

Randonner en automne : les précautions à prendre

1. Bien se couvrir

Comme au printemps ou en été, la randonnée en plein automne demande quelques précautions spécifiques. Saison idéale pour l'effort en plein air avec des températures moins élevées qu'en été, il faut quand même faire attention à la météo !

Prévoyez de quoi vous couvrir : veste, gants, bonnet... Ces indispensables ne seront pas de trop dans votre sac puisque les écarts de températures sont piégeurs en automne. Il peut faire très doux en vallée, au moment du départ de votre itinéraire, mais il ne faut pas oublier que la température baisse très rapidement en prenant de l'altitude. Et bien sûr, oubliez les baskets de ville ! Les chaussures de randonnée montantes sont fortement recommandées.

Pour une pratique de **LA RANDONNÉE** en toute sécurité

LES CONSEILS des services de secours

PRÉPARER

- Choisir son itinéraire en fonction de ses capacités
- Emprunter les circuits adaptés
- Prendre connaissance des préconisations
- Avoir le matériel adapté (chaussures et tenue)
- Avoir un téléphone chargé
- Avoir une trousse de secours
- Surtout penser à s'alimenter et s'hydrater





2. Anticiper l'obscurité

En automne, **les journées raccourcissent, avec deux à trois minutes d'ensoleillement en moins chaque jour**. Bien anticiper son itinéraire est alors encore plus important qu'à la saison estivale pour ne pas se faire surprendre par l'obscurité. **Garder une frontale au fond de son sac** se révèle donc indispensable.

3. S'hydrater

Même s'il fait plus frais qu'en été, vous vous déshydratez aussi en randonnant en automne ! **Il est important de boire tout au long de votre effort**. Se préparer un thé dans une gourde isotherme, idéale pour conserver la chaleur, peut alors être une bonne astuce.