

# Randonnée pédestre

La **randonnée pédestre** est une activité de plein air qui s'effectue **à pied** en suivant un **itinéraire**, **balisé** ou non, seul ou en groupe. C'est à la fois un **loisir** de découverte et une forme d'épanouissement de soi, tout en étant un sport facilement accessible et pratica

## Concept et déclinaison

La randonnée pédestre suppose un minimum d'intensité physique, on parle plutôt de promenade ou de balade pour des marches moins engagées. Sa durée est extrêmement variable : promenade, randonnée à la journée, grande randonnée de plusieurs jours, **trekking** dans des destinations lointaines. Le degré de préparation et le matériel nécessaires ne sont pas les mêmes en fonction du milieu et de la difficulté de l'itinéraire, et de la durée.

Elle se différencie de l'**alpinisme**, la **spéléologie**, l'**escalade**, des **via ferrata** et du **canyonisme** qui se pratiquent sur des terrains nécessitant des techniques de progression spécifiques. Elle n'est pas **compétitive**, contrairement à la **course nature** ou la **course d'orientation** par exemple.

La randonnée « en autonomie » désigne l'indépendance du randonneur pour se nourrir et passer la nuit en transportant ce dont il a besoin.

La **marche nordique** est une forme de randonnée pédestre qui utilise des **bâtons de marche** spécifiques, permettant une marche rapide.

D'autres types de randonnées font appel à d'autres modes de locomotion : **randonnée asine**, **randonnée équestre**, à **vélo**, à **ski**, en **raquette à neige**, en **patin à roulettes**, etc.

## Histoire



Chemins de randonnée dans le paradis slovaque.

## Origines

En français, la randonnée est à l'origine un terme de **chasse**. On trouve le terme dans la première édition du *Dictionnaire de l'Académie française* (1694), se référant à la « course que les chasseurs font après la beste qu'ils chassent ». À partir de la quatrième édition (1762), la définition change : « Tour ou circuit que fait autour du même lieu une bête qui, après avoir été lancée, se fait chasser dans son enceinte ». Dans la cinquième édition (1798), apparaît en plus : « On dit familièrement et par extension, *Faire une grande, une longue randonnée*, pour dire, Marcher long-temps, sans s'arrêter »<sup>1</sup>.

Le *Littre* (1872-77) donne comme **étymologie** : « L'anc. verbe randoner, courir rapidement, qu'on entend encore dire à Paris, et qui vient de randon, vivacité, violence ».

## L'émergence d'une activité en soi



Cabanes de secours sur un sentier en [Nouvelle-Zélande](#)

C'est au [siècle](#) que la randonnée, au sens où nous la connaissons, apparaît. Elle se différencie de la marche, pratiquée depuis la nuit des temps comme moyen de locomotion, par son aspect récréatif. Le rapport au paysage et à la nature change pendant la [période romantique](#), la marche étant initialement associée à la [pauvreté](#) et au [vagabondage](#).

Dès 1778, [Thomas West](#), un prêtre anglais, produit un guide pour promouvoir la marche dans le [Lake District](#).

Un des pères de la randonnée est [Horace-Bénédict de Saussure](#). Il ne s'est pas contenté de vaincre le [mont Blanc](#) mais a également parcouru de nombreuses montagnes : le [Jura](#), les [Vosges](#), le [Forez](#), le [Vivaraïs](#). L'Allemand [Karl Baedeker](#) (1801 – 1859) édite des guides dans lesquels il décrit ses parcours pédestres. En France, en 1837, est publié le premier guide de randonnée dans la [forêt de Fontainebleau](#) : *Quatre promenades en forêt de Fontainebleau*. En 1842, [Claude François Denecourt](#) (1788 – 1875) trace son premier sentier dans cette même forêt. Les « sentiers Denecourt » existent toujours. Ainsi [Denecourt](#) écrit en 1839 pour définir ses vues :

« Mais je suis près d'oublier que le tableau d'une nature aussi grandiose doit être l'œuvre du peintre ou du poète, dont elle enflamme le génie, et que ma mission doit se borner à diriger le voyageur qui vient en admirer les beautés. Attiré moi-même par la douce paix et le bonheur qui résident au fond de ces bois et de ces déserts, je les ai longtemps parcourus, et, aidé par les observations des artistes qui les fréquentent journellement, j'ai acquis une connaissance de la localité qui m'a mis à même d'en signaler toutes les parties les plus pittoresques, et d'offrir au voyageur les moyens de les visiter avec autant de facilité que d'agrément. Comme il est des personnes qui aiment les longues promenades, d'autres, celles qui ont moins de durée, et que les voyageurs n'ont pas tous le même laps de temps à consacrer à notre forêt, j'en ai classé et divisé les sites par tournées, dont les combinaisons différentes correspondent à tous les désirs<sup>3</sup>. »

En 1872, apparaît en [Alsace](#) le [Club vosgien](#), qui balisera les sentiers dans le [massif vosgien](#).

## Essor au siècle



Randonnée dans le [Trentin-Haut-Adige](#) près de [Merano](#).

L'intérêt croissant envers la randonnée motive la création et l'entretien de grands sentiers, comme le [sentier des Appalaches](#), ou le réseau de [sentiers de grande randonnée](#).

## Techniques

### Niveaux de difficulté

La difficulté d'une randonnée réside dans sa [longueur](#) (ou développé), son [dénivelé](#), son [altitude](#), la complexité du cheminement (qui sera plus ou moins facile à suivre) et dans la difficulté du terrain qu'elle parcourt.

Divers systèmes de cotation existent pour indiquer la difficulté du terrain, tel que celui développé par le [Club alpin suisse](#) :

*T1 - Randonnée*

Sentier bien tracé. Terrain plat ou en faible pente, pas de risques de chute.

Exigences : Aucune, convient aussi pour baskets. L'orientation ne pose pas de problèmes, en général possible même sans carte.

#### **T2 - Randonnée en montagne**

Sentier avec tracé ininterrompu. Terrain parfois raide, risques de chute pas exclus.

Exigences : Avoir le pied assez sûr. Chaussures de trekking recommandées. Capacités élémentaires d'orientation.

#### **T3 - Randonnée en montagne exigeante**

Sentier pas forcément visible partout. Les passages exposés peuvent être équipés de cordes ou de chaînes. Éventuellement, appui des mains nécessaire pour l'équilibre. Quelques passages exposés avec risques de chute, pierriers, pentes mêlées de rochers sans trace. Il faut avoir le pied très sûr, de bonnes chaussures de trekking et des capacités d'orientation dans la moyenne. Expérience élémentaire de la montagne souhaitable.

#### **T4 - Randonnée alpine**

Traces parfois manquantes. L'aide des mains est quelquefois nécessaire pour la progression. Terrain déjà assez exposé, pentes herbeuses délicates, pentes mêlées de rochers, névés faciles et passages sur glacier non recouverts de neige. Il faut être familier du terrain exposé, avoir des chaussures de trekking rigides et une certaine capacité d'évaluation du terrain et une bonne capacité d'orientation. Expérience alpine. En cas de mauvais temps le repli peut s'avérer difficile.

#### **T5 - Randonnée alpine exigeante**

Souvent sans traces. Quelques passages d'escalade faciles. Terrain exposé, exigeant, pentes raides mêlées de rochers. Glaciers et névés présentant un risque de glissade. Il faut des chaussures de montagne, une évaluation sûre du terrain et très bonnes capacités d'orientation. Bonne expérience de la haute montagne et connaissances élémentaires du maniement du piolet et de la corde utiles.

#### **T6 - Randonnée alpine difficile**

La plupart du temps sans traces, passages d'escalade jusqu'à II. En général non balisé. Souvent très exposé. Pentas mêlées de rochers délicates. Glaciers avec risque accru de glissade. Il faut une excellente capacité d'orientation, une expérience alpine confirmée et l'habitude de l'utilisation du matériel technique d'[alpinisme](#).

## L'orientation

La randonnée nécessite généralement de savoir se repérer dans la nature.

**Balisage**[\[modifier\]](#) | [modifier le code](#)

---

Article détaillé : [signalisation des chemins pédestres](#).

---



Balise posée par le [Club vosgien](#) sur un sentier aux environs d'Épinal.



Signalisation 2008 [Savoie](#).

De nombreuses associations se chargent de **baliser** des **sentiers** afin de permettre aux randonneurs de suivre des itinéraires. Des milliers de kilomètres de sentiers ont ainsi été aménagés par des balises peintes ou inscrites sur des panneaux, proposant des cheminements pouvant aller de quelques kilomètres jusqu'à plus de 10 000 pour le **sentier européen E4**.

Par exemple en France, le **Club vosgien** utilise neuf signes géométriques et quatre couleurs pour jalonner les sentiers qu'il entretient<sup>4</sup>. Les **sentiers de grande randonnée** GR (rectangle blanc sur rectangle rouge) et GRP (rectangle jaune sur rectangle rouge) ainsi que les PR (rectangle jaune) sont eux balisés par la **Fédération française de la randonnée pédestre**.

En Belgique, l'asbl "Les sentiers de grandes randonnées" utilisent le même balisage et le détail des informations peut être trouvé sur [www.grsentiers.org](http://www.grsentiers.org)

En **Suisse**, la Fédération Suisse de Tourisme Pédestre s'est efforcée de créer une signalisation unifiée des chemins de randonnée pédestre pour la Suisse tout entière. Plus de 60 000 kilomètres de chemins de randonnée sont signalés<sup>5</sup>.

On trouve de la même manière des balisages spécifiques pour les sentiers de **randonnée équestre** (de couleur orange en France<sup>6</sup>) ou VTT (en France un triangle et deux ronds<sup>7</sup>).

**Carte**[[modifier](#) | [modifier le code](#)]

---

## Article détaillé : [Carte topographique](#).

---

Les cartes à grande échelle (typiquement 1:25 000 ou 1:50 000) décrivant les reliefs et la nature du terrain permettent de mesurer les distances et les **dénivelés** (différence d'altitude entre les points de départ et d'arrivée) à l'aide des points cotés et des **courbes de niveau**.

Une bonne pratique de la lecture de carte permet d'anticiper la difficulté du trajet, et de planifier sa randonnée. Sur le terrain elle est importante pour se repérer, et peut être transportée dans un porte-cartes, sorte de pochette transparente qui permet de la protéger des intempéries et de ne manipuler que la partie nécessaire.

Ces cartes sont éditées en **Belgique** par l'**IGN belge**, en **France** par l'**IGN français**, ou encore en **Suisse** par **Swisstopo**.

Des guides appelés **topo-guide** sont également édités pour décrire une région ou un itinéraire.

### Accessoires d'orientation



**Boussole** de type plaquette.



**GPS** utilisables en randonnée.

- La **boussole** est un outil désignant le **pôle Nord magnétique** de la Terre. Elle permet d'orienter la carte dans la même direction que le terrain réel. En Europe, les détails du terrain permettent généralement d'utiliser une carte sans boussole. Cette dernière reste cependant une sécurité appréciable en forêt ou par temps brumeux par exemple.
- Il existe des **GPS** dédiés à la randonnée proposant des fonctionnalités de repérage et d'orientation.
- Une **paire de jumelles** permet de s'orienter plus efficacement, ainsi que de profiter du paysage et de la faune.
- En montagne, un **altimètre** est utile pour repérer sur une carte sur laquelle **courbe de niveau** le randonneur se trouve.

## Sac à dos



Sacs à dos (archipel de Bréhat).

Le **sac à dos** permet de transporter aisément tout le matériel nécessaire au bon déroulement d'une randonnée. Il doit être léger et confortable. Certains modèles dédiés à la randonnée proposent une housse de protection intégrée **imperméable** permettant de maintenir le contenu au sec en cas de pluie, et des lanières permettant d'accrocher des **bâtons de marche**.

Le contenu diffère suivant le climat et la longueur de la randonnée, et préparer son sac à dos est un compromis entre l'envie d'avoir un maximum à disposition, et le poids à porter qui ne doit pas être trop élevé (idéalement limité à 20 % du poids du porteur<sup>8</sup>). Il est commun de voir des randonneurs débutants trop chargés<sup>8,9</sup>. La « **marche ultra-légère** » désigne une forme de randonnée où le poids du sac à dos est minimisé au maximum.

Exemple de contenu transporté dans le sac à dos :

- Une **gourde** d'eau (ou un **sac à eau**);
- Des protections contre le soleil (**crème solaire**, **lunettes de soleil**, **casquette**), ou contre le froid (**bonnet**, **gants**) ;
- Un **couteau suisse** ;
- Un **briquet** ou des **allumettes**, enveloppées dans du plastique pour les protéger de l'humidité ;
- Un **pique-nique** (voire un **réchaud**) ;
- Une **trousse de secours** ;
- Une **lampe de poche** ;
- Dans le cas d'une randonnée sur plusieurs jours sans hébergement : un **sac de couchage**, une **tente**, et un **tapis de sol**.

## Effort et nutrition

Les valeurs moyennes de progression sont en général de 4 à 5 kilomètres par heure, avec 300 à 350 m de dénivelé par heure en montée, et 400 à 450 m de dénivelé par heure en descente. Ces valeurs sont à ajuster en fonction des personnes, des difficultés et des conditions météorologiques.

Si la durée de la randonnée est inférieure à trois heures, de l'eau suffira, éventuellement sucrée à 5 % si l'effort est particulièrement intense. Sinon il faut prévoir une alimentation solide pour apporter de l'énergie, par exemple des **fruits secs** ou des **pâtes de fruits**<sup>10</sup>.

Dans le cas d'une randonnée longue en autonomie, la gestion de l'alimentation est cruciale. Il faut à la fois veiller à prévoir un apport nutritionnel satisfaisant, conserver le plaisir gustatif, éviter les problèmes sanitaires, tout en veillant à limiter le poids des réserves de nourriture et les problèmes de cuisson<sup>11</sup>. Il faudra donc rechercher les produits se conservant à température ambiante et à haute teneur énergétique, notamment les **aliments déshydratés**.

La randonnée étant un sport d'endurance, les besoins seront surtout un apport énergétique à l'aide de **sucres lents**. La composition nutritionnelle pourra donc être moins riche en protéines animales ou végétales que lors des repas habituels et comporter 60 % de glucides, 14 % de protéines et 20 % de lipides. Il faut prévoir une ration de 3 000 à 3 300 par jour, suffisante pour couvrir les besoins énergétiques en puisant dans les réserves adipeuses<sup>10</sup>.

Il faut augmenter la quantité de boisson, en se méfiant des cours d'eau de montagne qui peuvent avoir été souillés en amont (**pâturages**, refuges). Au retour on favorisera la réhydratation (potages, boisson, thé) et la récupération énergétique (pâtes, riz) en limitant les apports carnés pour éviter les **crampes**<sup>11</sup>.

La **respiration** est un élément central dans la gestion de l'effort en randonnée. Le principal métabolisme sollicité étant le **métabolisme aérobie**, il convient de considérer sa respiration comme l'on considère son alimentation et sa boisson.

La **marche afghane** permet de contrôler son souffle pour mieux gérer l'effort.

## Vêtements et chaussures



Chaussures de randonnée.

Le choix des **chaussures** est primordial, surtout si la marche s'avère longue et le terrain accidenté. Utiliser ses chaussures de marche quelques jours avant le départ permet d'améliorer leur confort et de réduire le risque d'**ampoule**<sup>12</sup>. Choisir la pointure adaptée, regarder la robustesse des chaussures : elles doivent maintenir la cheville en cas de chute. Si elles sont en cuir, il faut les laver afin de retirer la boue après chaque journée de marche, pour les conserver dans un bon état<sup>13</sup>.

Choisir des vêtements adaptés est crucial quand on part en randonnée. Les vêtements conservent la chaleur produite par le corps humain. Ils protègent des **brûlures du soleil**, du froid, et empêchent les **piqûres d'insectes** et de plantes.

Le choix des vêtements dépend de la région de randonnée. Sous un climat tempéré, les difficultés météorologiques sont la **pluie** et le **vent**. En effet, ils emportent la chaleur conservée même par plusieurs couches de vêtements. Le risque d'**hypothermie** est alors élevé en cas de vent. Par temps froid, il faut en priorité empiler les couches : sous-pull, chemise, pull-over, parka pour protéger le **tronc** et un bonnet pour protéger la **tête**. Le tronc et la tête sont des **organes vitaux**, il y a beaucoup de **sang** et c'est là que la déperdition de chaleur et la plus importante en cas de froid. S'il pleut, penser éventuellement à un vêtement imperméable, comme un **poncho**. Ce dernier permet également de protéger son sac-à-dos de la pluie et de conserver ainsi ses affaires au sec. Attention tout de même à la transpiration, qui risque de tremper vos vêtements, surtout lors des arrêts. Retirer alors des couches, et prévoir des changes.

Par temps chaud, le compromis entre confort et pratique est difficile à trouver. Le port de vêtements épais et l'effort physique augmentent le risque d'**hyperthermie**. C'est pourquoi il est préférable de se déplacer avec peu de vêtements, en évitant les tissus imperméables. Pendant une pause, ne pas hésiter à mettre un vêtement chaud si l'air se rafraîchit. Les vêtements du désert doivent être très lâches et légers, permettant une bonne ventilation.

L'émergence de textiles synthétiques a permis une grande avancée en matière de compromis entre le confort et l'aspect pratique.

Le **Gore-Tex** est un textile qui respire, et qui permet de maintenir le corps au chaud et au sec avec une bonne ventilation, mais ses capacités sont diminuées lorsqu'il est sale. Le vêtement en **fouurrure polaire** est très pratique et plus performant que ceux en coton. Il faut en choisir un qui soit coupe-vent si possible. On peut porter ce type de vêtement sous un imperméable par temps humide.

Dans les fibres naturelles, la laine est excellente pour conserver la chaleur, mais supporte mal l'humidité car elle risque de s'alourdir et de se déformer, et donc proscrites pour les chaussettes. Le coton, lui, attire toute l'humidité, il est donc à éviter dans les régions froides et humides, mais utile sous les **tropiques**.

En **forêt**, il est à privilégier le **pantalon** à la place du **short** ou du **bermuda**, pour se protéger notamment des **tiques** qui peuvent transmettre la **méningo-encéphalite verno-estivale** ou la **maladie de Lyme**.

La randonnée, alors désignée « **randonue** », est parfois pratiquée sans vêtements.

## Passer la nuit

Lors d'une randonnée de plusieurs jours, plusieurs solutions sont possibles pour passer la nuit :

- le **bivouac** ;
- les **gîtes d'étape** ;
- les **refuges de montagne**.

# Organisations

La randonnée pédestre est une activité qui peut se pratiquer de façon informelle ou en club. Des structures comme l'[Association nationale du grand sentier de France](#) (ANGSF), la [Fédération française de randonnée pédestre](#), la Fédération française des sports populaires<sup>14</sup>, la [Fédération française de la montagne et de l'escalade](#), le [Club alpin français](#), la [Fédération Suisse de Tourisme pédestre](#)<sup>15</sup>, le [Club alpin suisse](#) ou le [Club vosgien](#) permettent d'organiser la pratique, de gérer la [signalisation des chemins pédestres](#) et de représenter les intérêts des randonneurs au niveau politique.

Des professionnels comme l'[accompagnateur en moyenne montagne](#) ou le [guide de haute montagne](#) peuvent assurer la sécurité des randonnées en terrain difficile ou partager leur connaissance du milieu pour enrichir l'activité.

## Intérêts

La randonnée diminue le risque de mort par [maladie cardio-vasculaire](#)<sup>16</sup>.

Au-delà des vertus [sportives](#) de la marche, la randonnée pédestre est souvent le moyen d'un ressourcement intellectuel ou spirituel. Si les traditionnelles balades dominicales font office de coupure avec le quotidien, certains mouvements (ex : les [Compagnons de Saint François](#), les pèlerins des [Chemins de Compostelle](#), etc.) utilisent pleinement ces vertus relaxantes : la randonnée peut alors se révéler un moment d'échange, de réflexion, de rapprochement avec la nature.

## Impact sur l'environnement



L'érosion sur un sentier de la [forêt de Fontainebleau](#).

Les milieux parcourus par les randonneurs peuvent être accidentellement perturbés ou détruits par cette activité.

Le passage répété sur un sentier peut, par exemple, accélérer l'[érosion](#) et la disparition du sol. Cet effet est aggravé quand un grand nombre de personnes « coupent » les lacets d'un sentier en montagne et augmentent considérablement la surface de terrain abîmée par les passages répétés. Un exemple est la dégradation de certains secteurs autour du sommet du [puy de Sancy](#) en [Auvergne](#) où l'on estime que quarante [hectares](#) de pelouse subalpine ont ainsi disparu. Les spécialistes estiment dans ce cas et compte tenu de l'altitude (environ 1 600 ) qu'il faudra entre vingt et cent ans pour que cette pelouse se reconstitue<sup>17</sup>.

Un autre exemple est lié à l'utilisation de [bois mort](#) pour faire des feux. Après un certain nombre d'années le prélèvement prive le sol de nutriments.

Parfois une seule action individuelle peut avoir un impact important. En 2005, un randonneur a provoqué un [incendie](#) dans le [parc national Torres del Paine](#) au [Chili](#) en utilisant un [réchaud](#) non autorisé. Cet incendie a affecté 13 880 hectares, soit 7 % de la surface totale du parc<sup>18</sup>.

## Sécurité

La randonnée est une activité de plein air, pratiquée aussi bien par les enfants que les personnes âgées, néanmoins, un incident peut prendre une tournure beaucoup plus grave en raison de l'isolement et de la difficulté de prévenir les secours et d'indiquer avec précision l'endroit où l'on se trouve. Il est donc vital et indispensable de prendre quelques précautions simples :

- préparer sa randonnée en établissant un itinéraire et en emportant le matériel, les chaussures et les vêtements adaptés. Prendre le temps d'estimer les difficultés, et adapter la randonnée en fonction des membres du groupe qui l'effectueront ;
- prévoir une [trousse de secours](#), avec en priorité pour la randonnée, un produit anti-inflammatoire pour soulager les foulures de [cheville](#) et les lésions dues à l'activité physique et à des accidents avec enflures et inflammations. Des produits pour stopper et désinfecter les [hémorragies](#), ainsi que des médicaments (de type [paracétamol](#) ou [ibuprofène](#)) contre la fièvre, maux de tête, et douleurs ;

- se renseigner sur la [météo](#) et savoir renoncer si les conditions ne sont pas bonnes ou se détériorent. Il est à préciser qu'en [montagne](#), le temps peut changer très rapidement, et que les données [météorologiques](#) ne sont pas aussi précises qu'en [plaine](#). Il peut faire beau sur un [versant](#) et sur l'autre versant de la montagne, un [orage](#) peut survenir. Le [soleil](#), se couche également plus rapidement en montagne qu'en plaine, du fait qu'il se cache derrière un autre versant. En [forêt](#), la lumière pénètre plus difficilement au coucher du soleil ou par temps nuageux ;
- avertir de l'itinéraire et de l'heure approximative d'arrivée à un proche ;
- éviter de partir tout seul ;
- connaître les [gestes de première urgence](#).

Il faut tenir compte du milieu dans lequel s'effectuera la randonnée. La préparation, le matériel, les vêtements seront différents si elle se déroule en milieu froid, chaud, en forêt, en montagne, etc.

## Matériel de sécurité

La randonnée pédestre « familiale » ne nécessite pas de matériel de sécurité particulier. Cependant, il n'est pas inutile de se munir de :

- Une [trousse de secours](#) ;
- Le [téléphone mobile](#) peut servir à prévenir les secours en cas d'accident, demander de l'aide pour s'orienter, ou connaître les dernières données [météorologiques](#). Il est néanmoins tributaire du [réseau](#) et du [signal](#), parfois absent dans certaines régions. La difficulté de recharger sa [batterie](#) limite également son utilisation.
- Une [couverture de survie](#) sert à protéger le blessé du froid, de la chaleur et de l'humidité.
- Un [sifflet](#), en cas d'immobilisation, pour informer les secouristes du lieu où vous êtes.
- Une courte corde pour les passages difficiles et dangereux, surtout lorsque la sortie comprend des enfants[[réf. nécessaire](#)].

## Sécurité routière

Une des premières causes de mortalité en Europe provient des [accidents de la route](#). Aussi, quand on randonne le long d'une route, quelque principes de sécurité élémentaire s'imposent. Il faut bien évidemment utiliser les trottoirs quand ils existent, s'il n'y a pas de trottoirs il est conseillé de :

- 1.marcher en file indienne sur le côté gauche de la route (pour les pays où on roule à droite, sinon c'est l'inverse). En marchant à gauche de la chaussée, on peut plus facilement voir arriver les véhicules et ainsi éviter un accident ;
- 2.éviter de prendre les virages à la corde. Même si cela rallonge de quelques mètres le parcours, le piéton peut plus facilement voir venir et être vu des véhicules. Cela est particulièrement vrai quand il s'agit d'un virage sans visibilité ;
- 3.se rendre visible la nuit en utilisant lampe de poche et bandes réfléchissantes.

## Appel radio en montagne

L'appel d'urgence peut être fait sur le [Canal E](#) (pour « Canal Emergency »), canal européen des secours en montagne, sur la [fréquence](#) 161,300 19.

## Dans la littérature

- [Robert Louis Stevenson](#), *Voyage avec un âne dans les Cévennes*, 1879
- [Jacques Verdier](#), *Il a neigé sur Paloumère*, éditions Loubatières, 1957
- [Christian Verrier](#), *Marcher, une expérience de soi dans le monde. Essai sur la marche écoformatrice*, Paris, L'Harmattan, 2010.