



Ce carnet appartient à

.....

## Les 10 commandements du randonneur

- 1** La nature je préserverai, les raccourcis, jamais je ne prendrai.
- 2** Le calme et la sérénité, je respecterai.
- 3** Mes déchets, jamais je n'abandonnerai.
- 4** Mon itinéraire, je préparerai.
- 5** Ma tenue, à la météo, j'adapterai.
- 6** D'un sac léger et complet, je me munirai.
- 7** La végétation je respecterai, les fruits sauvages et l'eau des ruisseaux, jamais je ne consommerai.
- 8** La réglementation, je connaîtrai.
- 9** L'accompagnateur, jamais je ne quitterai.
- 10** Les paysages, toujours, j'admirerai.

# La tenue du randonneur

Toute pratique sportive nécessite une tenue adaptée. Tu ne t'habilleras pas de la même façon pour aller à la piscine ou faire du ski.

Colorie les vêtements nécessaires à une bonne pratique.



# Dans le sac à dos du randonneur

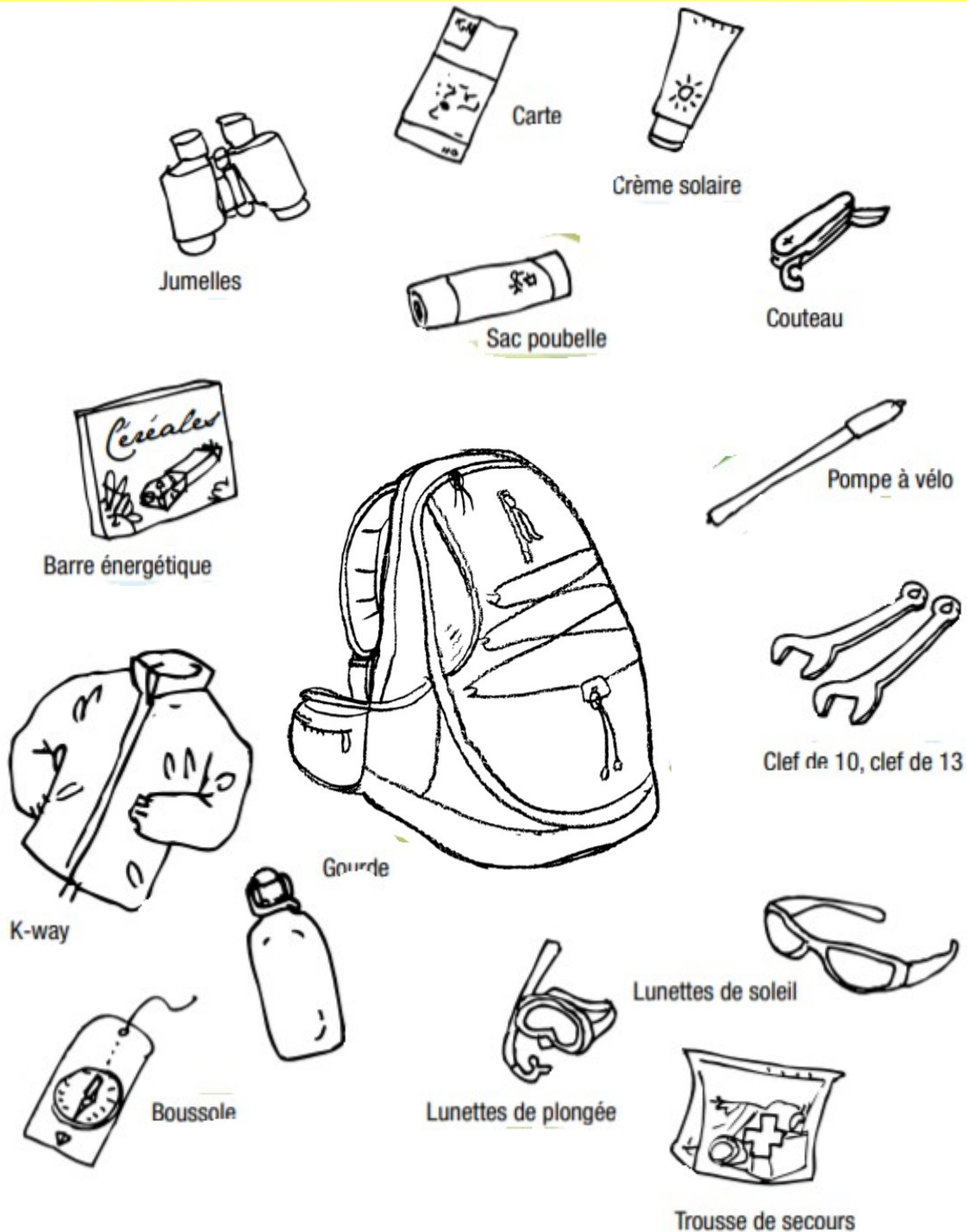
Il n'y a pas que la tenue qui compte. Il est important de parer à toute éventualité.

Colorie le matériel nécessaire à ranger dans son sac à dos.

En rouge, ce qui est **obligatoire**.

En bleu, ce qui pourrait t'être **utile**.

En vert, ce qui se trouve dans le sac à dos des **adultes**.



# Connaître le balisage

Pour pouvoir se repérer, le club vosgien a balisé différents parcours. Chaque forme a un sens et permet au randonneur de choisir le meilleur itinéraire.



Lis attentivement le document « Le balisage du club vosgien » puis relie les symboles à leur définition.



Le rectangle ●

● Promenade circulaire d'une ½ journée



Le disque ●

● Grand parcours sillonnant les Vosges



Le losange ●

● Accès au parcours balisé d'un rectangle ou d'un losange de la même couleur



Le rectangle barré de blanc ●

● Sentier de liaison ou petit itinéraire local



Le disque ●

● Promenade circulaire supérieure à une ½ journée

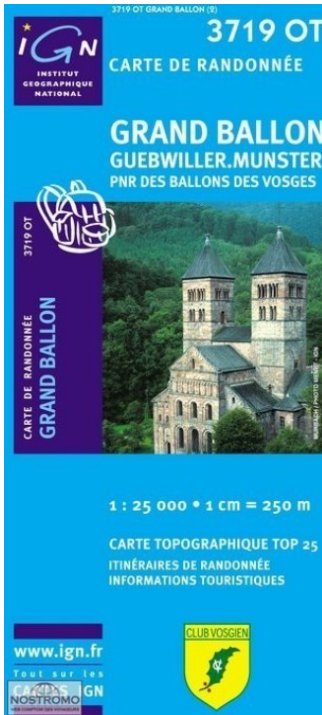


Le chevalet ●  
La croix ●  
Le triangle ●

● Sentier départemental et transfrontalier ou faisant le tour d'un pays

# Lire une carte topographique

Pour partir en randonnée, il faut connaître son itinéraire. Pour cela, il faut lire un plan ou une carte.



Quel est le nom de l'institut qui crée les cartes de randonnée ? .....

Quel est le nom d'une carte de randonnée ? C'est une carte .....

Quelle est l'échelle de la carte ? .....

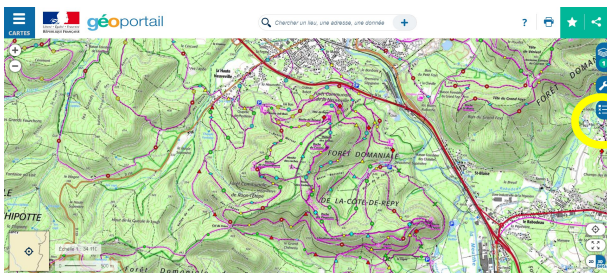
Cela signifie que si tu mesures 1 cm sur la carte, cela correspond en réalité à .....

Chaque carte possède un code. Celle-ci a le code 3719OT et permet de randonner dans la région du .....

Le géoportail est un portail web permettant l'accès à toutes les données topographiques.

Rends-toi sur le site du géoportail :

<https://www.geoportail.gouv.fr/>



Dans la barre de recherche, écris le nom du massif que nous allons explorer : Forêt domaniale de La-Côte-de-Répy. Pour comprendre la légende, tu peux cliquer sur l'icône entourée.

- Sur l'illustration ci-dessus, entoure l'échelle.
- De quelle couleur sont les itinéraires balisés (sentiers, GR...) ? .....
- Plus les courbes de dénivelés sont rapprochées, plus la pente est .....
- Quelle ville se trouve au sud de la forêt ? .....
- Quel symbole dois-je suivre si je dois aller de la Pierre d'Appel à la Roche des pingouins ? .....
- Quel est le nom du plan d'eau à l'est de la Pierre d'Appel ? .....

# Utiliser une boussole

Lis attentivement le document « la Boussole » pour répondre aux questions suivantes :

Dans quelle direction s'aligne toujours l'aiguille aimantée ? .....

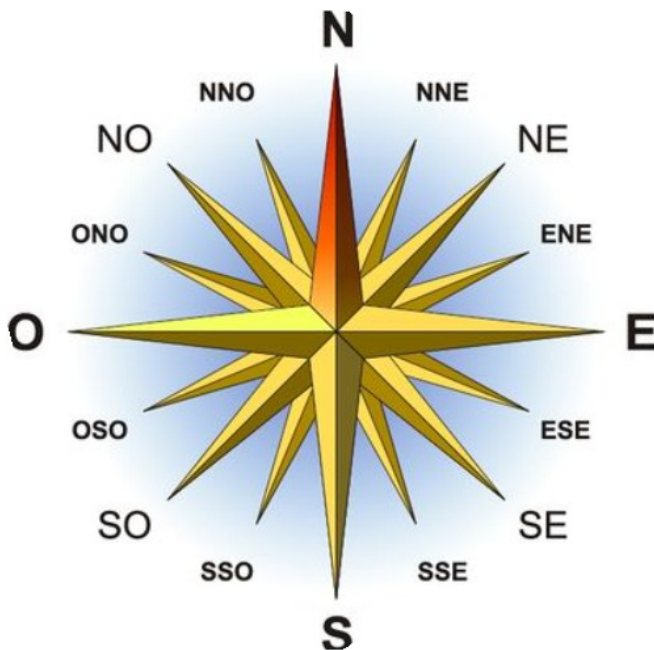
Quel est l'avantage d'une boussole par rapport à un téléphone ou un G.P.S. ? .....

Quels sont les 4 repères toujours indiqués sur une boussole, ainsi que les lettres qui les représentent ? .....

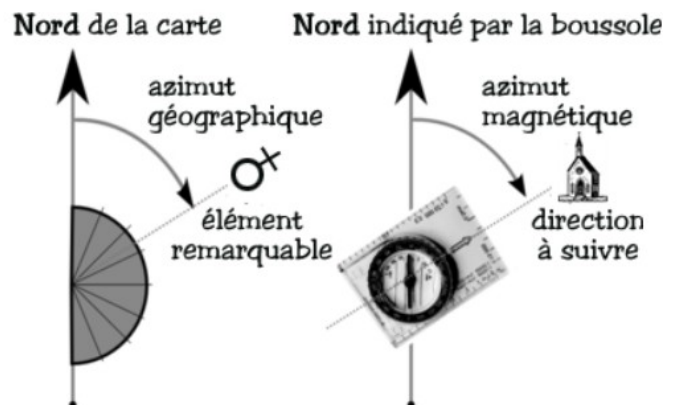
La Terre se comporte comme un aimant, c'est la force .....



## La rose des vents



## L'azimut



# Suivi des randonnées

	Nom / objectif	Date	Durée	Difficulté
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>				
<b>4</b>				
<b>5</b>				
<b>6</b>				
<b>7</b>				
<b>8</b>				

