

Canicule : nos conseils pour randonner en toute sécurité cet été

Chers membres du Club Vosgien,

Alors que le soleil s'impose dans notre belle région, il est essentiel d'adapter nos habitudes pour continuer à profiter des sentiers en toute sécurité. Pour préserver votre santé et celle de vos proches, quelques gestes simples peuvent faire la différence.

Avant de chausser vos chaussures de randonnée, prenez quelques minutes pour découvrir nos conseils essentiels face aux fortes chaleurs :

Les bons réflexes à adopter sur les sentiers **Adaptez vos horaires**

- Partez tôt le matin ou en fin d'après-midi.
- Évitez de marcher entre 12h et 16h, lorsque le soleil est au plus fort.

Hydratez-vous régulièrement

- Buvez avant, pendant et après l'effort, même sans sensation de soif.
- Emportez au moins 1,5 à 2 litres d'eau par personne.

Protégez-vous du soleil

- Casquette ou chapeau indispensables.
- Privilégiez les vêtements légers, couvrants et de couleur claire.
- Crème solaire à indice élevé et lunettes de soleil conseillées.

Soyez à l'écoute de votre corps

- Maux de tête, vertiges, fatigue inhabituelle ? Ce sont peut-être les premiers signes d'un coup de chaleur.
- Faites des pauses à l'ombre, rafraîchissez-vous régulièrement.

Choisissez bien votre itinéraire

- Privilégiez les sentiers ombragés, en forêt ou près des points d'eau.
- Adaptez la durée et la difficulté à la météo... et à votre forme du moment !

Randonner, c'est aussi anticiper

- Consultez la météo avant de partir.
- Informez un proche de votre itinéraire.
- Reportez votre sortie en cas de très forte chaleur.

Le saviez-vous ?

Document récapitulatif est joint à ce mail pour vous rappeler les bons comportements à adopter en cas de canicule : hydratation, aération, vigilance... Soyons tous attentifs, notamment envers les plus fragiles ! Pour aller plus loin, consultez également les conseils de l'ARS Grand Est :

<https://www.grand-est.ars.sante.fr/canicule-fortes-chaleurs-adoptez-les-bons-reflexes>

Bel été à toutes et à tous, et belles randonnées sur nos sentiers !

[Téléchargez gratuitement vos randonnées sur notre site](#)
La Fédération du Club Vosgien