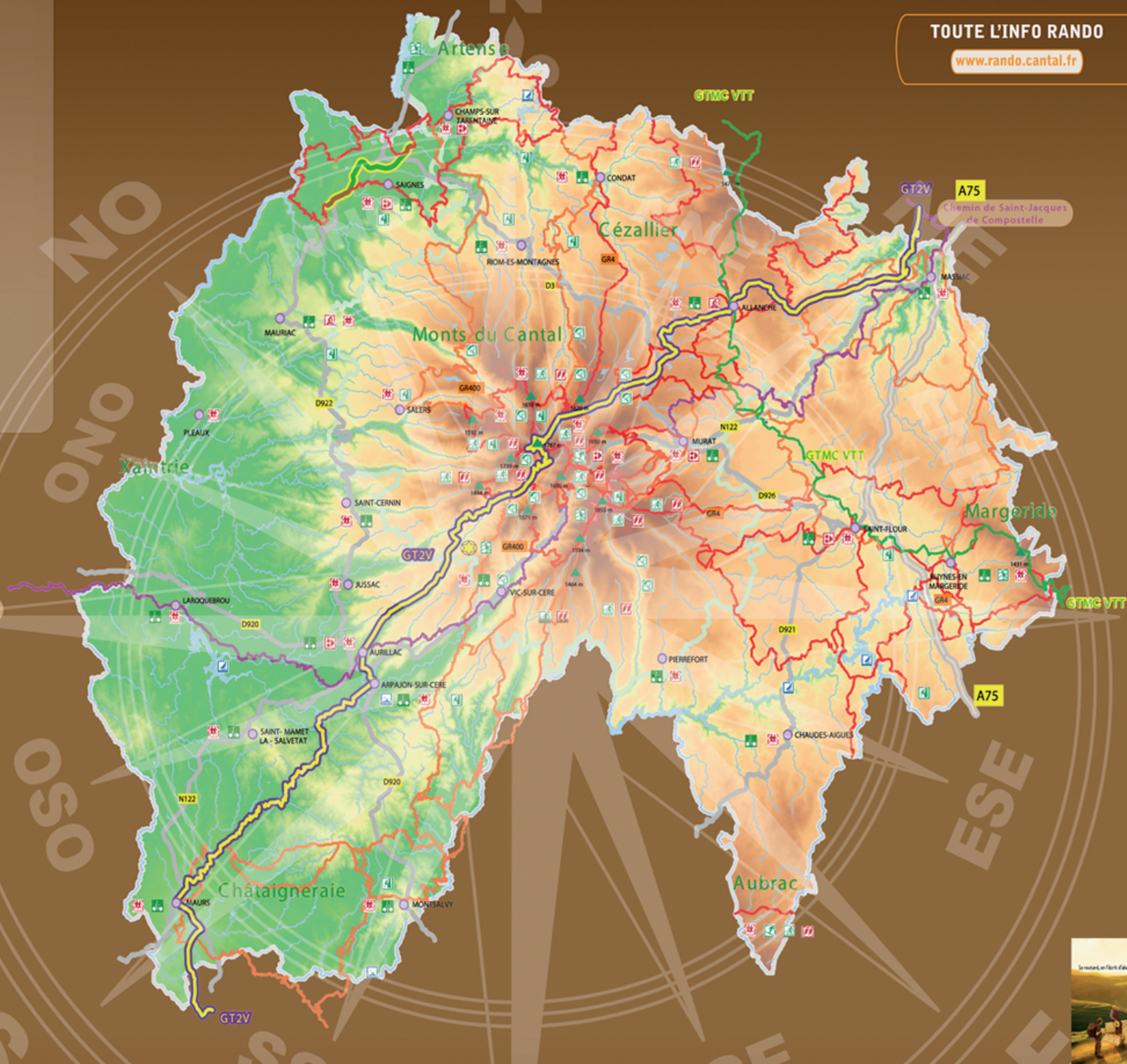


- LEGENDE**
-  Sentiers de randonnée aux limites
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée
 -  Sentiers de randonnée

CC-BY
Service Equipements et Aménagements Touristiques
Échelle 1:100 000
Février 2008



Conception graphique : Atgraf - www.atgraf.fr / Cartographie : Cgl15

Balises des itinéraires et consignes de sécurité

Randonnée pédestre

Un trait indique la continuité de l'itinéraire
Une croix, ce n'est pas la bonne direction
GR®
Tour de Pays ou balisage spécifique
Itinéraire de Saint Jacques de Compostelle

Sentiers de petite randonnée (PR):
Moins de deux heures de marche
De deux heures à moins de quatre heures de marche
De quatre à sept heures de marche

Les temps de marche sont donnés hors pause et sont calculés sur la base d'une progression moyenne de 3,5 KM/H

Itinéraires équestres

Itinéraires VTT

Le balisage des circuits VTT en boucle

La couleur de la balise ou la couleur du numéro du circuit détermine la difficulté de l'itinéraire :

Vert : facile
Bleu : assez facile
Rouge : difficile (sportifs)
Noir : Très difficile (sportifs)

La Grande traversée du Massif Central à VTT

Pour randonnée en toute sérénité et en toute sécurité :

- Renseignez vous sur l'itinéraire et les prévisions météo (notamment sur le massif : orages, brouillard...)

Service météo : 08 92 68 02 15
Numéro d'urgence : 18 ou 112*
(* depuis un téléphone portable)

Emportez le nécessaire du randonneur prévoyant :

- Bonnes chaussures, couvre-chef, sac à dos, vêtements chauds et imperméables, crème de protection solaire, de l'eau, un sac plastique pour stocker les déchets du pique-nique...
- N'emmenez pas votre chien en montagne (les vaches Salers aux cornes en lyre qui vivent ont un instinct maternel très développé et elles considèrent tout chien, même tenu en laisse, comme un danger pour leur progéniture et chercheront à le chasser, parfois avec violence).
- Evitez de partir seul,
- Informez votre entourage de votre itinéraire
- Ne quittez pas les sentiers balisés

- Respectez les aptitudes de chacun des membres de votre groupe
- Respectez la nature et ceux qui vous accueillent (ne pas camper, fumer, laisser de débris)
- Admirez la faune et la flore sans les perturber (ne pas cueillir de fleurs, elles seront fanées à votre retour)
- Soyez prudents lorsque vous croisez d'autres usagers comme les VTTistes ou les cavaliers
- Prenez garde sur les portions routières
- Ayez le bon réflexe en cas de difficulté, abrégez sans hésiter votre randonnée pour prendre chemin du retour.

En cas d'accident justifiant les secours, téléphonez au 17 ou 18 ou 112 d'un portable.

A vélo ou à VTT :

- Assurez-vous du parfait état mécanique du vélo, vérifiez les pneus et les freins
- Veillez au bon réglage du vélo à votre morphologie
- Le port du casque est vivement recommandé
- Emportez un nécessaire de réparation et une trousse de première urgence
- Rappelez-vous que le code de la route s'applique aux cyclistes en toutes circonstances
- Utilisez les aménagements cyclables lorsqu'ils existent.
- Ne roulez jamais à plus de deux de front, respectez les autres usagers, rangez-vous sur une seule file lorsque les circonstances de circulation l'imposent.
- Tenez compte de votre condition physique, certains tronçons présentent de fortes pentes

Prenez un encas et de l'eau.
Respectez l'environnement en ne jetant pas vos déchets dans la nature
A la tombée de la nuit, assurez-vous de voir et d'être vu.

Info+ : composition de la trousse de réparation.

- 1 nécessaire de réparation pour crevaison
- 1 clé à rayons et rayons coupés à la bonne longueur
- 1 câble de dérailleur AR
- 1 chambre à air
- 1 dérive-chaîne
- 1 petit tournevis
- 1 jeu de clés plates
- 1 jeu de clés « allen »

