

S'informer :

- * Connaître son itinéraire, sa durée et son niveau de difficulté.
- * Prendre connaissance des prévisions météo. → **Météo France : 3250**

Se préparer :

- * Evaluer ses capacités selon le type du terrain.
- * Prévenir son entourage sur le lieu et l'heure de sa destination.
- * **Emporter les éléments liés à l'itinéraire et savoir les utiliser.**
En l'occurrence : cartes, topo-guides et fiches techniques.
- * Prévoir une marge horaire de sécurité.
- * Envisager des formules de replis en cas de difficultés.

S'équiper :

- * Sélectionner chaussures et vêtements selon la nature du terrain.
- * Prendre des vêtements en prévision de toutes les conditions météo : soleil, pluie, froid.
- * **Emporter de l'eau en quantité suffisante**

*. Emporter une trousse de secours à usage personnel ou collectif. Prévoir une trousse à pharmacie personnelle.

*. Prendre son téléphone portable. Le numéro des secours européen est le 112.