



## Randonnées Parcs nationaux aux Usa Etats Unis, ce qu'il faut savoir

## Les bons plans de la randonnée dans les parcs nationaux Américain

1. Ne comptez pas sur votre téléphone portable pour appeler les secours. Beaucoup de zones dans les parcs ne sont pas couvertes par le réseau. Prévenez quelqu'un, à défaut, un rangers, de votre itinéraire et des dates et lieux de départ et d'arrivé.
2. En été, les chaleurs sont extrêmes !!! **FAITES EXTREMEMENT ATTENTION AUX ENFANTS**strong>. Buvez, buvez, BUVEZ !!!
3. Une randonnée de 3 kilomètres peut être plus dur qu'une de 10 kilomètres !!! Ceci en raison d'un terrain accidenté et/ou d'un fort dénivelé. Ne vous fiez pas à la distance pour évaluer la difficulté d'une marche. Renseignez vous auprès des rangers, ils sont là pour vous.



4. Préparez-vous à l'avance. Des permis sont nécessaires pour les nuits passées en randonnée, mais pas pour les ballades d'une journée. Sachez quels sentiers vous allez prendre. Informez-vous des prévisions météorologiques. Emportez une carte et une torche électrique.
5. Soyez confortable. S'habiller par couche d'habits est un élément clé du confort en randonnée. Cela vous permet de vous adapter aux conditions changeantes du temps alors que vous montez et descendez dans les sentiers. N'oubliez pas d'emporter un chapeau. Il est important de rester sec et protégé du vent.
6. Marchez lentement, reposez-vous souvent. Si vous pouvez discuter sans peine avec vos compagnons, vous marchez à la bonne allure. Evitez de marcher trop vite et de vous essouffler inutilement. Reposez-vous fréquemment. Préparez votre randonnée en accordant un tiers du temps pour descendre et deux tiers pour monter.



7. Mangez et buvez. L'eau, les boissons sportives et en-cas salés doivent faire partie de toute marche excédant 30 minutes. Ne buvez à l'eau des sources ou rivière. Mangez des collations nutritionnelles riches en hydrates de carbone (céréales, fruits, barres énergétiques non grasses) toutes les 20–30 minutes et refaites le plein de fluides et d'électrolytes avant d'avoir soif. Soyez prêt à boire 1/2 à 1 litre par heure de marche. équilibrer votre consommation de nourriture et de boisson.
8. Ramenez tous vos déchets, y compris les déchets de nourriture.
9. La règle de base si vous êtes en camping est de **GARDER UN CAMP PROPRE !** Lorsqu'il ne sont pas utilisés immédiatement, tous les aliments, appareils de cuisson, ustensiles, récipients de stockage (vides ou pleins), qui peuvent attirer les animaux sauvages, doivent être conservés dans un véhicule à parois rigides fermé, le jour ou la nuit ou à défaut dans des boîtes hermétiques.



## Randonnées Parcs nationaux aux Usa Etats Unis, ce qu'il faut savoir