR1A, GR2, GR11, ...



Sentiers de **Grande Randonnée de Pays** ==> **GRP**

Ils sont régionaux.

Leur balisage est **jaune et rouge**.

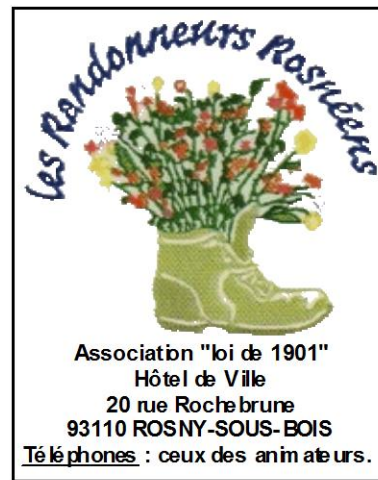
Exemple : GRP de la Ceinture Verte de l'Ile de France.

Sentiers de **Petite Randonnée** ==> **PR**

Ils sont locaux. Leur balisage est **jaune**.

Ils jalonnent assez souvent de petits circuits en boucle.

Exemples : PR3, PR6, PR18 ...



Logo	Bonne direction	Tourner À droite	Tourner À gauche	Mauvaise direction	Diverticule
GR					
GR PAYS					
PR					



Ce document d'informations est plus spécialement destiné aux randonneurs débutants.



1- L'équipement de base du randonneur :

- * Une bonne paire de chaussures de randonnée (voir conseils ci-après) à se procurer dans un magasin spécialisé.
- * De bonnes chaussettes épaisses, de préférence en laine.
- * Des vêtements (voir conseils ci-après) ne craignant pas les branches des chemins parfois étroits ainsi que les ronces.
- * Des guêtres pour protéger le bas de votre pantalon de la boue.
- * Une canne de randonnée qui permet une aide dans les parcours accidentés.
Il existe de très bonnes cannes télescopiques dans les magasins spécialisés.
- * Votre carte d'identité, votre carte Vitale, votre carte de groupe sanguin, votre attestation de mutuelle, un peu d'argent et/ou une carte de crédit ...

=> Que faut-il emporter dans son sac à dos ?

- * De l'eau, c'est très important, avec votre gobelet.
- * Votre pique-nique, dans le cas d'une randonnée de la journée.
- * Quelques "en-cas" (barres chocolatées, céréales, fruits secs, ...)
- * Une cape ou un "poncho" pour vous abriter en cas de pluie.
- * Une lampe de poche (*lampe torche*) en état de fonctionnement.
- * Vos médicaments quotidiens habituels et un nécessaire de premiers soins, même si les animateurs possèdent ce matériel dans leur sac.
- * Des sacs plastiques servant de poubelles et nécessaires pour s'asseoir surtout par temps humide.
- * Sans oublier aussi ... un peu de papier hygiénique ...

=> Conseils concernant les chaussures à utiliser dans notre région Ile de France :

- * À tiges moyennes, avec des semelles crantées et si possible imperméables.
- * Ne pas partir avec des chaussures neuves avant de les avoir "faites".

=> Conseils concernant les vêtements :

- * Un randonneur averti emporte de quoi se couvrir même par beau temps, notamment un coupe-vent.
- * Par temps chaud, privilégiez des vêtements légers, doux et "respirants" voire hypoallergéniques ou antibactériens.



2 - L'équipement complémentaire pour les randonneurs indépendants

(*facultatif dans les groupes*) :

- * Votre téléphone mobile, par sécurité.
- * Un podomètre à se procurer dans un magasin spécialisé, pour ceux qui souhaitent connaître le nombre de km parcourus.
Toutefois il ne faut pas avoir une "confiance aveugle" dans ses indications.
- * Des cartes au 1:25000 pour ceux qui souhaitent s'intéresser de plus près aux parcours effectués.
- * Des topo-guides de la F.F.R.P. donnant des informations sur les circuits.
- * Une boussole de randonnée en complément des cartes.
- * Un curvimètre permettant de mesurer, sur la carte, les distances parcourues.
- * Enfin, les plus intéressés se procureront un récepteur GPS.
Cet instrument, aujourd'hui très perfectionné, reste d'un coût élevé.

4 - Le code de bonne conduite du randonneur :

- * N'allumez pas de feu en forêt.
- * Respectez les recommandations de l'O.N.F.
- * Ne quittez pas les chemins balisés.
- * Respectez les propriétés privées.
- * Marchez prudemment.
- * Ne cueillez pas de fleurs, ne piétinez pas les plantes.
- * Ne jetez rien à terre.
- * Déposez les détritus dans les poubelles.
- * Faites attention aux animaux.

3 - Le balisage des sentiers :

Le jalonnement des sentiers est constitué de marques sur les rochers, les arbres, les murs, les poteaux, ...

Leur fréquence dépend du terrain. Ces marques sont une création de :

- * la **Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP)**
- * et du **Comité National des Sentiers de Grande Randonnée (CNSGR)**.

Elles sont protégées au titre du Code de la Propriété Intellectuelle.

Les sentiers (GR, GRP et PR) sont indiqués en **rouge** sur les cartes IGN au 1:25000.

Un diverticule est un itinéraire balisé se détachant du GR, du GRP ou du PR pour atteindre un village, un gîte, une curiosité, une gare, ...
Des jalons carrés, des panneaux, avec l'indice du (ou des) sentier(s), des indications complémentaires sont présents de place en place. (*voir la photo ci-après*).

Autres exemples : Gare de Brunoy, circuit de la Forêt: 5h30, ...