

LE CLUB VOSGIEN

Créé en 1872, le **Club Vosgien** est la plus ancienne organisation de tourisme pédestre en France. Couvrant toute la région Est, il fédère aujourd'hui **112 associations** qui réunissent **34 000 membres**.

Le Club Vosgien est membre fondateur de la C.N.S.G.R., de la Fédération Française de Randonnée, de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre et de la Confédération des randonneurs de l'espace rhénan.

Reconnue d'utilité publique, la Fédération du Club Vosgien est agréée par les directions régionales de la Jeunesse et des Sports, ainsi qu'au titre de la protection de la nature.

Depuis sa création, le but principal du Club vosgien a été et reste la promotion et le développement du tourisme et des activités de pleine nature.

A ce titre, il a créé à travers toute sa zone de couverture, un vaste réseau de sentiers balisés – près de **20 000 km** – permettant aux promeneurs et randonneurs de marcher agréablement en toute sécurité. Ces sentiers sont régulièrement entretenus par les membres bénévoles des associations adhérentes.

Tout au long de ces sentiers, un réseau de refuges, chalets, buvettes et abris gérés également par les bénévoles des clubs permet l'hébergement et la restauration. La liste est disponible à la Fédération.

Outre l'entretien de sentiers, les associations locales organisent des sorties de toute nature pour tous les goûts : randonnées d'une demi-journée, d'une journée, de plusieurs jours, séjours-découverte en France ou à l'étranger, ski, raquettes, etc.

Soucieuse de l'encadrement des sorties, la Fédération du Club Vosgien organise à l'intention de ses associations la formation de guides bénévoles, formation permettant l'obtention d'un brevet fédéral.

Une autre activité est l'édition de guides, topoguides ou autres publications ainsi que, en collaboration avec l'IGN, l'édition de cartes de randonnée au 1:25 000 et 1:50 000 et de CD - rom, couvrant tout le massif des Vosges et portant la signalisation des sentiers balisés.

Enfin, la fédération édite la revue trimestrielle « Les Vosges » adressée à chaque foyer adhérent. D'excellente présentation, elle fournit au lecteur une riche documentation sur la région : circuits de randonnée, conseils, histoire, sites remarquables, faune, flore, etc.



**VOUS AIMEZ LA RANDONNEE ET
VOUS VOULEZ VIVRE PLEINEMENT
VOTRE PASSION ?**

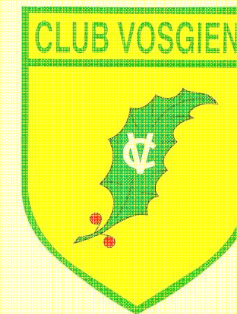
REJOIGNEZ LE CLUB VOSGIEN
sur les sentiers du 21^e siècle

- *Pour intégrer un réseau à dimension européenne;*
- *Pour partager la randonnée en toute convivialité et bénéficier d'une assurance performante et adaptée;*
- *Pour randonner en famille ou entre amis en toute sécurité et en toute tranquillité sur nos sentiers balisés;*
- *Pour profiter des voyages et séjours-découverte organisés en toute quiétude, protégés par un agrément tourisme;*
- *Pour participer à de grands événements régionaux;*
- *Pour participer au balisage et à l'entretien des sentiers;*
- *Pour bénéficier de services et de conseils;*
- *Pour recevoir la revue "Les Vosges" et le cas échéant y communiquer vos connaissances, vos expériences ou vos activités;*
- *Pour profiter d'avantages et de tarifs préférentiels;*

**Contactez l'une des 112 associations
« Club Vosgien »**

OU
LA FEDERATION DU CLUB VOSGIEN
16, rue Sainte-Hélène 67000 Strasbourg
Tél. 03 88 32 57 96
info@club-vosgien.fr
www.club-vosgien.com

MASSIF DES VOSGES



RANDONNER
avec le
CLUB VOSGIEN



BIEN PREPARER SA PROMENADE OU SA RANDONNEE

Préparer son itinéraire en consultant au préalable les cartes topographiques des lieux que l'on souhaite visiter. Utiliser de préférence les cartes TOP 25 ou les 50 000^{èmes} du Club Vosgien.

Choisir un itinéraire compatible avec ses capacités.

Prévenir ses proches du choix de son itinéraire.

Se renseigner sur la météo par temps incertain, surtout en moyenne en haute montagne. Tél. 3250 ou 08 92 68 02 xx (xx : numéro de département) ou www.meteo.fr.

Gérer son temps de marche : les temps indiqués sur les panneaux directionnels du Club Vosgien sont des temps de marche effective, déduction faite de tout arrêt. Ils sont basés sur une progression de 3,5 à 4 km/h.

S'habiller correctement. Le temps peut changer très vite. Prévoir vêtement chaud, vêtement de pluie, parapluie, maillot de rechange emballé dans un sac étanche, casquette, lunettes de soleil, crème solaire...

Les chaussures sont une pièce maîtresse de l'équipement. Préférer des chaussures montantes, à semelle antidérapante, d'une pointure au dessus de la taille habituelle.

Un sac à dos à armatures souples. Une capacité de 30 à 40 litres sera largement suffisante pour une randonnée d'une journée.

Prévoir le nécessaire, sans superflu : vêtements, chaussettes de rechange, guêtres, bandeau réfléchissant, lacets de rechange, trousse de secours individuelle, couverture de survie, sacs étanches...

Eau (en suffisance !) En cours de route, il faudra boire par petites quantités mais souvent, sans attendre d'avoir soif. Nourriture, un peu de sel, sacs pour déchets...

Corde, lampe en état de marche, allumettes (ou briquet), sifflet, de quoi écrire, papier hygiénique, appareil photo, jumelles d'observation...

Cartes, boussole, téléphone portable et liste des numéros d'urgence...

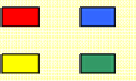
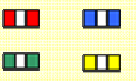

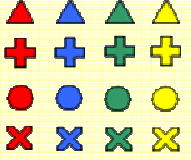

COMPRENDRE LE BALISAGE DU CLUB VOSGIEN

Pour randonner avec le Club Vosgien, deux possibilités sont offertes :

- participer à l'une des très nombreuses sorties guidées organisées par les associations locales,
- cheminer seul en suivant l'un des multiples itinéraires balisés.

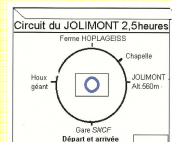
Sur l'ensemble du territoire couvert par le Club Vosgien, chaque association est chargée de créer et entretenir un réseau de sentiers balisés en respectant rigoureusement les directives d'une charte de balisage.

Les signes de balisage :

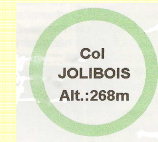
	Les sentiers balisés d'un rectangle d'une seule couleur constituent les chemins de grande randonnée, sillonnant les Vosges généralement du nord au sud.
	Les sentiers balisés d'un rectangle barré de blanc signalent des voies d'accès ou des variantes à des sentiers balisés du signe unicolore correspondant.
	Les sentiers balisés d'un losange sont réservés à des itinéraires thématiques, interrégionaux ou transfrontaliers.
	Les signes triangle, croix, chevron, disque , sont utilisés pour le balisage des itinéraires locaux. Le disque signale en principe un itinéraire en boucle d'assez grande longueur.
	L' anneau est utilisé pour les promenades circulaires ne dépassant pas 3 à 4 heures de marche (demi-journée).



Panneau directionnel :
Il renseigne le randonneur sur la direction et les différentes étapes avec indication du temps de marche.



Circuit circulaire :
Ce panneau présente le détail d'un circuit de façon symbolisée. Il renseigne sur le nom du circuit, sa durée et les points de passage.



Panneau de lieu-dit :
A liseré vert. Il renseigne sur le nom de l'endroit où l'on se trouve avec indication de l'altitude.

Les itinéraires balisés et les signes de balisage sont déposés à l'INPI et sont la propriété exclusive du Club Vosgien

BIEN RANDONNER

Le randonneur du Club Vosgien se conduit en citoyen responsable.

Il respecte :

- ⇒ la nature et l'environnement,
- ⇒ en ramassant et emportant ses déchets,
- ⇒ la forêt, la faune, la flore,
- ⇒ les lieux et réserves protégés,
- ⇒ les sites visités,
- ⇒ les autres marcheurs,
- ⇒ les propriétaires privés ou publics et leurs biens,
- ⇒ les autres usagers de la forêt et de l'espace public,
- ⇒ les règles de sécurité élémentaires,
- ⇒ en groupe, les consignes du guide.



EN CAS D'ACCIDENT



Les numéros de téléphone à connaître :

- 112** : Urgence internationale européenne (tous mobiles)
- 18** : Pompiers
- 15** : SAMU
- 17** : Gendarmerie - Police

Savoir alerter les secours :

- **Se situer** (nom, téléphone, localisation la plus précise possible)
- **Décrire le problème** (état de la ou des victimes, conscience, respiration, pouls,...)
- **Décrire ce qu'on a déjà fait**
- **Ne pas raccrocher avant d'en avoir reçu l'ordre.**

**LE CLUB VOSGIEN VOUS SOUHAITE
UNE BONNE RANDONNEE !**