




## Les chemins de randonnée pédestre ont besoin de votre soutien

Ce n'est que grâce au soutien des particuliers que l'association faîtière Suisse Rando et ses associations cantonales sont en mesure d'assurer leurs prestations.

### Devenez membre de Neuchâtel Rando

Les associations cantonales de randonnée pédestre sont la colonne vertébrale de la randonnée en Suisse. Avec beaucoup d'enthousiasme et une fine connaissance des lieux, Neuchâtel Rando s'investit dans le réseau de 1300 km de chemins pédestre que compte le canton de Neuchâtel, s'occupe de la signalisation, contrôle les tronçons de chemins et propose des randonnées guidées. Neuchâtel Rando représente les intérêts des randonneurs dans le canton de Neuchâtel. En devenant membre ou en travaillant de manière bénévole, vous pouvez fournir une contribution à ce travail.

 Vous pouvez demander plus d'informations en remplissant le formulaire au dos de cette carte.

### Devenez donatrice ou donateur de l'association Suisse Rando

L'association faîtière s'engage au niveau suisse pour la signalisation uniforme et pour l'excellente qualité des chemins de randonnée pédestre; elle défend les intérêts des randonneurs au niveau national. En tant que donatrice ou donateur de Suisse Rando vous pouvez bénéficier d'avantages exclusifs:

- jusqu'à 20 % de réduction sur les guides et cartes dans la boutique en ligne [www.shop.wandern.ch](http://www.shop.wandern.ch)
- 5x les points Transa Travel & Outdoor dans tous les magasins Transa et 10% de rabais sur la boutique Internet [www.transa.ch](http://www.transa.ch)
- chaque année, gratuitement, un carnet de bons de randonnée et un guide thématique

Compte des donateurs: **CCP 40-14552-5**  
IBAN-Nr.: CH 48 0900 0000 4001 4552 5



## Conseils pour la planification d'une randonnée

Chaque randonnée implique un certain degré de responsabilité et la conscience des dangers possibles. Informez-vous de la difficulté, des distances, des dénivelés et du temps de marche en consultant des cartes et la littérature sur la randonnée. Prévoyez suffisamment de temps. Ecoutez les prévisions météorologiques avant de vous décider à partir. N'entreprenez jamais seul une randonnée en montagne.

### Autres informations sur le thème de la randonnée pédestre

Le site Internet de Suisse Rando fait des suggestions de randonnées; il propose 700 randonnées accompagnées par année et donne des conseils pour l'équipement ainsi que d'autres conseils utiles pour les randonneurs. Vous trouverez également sur le site Internet la liste des associations cantonales de tourisme pédestre de Suisse ainsi que leur lien direct.



**Suisse Rando**  
Monbijoustrasse 61, CP, 3000 Berne 23  
Tél. +41 (0)31 370 10 20, Fax +41 (0)31 370 10 21  
info@wandern.ch · [www.randonner.ch](http://www.randonner.ch)  
CCP 40-14552-5  
IBAN-Nr.: CH 48 0900 0000 4001 4552 5



**Neuchâtel Rando**  
Espacité 1, CP 2185, 2302 La Chaux-de-Fonds  
Tél. +41 (0)32 889 68 95, Fax +41 (0)32 889 62 97  
info@neuchatelrando.ch · [www.neuchatelrando.ch](http://www.neuchatelrando.ch)  
CCP 20-3563-0  
IBAN-Nr.: CH89 0900 0000 2000 3563 0



# Sur le bon chemin



30 % de la population suisse **pratiquent régulièrement la randonnée pédestre**

75 % de la population suisse **utilisent le réseau de chemins de randonnée pédestre** pour faire de la marche et pour d'autres activités

90 % des randonneurs sont **satisfaits ou très satisfaits de la qualité des chemins de randonnée pédestre**

Résultats de l'étude «Randonner en Suisse 2008» de Suisse Rando et de l'Office fédéral des routes OFROU



## Suisse Rando histoire d'une réussite



Les panneaux indicateurs jaunes font désormais partie du paysage suisse. 60 000 km de chemins de randonnée bien entretenus et uniformément balisés permettent de parcourir les différentes régions de notre pays. Cette offre unique au monde, nous la devons à l'association faîtière Suisse Rando et à ses associations cantonales de tourisme pédestre.

Depuis 1934, elles s'engagent ensemble pour un réseau intéressant, sûr et uniformément balisé de chemins de randonnée pédestre en Suisse et dans la Principauté du Liechtenstein; elles encouragent ainsi la pratique de la randonnée en tant qu'activité de loisirs proche de la nature et enrichissante ainsi qu'en tant que contribution importante à la prévention en matière de santé. C'est grâce au soutien financier et au travail bénévole et dynamique de nombreuses personnes que ces prestations peuvent être fournies. L'Etat soutient lui aussi cette tâche par de bonnes conditions-cadre.

**Nous vous souhaitons de belles marches en Suisse** 



## Des chemins de randonnée qui satisfont toutes les exigences



Les **chemins de randonnée pédestre** se situent essentiellement à l'écart des routes à circulation motorisée et, si possible, ne sont revêtus ni de bitume ni de béton. Ils ne présentent pas de difficulté majeure pour les usagers.



**Signalisation:** indicateurs de direction, losanges et flèches jaunes



Les **chemins de randonnée de montagne** sont des chemins de randonnée comprenant des tronçons difficilement praticables. Ils empruntent avant tout des pentes raides, ils sont étroits et en partie exposés. Les utilisateurs doivent avoir le pied sûr, ne pas être sujets au vertige, être en bonne condition physique et bien connaître la montagne. Il est nécessaire d'avoir des chaussures robustes, un équipement approprié aux intempéries et des cartes topographiques.



**Signalisation:** indicateurs de direction jaunes avec pointe de couleur blanc-rouge-blanc, traits et flèches de direction blanc-rouge-blanc



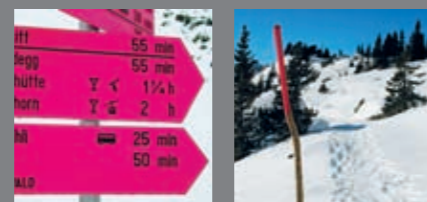
Les **chemins de randonnée alpine** sont des chemins de randonnée de montagne difficiles. Ils mènent en partie à travers des glaciers et des falaises comprenant de courts passages d'escalade. L'existence d'aménagements n'est pas garantie. Les usagers doivent avoir le pied sûr, ne pas être sujets au vertige et être en très bonne condition physique. Une bonne connaissance de la haute montagne et un équipement approprié sont indispensables.



**Signalisation:** indicateurs de direction bleus avec pointe de couleur blanc-bleu-blanc, traits et flèches de direction de couleur blanc-bleu-blanc



Les **chemins de randonnée d'hiver** ne sont balisés que pendant les mois d'hiver. Ils ne présentent pas de difficulté particulière pour leurs usagers, mais il faut s'attendre à des risques de glissade sur la neige.



**Signalisation:** indicateurs de direction et poteaux roses

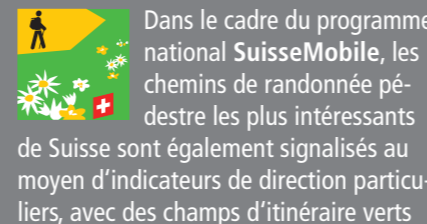
## Signalisation supplémentaire «La Suisse à pied»



sur lesquels figurent le nom et le numéro de l'itinéraire.

Les **itinéraires nationaux** traversent une grande partie de la Suisse. Les points de départ et les buts se situent la plupart du temps près de la frontière. **Signalisation:** numéros à un chiffre.

Les **itinéraires régionaux** traversent plusieurs cantons. **Signalisation:** numéros à deux chiffres.



Dans le cadre du programme national **SuisseMobile**, les chemins de randonnée pédestre les plus intéressants de Suisse sont également signalisés au moyen d'indicateurs de direction particuliers, avec des champs d'itinéraire verts

## Saviez-vous que marcher est bon pour votre santé?



### La marche ...

- ... renforce le système immunitaire
- ... fait baisser le pouls, la tension artérielle et les risques de maladies cardio-vasculaires
- ... réduit les risques de divers cancers
- ... fortifie les muscles et les os
- ... fait travailler les articulations de manière douce
- ... aide à perdre les kilos excédentaires
- ... est une forme optimale d'entraînement d'endurance
- ... est un sport comportant peu de risques de blessures

## En tant que membre de Neuchâtel Rando vous bénéficiez des prestations suivantes :



- de magnifiques courses accompagnées par des chefs de course expérimentés
- un programme des courses détaillé qui peut aussi inspirer des escapades individuelles
- jusqu'à 20% de rabais sur les guides et cartes dans la boutique en ligne de Suisse Rando [www.shop.wandern.ch](http://www.shop.wandern.ch)
- la possibilité de vous abonner au magazine SuisseRando pour 28.–/an (des articles de fond passionnants, des propositions de randonnée et des reportages)
- jusqu'à 25% de rabais sur les cartes éditées par Neuchâtel Rando

### La cotisation de membre

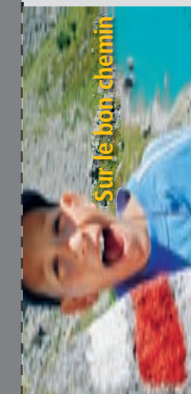
n'est que de 20.–/an pour les individuels et de 25.–/an pour les familles.

### Neuchâtel Rando

Espace 1  
Case postale 2185  
Tél. +41 (0)32 889 68 95  
Fax +41 (0)32 889 62 97  
[www.neuchatelrando.ch](http://www.neuchatelrando.ch)  
[info@neuchatelrando.ch](mailto:info@neuchatelrando.ch)



Affranchir  
SVP



## Carte de commande

- J'aimerais en savoir plus sur l'affiliation à Neuchâtel Rando comme membre/comme membre donateur/ ainsi que sur les possibilités d'engagement comme bénévole (souligner SVP). Veuillez m'envoyer des informations supplémentaires.
- J'aimerais en savoir plus sur la qualité de donateur/donatrice de Suisse Rando. Veuillez m'envoyer des informations supplémentaires.
- Je commande un exemplaire gratuit du magazine «SuisseRando» à l'essai.

Titre \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

No postal, lieu \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Neuchâtel Rando  
Espace 1  
Case postale 2185  
2302 La Chaux-de-Fonds