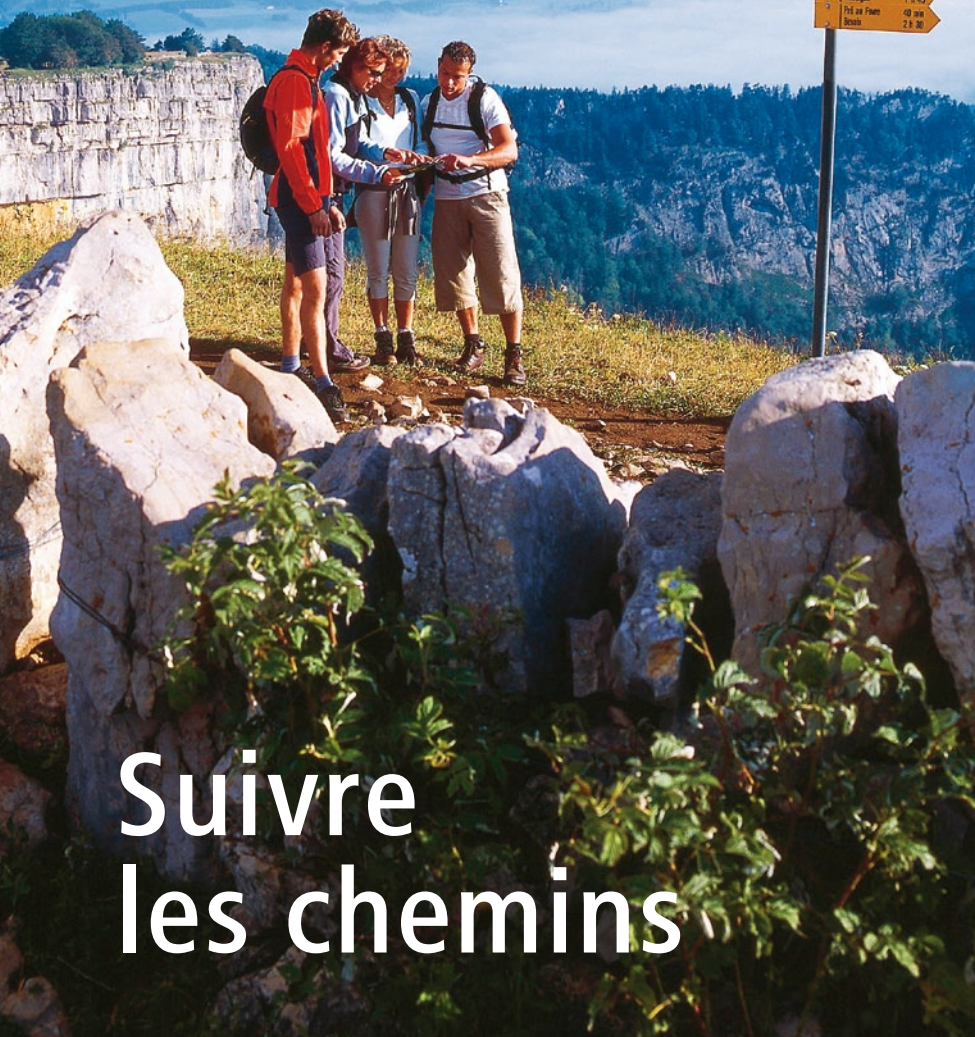




Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzeri
Sendas Svizeras



Suivre les chemins



Chère randonneuse, cher randonneur

Bienvenue en Suisse, au pays de la marche. Suisse Rando et les associations cantonales de tourisme pédestre sont heureuses de pouvoir vous proposer plus de 60'000 km de chemins de randonnée pédestre balisés. Que vous recherchiez le repos, souhaitez profiter de la nature et de la culture ou prendre soin de votre santé et de votre forme physique, la Fédération Suisse de Tourisme Pédestre est là pour vous proposer ce dont chacun a besoin : sécurité, entretien, diversité.

Ce prospectus vous livre des renseignements sur les différentes catégories de chemins destinés à la randonnée en Suisse. Outre les indications relatives à la signalisation, vous trouverez également des informations supplémentaires sur les exigences (condition physique, exigences techniques), l'équipement et les dangers possibles en randonnée.

Nous vous souhaitons de nombreuses randonnées intéressantes en Suisse, le pays de la marche !

Schweizer Wanderwege – Suisse Rando
Sentieri Svizzeri – Sendas Svizeras

Les chemins de randonnée pédestre



Les chemins de randonnée se situent de préférence à l'écart des routes à circulation motorisée et, si possible, ne sont revêtus ni d'enrobés bitumineux, ni de béton. Les passages raides sont munis d'escaliers et les endroits à risque de chute sont sécurisés par des barrières. Le passage des cours d'eau se fait à l'aide de passerelles ou de ponts. Les chemins de randonnée pédestre ne présentent pas de difficulté majeure pour leurs usagers.

1 | Les balises jaunes indiquent les lieux, les destinations de randonnée et les temps de marche (haltes non comprises).

2 | Les flèches de direction jaunes précisent le chemin à emprunter.

3 | Les losanges confirment le tracé du chemin de randonnée pédestre.



Les chemins de randonnée de montagne



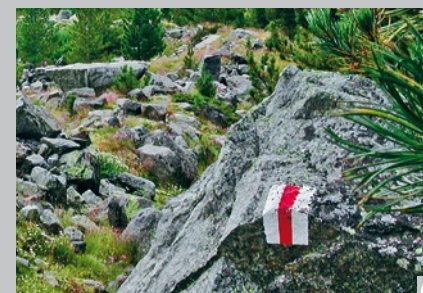
Les chemins de randonnée de montagne sont des chemins de randonnée comprenant des tronçons difficilement praticables. Ils empruntent avant tout des pentes raides, ils sont étroits et en partie exposés. Les passages particulièrement difficiles sont sécurisés par des cordes ou des chaînes. Le cas échéant, on traverse les ruisseaux à gué.

Les utilisateurs des chemins de randonnée de montagne doivent avoir le pied sûr, ne pas être sujets au vertige, être en bonne condition physique et connaître les dangers liés à la montagne (éboulis, risque de glissade et de chute, changement brutal de temps). Il est nécessaire d'avoir des chaussures robustes avec semelles crantées, un équipement approprié aux intempéries et des cartes de relevés topographiques.

4 | Les indicateurs de direction jaunes avec pointe de couleur blanc-rouge indiquent les lieux, les destinations de randonnée et les temps de marche (haltes non comprises).

5 | Les flèches de direction de couleur blanc-rouge précisent le chemin à emprunter.

6 | Les traits blanc-rouge confirment le tracé des chemins de randonnée de montagne.



Les chemins de randonnée alpine



Les chemins de randonnée alpine sont des chemins de randonnée de montagnes exigeantes. Ils mènent en partie à travers des terrains sans chemins, des champs de neige et des glaciers, des pentes pierreuses, des éboulis ou des falaises comprenant de courts passages d'escalade. L'existence d'aménagements n'est pas garantie. Le cas échéant, ces derniers se limitent à la sécurisation des endroits particulièrement exposés au risque de chute. Les utilisatrices et utilisateurs de chemins de randonnée alpine doivent avoir le pied sûr, ne pas être sujets au vertige, être en bonne condition physique et bien savoir se servir de piolets et de cordes, surmonter les passages à escalader en se servant des mains. Ils doivent connaître les dangers liés à la montagne.

Nous recommandons également, pour compléter l'équipement requis pour les chemins de randonnée alpine, un altimètre et une boussole et pour traverser les glaciers, il est impératif de se munir de piolets et de cordes. Nous vous recommandons d'emporter des guides de randonnée (par exemple des Editions CAS).



7 | Les indicateurs de direction bleus avec pointe de couleur blanc-bleu-blanc indiquent les lieux, les destinations de randonnée et les temps de marche (haltes non comprises).

8 | Les flèches de direction précisent le chemin à emprunter.

9 | Les traits bleu-blanc-bleu confirment le tracé du chemin de randonnée alpine.

10 | Le panneau d'information des chemins de randonnée alpine indique les pré-requis spécifiques.



Calcul du temps de marche

Comment interpréter, respectivement comment sont calculés les temps de marche figurant sur les indicateurs:

Par heure

- > en terrain plat, 4,2 km de distance
- > en montée: 300 mètres de dénivelé
- > en descente: 600 mètres de dénivelé



10

Les chemins de randonnée d'hiver

Les chemins de randonnée d'hiver sont des chemins de randonnée pédestre qui ne sont balisés que pendant les mois d'hiver. Ils ne présentent pas de difficulté particulière pour leurs usagers, mais il y faut s'attendre à des risques de glissade sur la neige.

11 | Les indicateurs de direction roses indiquent les lieux, les destinations de randonnée et les temps de marche (haltes non comprises).

12 | Les poteaux de couleur rose confirment le tracé du chemin de randonnée d'hiver.



Signalisation supplémentaire des itinéraires de randonnée pédestre nationaux, régionaux et locaux



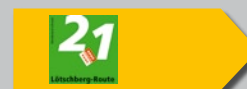
Avec l'inauguration de La Suisse à pied en 2008, des itinéraires de randonnée d'importance touristique seront balisés par des indicateurs de direction supplémentaires (numéro, nom de l'itinéraire, graphique). Cette signalisation supplémentaire vous donne l'assurance d'emprunter le bon itinéraire.

La Suisse à pied est une partie du projet national Suisse Mobile, pour la promotion d'une mobilité durable.

Itinéraires nationaux : Les itinéraires de randonnée pédestre qui traversent une grande partie de la Suisse et dont le départ et l'arrivée se trouvent le plus souvent dans une zone frontalière. Ils sont signalés par des numéros à un chiffre.



Itinéraires régionaux : Les itinéraires de randonnée pédestre qui traversent plusieurs cantons sont signalés par des numéros à deux chiffres.



Itinéraires locaux : Les itinéraires de randonnée pédestre qui représentent un chemin de randonnée pédestre préférentiel local sont signalés par un nom et/ou un numéro à trois chiffres.



Astuces pour profiter pleinement de la randonnée

Planifier la randonnée

- Informez-vous de la distance, des dénivellés, de la difficulté et du temps de marche de l'itinéraire, ainsi que des dangers éventuels (par exemple terrain escarpé, pentes herbeuses, chutes de pierres, champs de neige).
- Déterminez la randonnée en fonction des performances physiques et des capacités techniques de tous les participants.
- Prévoyez beaucoup plus de temps pour les enfants et les groupes.
- Tenez compte des prévisions météorologiques.
- Examinez quelles sont les possibilités de restauration en chemin.
- Choisissez l'équipement en fonction de la difficulté, de la situation et de la durée de l'itinéraire et des besoins de chacun : chaussures rigides, sac à dos, tenue adaptée, protection contre la pluie, contre le soleil (lunettes, couvre-chef, crème), pharmacie de voyage, bâtons télescopiques, habits de rechange, cartes de randonnée topographiques, boussole, altimètre, téléphone mobile, couteau de poche, jumelles, provisions suffisantes, médica-

ments personnels. Emportez du matériel de sécurité supplémentaire pour les randonnées alpines (par exemple piolets, cordes).

- N'empruntez jamais seuls des itinéraires longs ou difficiles.
- Informez des connaissances de l'itinéraire et de la destination. N'oubliez pas de leur signaler votre arrivée.

En chemin

- Suivez les chemins balisés, refermez toujours les clôtures et les portails des pâtures derrière vous.
- Faites régulièrement des haltes. Hydratez-vous beaucoup, même si vous n'avez pas soif.
- En cas d'arrivée subite d'intempérie : rebroussez chemin à temps ou cherchez refuge dans une cabane ou un abri.
- En cas de malaise subit ou d'autres difficultés: ne pas courir de risque, ne rien

tenter de force, rebroussez chemin à temps.

- Pour le respect de la nature et de l'environnement : randonnez suivant ce mot d'ordre « N'emporte rien avec toi que tes impressions – ne laisse rien que l'empreinte de tes pas ». Respectez les consignes dans les parcs naturels.
- Attention en allumant un feu. Renoncez totalement à faire du feu en cas de sécheresse prolongée.
- Si possible utilisez les moyens de transport publics pour vos trajets d'arrivée et de retour (consultez les horaires).
- Animaux d'élevage en pâture : tenez votre chien en laisse. Contournez les troupeaux de bovins tranquillement et à une distance de 20 à 50 m.
- Obus non éclatés : ne les touchez jamais. Marquez le lieu de la découverte et avertissez la police.

En cas d'urgence

- Protégez les blessés de nouveaux dangers, des intempéries et du froid et occupez-vous d'eux (apporter les premiers soins). Avertissez le cas échéant les secours et les sauveteurs.
- N'oubliez pas de veiller à votre propre sécurité.



Numéros de téléphone importants

- 162 Prévisions météo**
www.meteosuisse.ch
- 117 Police appel d'urgence**
www.police.ch
- 144 Ambulance appel d'urgence**
www.ivr.ch
- 1414 REGA appel d'urgence**
www.rega.ch
- 117 Signaler des obus non éclatés**
www.heer.vbs.admin.ch



Schweizer Wanderwege – Suisse Rando – Sentieri Svizzeri – Sendas Svizasas

Suisse Rando a été fondée en 1934 et réunit les associations de tourisme pédestre cantonales et de la Principauté du Liechtenstein. Suisse Rando s'implique fortement pour la mise en place d'un réseau de chemins de randonnée pédestre attractif, vaste et sûr en Suisse et dans la Principauté du Liechtenstein, qui soit balisé de façon homogène et sans lacune. La Fédération est à l'origine de projets, de prestations et d'activités à échelle nationale pour promouvoir la randonnée comme occupation de loisir judicieuse et comme contribution majeure à la mise en valeur touristique, à la promotion de la santé et à la compréhension de la nature.



Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzeri
Sendas Svizasas

Monbijoustrasse 61, c. p., 3000 Berne 23
Tél. +41 (0)31 370 10 20
Fax +41 (0)31 370 10 21
www.wandern.ch info@wandern.ch