

Vie pratique

■ Quatre jours par semaine,

Centre Presse répond à vos questions sur la vie quotidienne. Consommation, assurance, éducation, jardinage, droit du travail, énergie... une adresse unique pour nous joindre :

viepratique@centrepresse.com

● Avec assurance

Vérifiez que la randonnée pédestre, et en particulier sa pratique en montagne, n'est pas exclue de votre multirisque habitation au titre des activités « à risques ». En prenant une licence auprès de la FFRandonnée (Fédération française de la randonnée pédestre), vous bénéficiez d'une assurance adaptée. Elle coûte de 18,60 € à 57 € selon le niveau de garantie souhaitée. Pour une pratique ponctuelle, préférez la Rando-Carte Découverte, individuelle (12 €) ou familiale (24 €), valable un mois.

● Sur les chemins et sentiers balisés

Empruntez les voies autorisées, conçues et entretenues pour le grand public, vous serez sûr de ne pas vous égarer. Vous les reconnaîtrez grâce à des marques de couleurs apposées sur les arbres, les rochers ou bien encore des panneaux.

● Chien en laisse, allié pour votre tranquillité

En principe, rien ne vous oblige à tenir votre chien attaché en pleine nature. L'important est

Se promener à pied

Pour concilier le plaisir et la sécurité en randonnée pédestre, certains principes de base (balisage, chien, cueillette, nature) sont à connaître.



Randonner est un plaisir mais il y a quelques règles à respecter.

de conserver un contrôle permanent par la voix. S'il provoque un accident ou des dégâts, vous êtes tenu pour responsable. Attention, les chiens sont interdits dans les parcs nationaux (neuf en France) et dans certains espaces naturels protégés.

● Cueillir, c'est toléré, mais avec modération

Les routes et chemins appartiennent toujours à quelqu'un. Si le propriétaire vous surprend en pleine cueillette, il peut porter plainte pour vol. Une tolérance est de mise si vous ne ramassez que quelques mûres, pâquerettes et/ou champignons.

● Pique-nique, gare à la pollution

Ne laissez jamais rien après votre passage. Vous encourez une amende de 150 €, voire 450 € dans un parc national.

● La nature, un espace partagé

Si vous êtes amené à croiser des animaux, marchez tranquillement, sans gestes brusques ni éclats de voix. En période de chasse, respectez les panneaux indiquant la présence de battues ou d'une chasse en cours. Pensez à refermer systématiquement les clôtures et barrières derrière vous. Ne traversez ja-

mais un champ cultivé ni un pré où sèchent les foin.

● Sur la côte, marchez librement

Une servitude, appelée « Sentier des douaniers », permet d'assurer le passage des promeneurs sur tous les terrains qui bordent la côte. Leurs propriétaires sont obligés de le laisser libre d'accès pour le public une bande de trois mètres de large.

● Le long du littoral, ne gênez pas le passage

Rien ne vous empêche de vous asseoir un moment pour admirer le paysage ou pour vous restaurer. En revanche, pas question de vous y installer de manière prolongée ou de gêner le passage, sous peine d'une amende de 750 €.

● Suivez le balisage !

- Grande randonnée (GR, balisage blanc et rouge) : sentiers principalement linéaires d'un point à un autre. Par exemple, le GR 20 traverse la Corse du nord du sud.

- Grande randonnée de pays (GRP, balisage jaune et rouge) : tracés en boucle dans un pays, une région ou un parc naturel, tels que la ceinture verte de l'Île-de-France, le tour du Morvan...

- Promenade et randonnée (PR, balisage jaune) : itinéraires inférieurs à une journée de marche, pour tous les goûts et tous les niveaux. Par exemple, le parc naturel régional du Luberon.