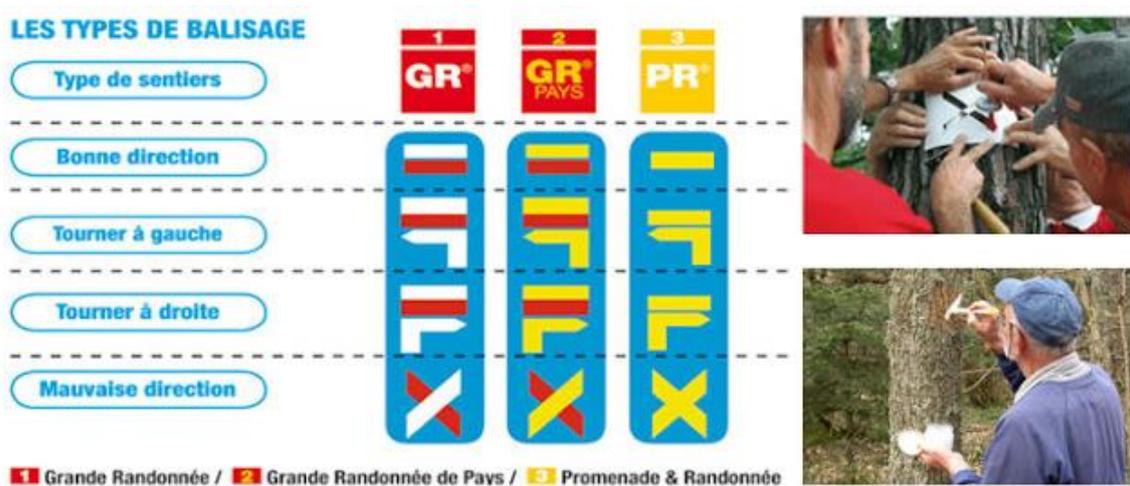


## En rando

La plupart des informations que vous lirez dans cette section sont connues (et appliquées) par nos animateurs. Néanmoins, si vous décidez de partir seul, la lecture de cet article peut -peut être- se révéler utile.

Attention, il ne s'agit que de petits conseils de pro et en aucun cas d'un guide du parfait randonneur.

- Prévenez toujours un proche du lieu de votre randonnée
- Suivez les sentiers balisés et utilisez régulièrement votre boussole pour effectuer le relèvement de votre destination. Les sentiers balisés se séparent souvent en petits sentiers et on peut très vite se retrouver dans une direction fort différente de celle prévue.
- Apprenez à bien comprendre le balisage



- Contournez les propriétés privées et ne piétinez jamais d'éventuelles cultures. N'oubliez pas qu'un sol nu, surtout au printemps, ne l'est pas forcément : des semences peuvent se trouver en terre. Respectez les barrières, les clôtures, les haies.
- Protégez l'environnement, et ne laissez aucun débris derrière vous.
- Si vous êtes en groupe, vous devez régler le rythme de marche sur celui du marcheur le plus lent

- Les pauses sont indispensables dans votre randonnée. Il est essentiel de maintenir un taux de glucose élevé dans votre organisme. Mangez peu, mais fréquemment, si vous souhaitez garder toutes vos forces sans vous arrêter préparer un repas. Lorsque les températures sont très basses, une soupe chaude et quelques biscuits sont souvent la nourriture idéale.
- Il est parfois utile d'avoir quelques connaissances sur le temps qui s'annonce. Nos téléphones portables ont tous une application météo mais quelques signes naturels peuvent vous aider à anticiper un orage imminent par exemple. La direction du vent, l'observation des nuages sont autant d'indices précieux à votre disposition. Les nuages sont classés en fonction de leur altitude et de leur aspect. Ils peuvent être bas, moyens ou élevés.

#### Les Cirro- stratus



Nuage de haute altitude constitué de cristaux de glace.  
annonce généralement de la pluie ou de la neige dans les 15 heures suivantes

#### Les cumulo-nimbus



Ce sont de très gros nuages sombres en forme d'enclume, de colonne  
qui annoncent l'arrivée de l'orage. Ils peuvent contenir jusqu'à 100 000 tonnes d'eau

!

### Les strato-cumulus



C'est une couche nuageuse dense et irrégulière, grise ou blanche pouvant produire ( mais rarement ) de petites averses de pluie ou de grêle

### Les cumulus



Ce sont des nuages moutonnés sur fond de ciel bleu, très appréciés des randonneurs puisque signes de beau temps .

### Les stratus



Ce sont des nuages bas, gris, et épais, annonçant généralement de longues périodes de bruine. Des vents froids peuvent accroître les précipitations.

### Les altos-stratus



Ce sont des nuages épais et gris qui donnent les premières gouttes de pluie

### Les cirrus



Ce sont de nuages élevés qui ont l'apparence de filaments blancs synonymes de beau temps. En hiver, toutefois, s'il y a du vent ils peuvent annoncer la neige

### Le ciel rouge ou orangé



Il n'aura pas la même signification selon que le soleil se couche ou se lève.

Le soir, il est signe de beau temps; un lever de soleil rouge en revanche peut annoncer pluie ou neige dans la journée.

Voici maintenant quelques astuces de randonneurs pouvant se révéler fort utiles.

- Dans les montées, penchez-vous en avant et progressez à petits pas en plaçant votre pied à plat pour pousser vers l'avant. Ne marchez jamais sur la pointe des pieds.
- Dans les descentes, avancez à petits pas, bien appuyé sur le sol en vous penchant légèrement à l'arrière pour soulager vos genoux. Si vos genoux sont fragiles, l'utilisation d'un bâton est fortement conseillée.
- Dans les pentes raides, ou si le sol vous paraît instable, montez les pieds perpendiculaires à la pente, en vous aidant d'un bâton placé en aval comme point d'appui.
- Attention aux sols détrempés : Il n'est pas impossible de rencontrer des fondrières ou des marécages dans des pentes ou au sommet d'une colline. Dans un marécage, avancez pas à pas, en recherchant des grosses touffes d'herbes. Testez le sol avec un bâton et n'hésitez pas à sauter au-dessus d'un endroit qui vous semblerait suspect.
- Evitez toujours les terrains dangereux mais si vous vous trouvez en embuscade, sans possibilité d'une autre route, votre progression doit être lente avec une devise en tête : La sécurité avant tout !
- Le sable est une surface très éprouvante: il s'enfonce sous le poids du corps. Appuyez vos pieds posément sur le sol en appliquant progressivement votre poids.
- Les éboulis: escaladez les pentes d'éboulis en avançant sur le côté et en vous aidant du bâton. Dans la descente, faites plutôt de grandes enjambées, mais prenez garde de ne pas tomber.
- Les blocs : Si vous arrivez au milieu de roches instables avec une lourde charge sur le dos, avancez lentement en assurant chacun de vos pas
- Enfin, en cas de neige portez des chaussures à crampons et n'oubliez pas les guêtres pour empêcher la neige de rentrer.



- Avant de vous résoudre à traverser une rivière, vérifiez toujours qu'il n'existe aucun passage en amont ou en aval qui vous permettrait de traverser à sec et surtout en toute sécurité. Une fois cette vérification effectuée, essayez de déterminer le meilleur endroit pour traverser, celui où la rivière est stable, la berge opposée relativement proche et peu escarpée, méfiez-vous des brusques changements de profondeur. Si le courant est fort, utilisez des cordes ou formez un trépied humain. Si vous êtes seul, sondez le fond avec votre bâton de marche pour détecter la présence de rocher ou de trous. Placez le bâton en amont du courant pour y prendre appui au moment où vous soulevez votre pied d'attaque; Déplacez le pied dans le courant puis reposez le fermement sur le fond. Si vous traversez en groupe, la personne la plus robuste se tient en amont et fait les premiers pas dans l'eau. Traversez en ligne.

Avec cet article, vous avez appris à lever la tête pour scruter le ciel, à la baisser pour surveiller les sols, il restait donc ce qui est à votre hauteur ! Cet article de l'ONF sur le marquage des arbres en forêt devrait ravir les plus curieux d'entre vous.



## Le secret des marquages sur les arbres en forêt

Ils s'étendent sur le tronc des arbres, soigneusement identifiés dans les parcelles. Eux, ce sont les marquages que les promeneurs aperçoivent en forêt. Leurs couleurs variées aux formes géométriques mystérieuses paraissent confuses pour beaucoup d'entre nous. Rouge, bleu, vert, chamois... ne vous êtes-vous jamais posé la question de leur signification ? Passage en revue des différentes marques.

Deux types de signalisations sur les arbres existent en forêt. Celles destinées à baliser les sentiers servent à orienter les randonneurs, cavaliers et cyclistes sur les chemins. Les autres, liées à la gestion forestière, expriment des actes sylvicoles. Seules ces dernières sont traitées ici.

Lorsqu'une coupe est prévue en forêt, les forestiers désignent les arbres à couper ou, au contraire, ceux à conserver. Bien visibles à l'œil nu, les marques, faites le plus souvent à la peinture, se portent sur le tronc à hauteur d'homme. En les identifiant, les bûcherons se repèrent facilement et suivent alors leurs recommandations colorimétriques ou typographiques. Les couleurs chaudes (rouges, orange, jaune) indiquent les arbres à enlever tandis que les couleurs froides (blanc, vert, bleu), sont utilisées pour des marquages pérennes. Les forestiers veillent ensuite à ce que les consignes données soient respectées.

### Signification des marques peintes



La marque blanche horizontale constitue la limite de la zone concernée par l'intervention



La tige d'avenir se symbolise par un trait chamois encerclant le tronc. En général, c'est un arbre d'avenir, bien droit et sans nœud, qui a vocation à être conduit jusqu'à maturité. Tout exploitant forestier aurait une amende, s'il abîmait cet arbre accidentellement