



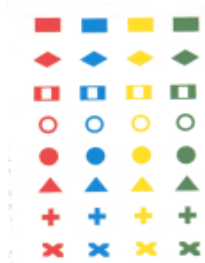
## Les différents types de sentiers

### Le balisage

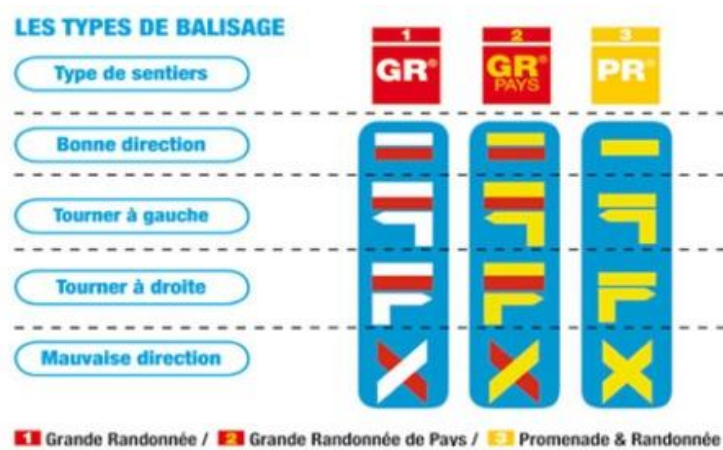
Qu'elles soient sur un poteau, un mur, un arbre ou au sol, les marques de balisages ont pour objectif de guider le randonneur le long d'un itinéraire déterminé.

Selon la nature de l'itinéraire, les balisages diffèrent. En France la majeure partie des sentiers balisés est l'œuvre de la Fédération Française des Randonnée Pédestre (FFRP) qui est à l'origine des sentiers de Grande Randonnée (GR®), des sentiers de Grande Randonnée de Pays (GRP®) et des sentiers de Promenade et Randonnée (PR®)

Le balisage est par convention composés de traits horizontaux (blanc et rouge, jaune et rouge, jaune...) mais certaines fédérations ou offices de tourisme adoptent d'autres signalétiques. Le club vosgien utilise par exemple des panneaux multidirectionnels marqués par des chevalets, des disques, des cercles, des triangles ou des rectangles de couleur.



### Les différents sentiers et le balisage associé



- Les fameux **GR**<sup>®</sup> sont des sentiers de grande randonnée correspondant à des parcours de plusieurs jours ou plusieurs semaines. Ces longs itinéraires sillonnent toute une région. Le mythique GR<sup>®</sup>30 par exemple traverse la Corse de Calenzana (Hte Corse) à Conca (Corse du sud) ou traversent plusieurs départements : le GR<sup>®</sup>34 longe toutes les côtes bretonnes sur 1700 kms du Mont Saint Michel jusqu'au golfe de Morbihan
- Les **GRP**<sup>®</sup> **GR de Pays** forment des boucles. Ils conduisent le randonneur à travers une région. Le tour des lacs en forêt d'Orient nous fait parcourir sur 3 jours les grands lacs de l'Aube
- Les **PR**<sup>®</sup> sont des **GRP**<sup>®</sup> de modèle réduit. Ils correspondent à des circuits de quelques heures ou d'une journée maximum. Ils répondent ainsi à des besoins plus diversifiés : balade familiale (le circuit des cadoles champenoises de Courteron), parcours de découverte (sentier des salamandres en forêt d'Orient) ou parcours plus sportif (les 25 bosses dans le massif des trois pignons près de Fontainebleau).

## Informations sur les sentiers

### Les informations importantes à connaître

Quel que soit l'itinéraire choisi et sa source d'information, il convient d'en connaître les principales caractéristiques de votre parcours avant de se lancer en balade. Notamment :

- La **distance** en kms : importante en plaine ou quand le relief est modéré, cette notion devient moins significative en montagne.
- La **Dénivelée** : énoncé en mètres, elle exprime la différence d'altitude entre le point le plus bas et le point le plus haut. Seule la dénivelée positive (à la montée) est prise en compte. Si la randonnée comporte plusieurs montées et descentes successives, il faut prendre en compte le total des montées. On parle de dénivelée cumulée.
- La **durée** de la randonnée : critère déterminant pour le choix d'une sortie, elle est fonction des deux critères précédents. Il s'agit généralement d'une durée moyenne donnée à titre indicatif.  
Elle correspond généralement à une marche effective sans pause d'un marcheur moyen, soit 4 km/h en plaine et à 300 à 350 m à l'heure de dénivelée en montée par heure, 400 à 500 m à l'heure en descente.
- Le **niveau de difficulté** : Il existe de multiples systèmes de cotation du niveau de difficulté prenant en compte la distance, le dénivelé, le terrain, les passages difficiles... La plupart des guides ou sources d'informations détaillent leur cotation.
- **L'altitude maximum** : pour connaître l'équipement personnel à prévoir
- Le **tracé de l'itinéraire** : Indispensable pour visualiser la balade, il ne remplace toutefois pas la carte IGN de randonnée à l'échelle 1/25000.

## Comment dénicher un sentier de randonnée

- Les collections de guide  
Il existe de nombreuses collections de guides qui détaillent les sentiers de randonnées. Les Topo Guide® de la FFRP par exemple
- Les magazines de rando comme Balades par exemple
- Les offices de tourisme
- Internet

## Liens

La fédération française de randonnée

<http://www.ffrandonnee.fr/>

Topo guide

<http://www.ffrandonnee.fr/boutique/catalogue-topos-guides.aspx>

Tous les chemins de grandes randonnées :

<http://www.gr-infos.com/gr-fr.htm>