

# Rando-Ecolo

## Sensibilisation à l'environnement

### 1 - CleanWalk

Ne partez pas sans protection ! Pour vous, bien-sûr, mais aussi pour la Nature. Equipez-vous d'un sac poubelle (ici fourni par le CRidf), et mettez les déchets que vous croisez sur votre chemin dedans!



### 2 - La faune et la flore

Oh, une jolie fleur ! Touchons avec les yeux, mais pas les mains ! Même si on a tendance à vouloir cueillir les belles plantes, elles appartiennent à la Nature #biodiversité



### 3 - Gourde

Une gourde vaut mieux que deux (bouteilles plastiques) tu l'auras ! Si vous avez la possibilité, pensez à prendre une gourde, vous économiserez ainsi le plastique ! La gourde est très pratique pour conserver l'eau fraîche et en plus elle est réutilisable.



### 4 - Prévoir son itinéraire

Savoir où vous allez marcher est important, pour connaître les éventuelles précautions à prendre. Cela peut être le cas dans une zone protégée ou un parc naturel qui interdit par exemple le camping sauvage ou la cueillette.



### 5 - Respect des sentiers

Il est capital, pour les espèces, de marcher là où il y a déjà un sentier car le fait de piétiner un endroit à plusieurs reprises, alors qu'il n'y avait pas de chemin au préalable, participe à la dégradation de la végétation.



### 6 - Le bon équipement

L'idéal est de prévoir les bons vêtements selon la météo. Cependant, saviez-vous qu'il existe des labels permettant de certifier l'engagement éco-responsable pour s'équiper pour la randonnée ? En effet, les labels comme Bluesign et Oeko Tex, promeuvent l'éthique. Pensez-y !



### 7 - Repas 0 déchet

Déjeuner près d'un lac, d'une bordure de sentier, de forêt ou tout simplement dans la Nature ? L'idéal est de préparer son repas avant et de le mettre dans des récipients hermétiques. Le must étant d'acheter toute la nourriture sans déchet, commencez par la cuisine maison, cela évite de perdre ses détritrus dans la Nature et d'empoisonner nos amis les bêtes !



**"Les gouttes d'eau finissent par créer des océans"**

Niveau de difficultés :

Ruisseau 

Fleuve 

Océan 