

PARCOURS RANDONNEE

Descriptif	Parcours			
	Petit	Moyen	Grand	Grand + bonus
Distance	6,5km	9,5km	12km	13km
Dénivelé +	148m	188m	207m	207m
Temps estimé	2h15	3h15	4h05	4h15
Point haut	811m	829m	829m	829m
Point bas	651m	651m	651m	651m
Caractéristiques	Trottoirs Routes	Trottoirs Routes Chemins Sentiers	Trottoirs Routes Chemins Sentiers	Trottoirs Routes Chemins Sentiers

SECURITE :

Je ne m'écarte pas de l'itinéraire choisi.

a) **En ville :** j'emprunte les trottoirs et passages protégés,

b) **Sur route :**

- Je marche sur le bord gauche de la chaussée.
- En groupe, nous marchons l'un derrière l'autre,

c) **En cas de souci, je peux :**

- Contacter les signaleurs placés sur le parcours,
- Alerter le point « Accueil » de l'organisation (n° téléphone communiqué au départ),
- Éventuellement alerter directement les secours (18 – 112).
- Des lettres sont disposées au niveau des flèches mises en place et, permettent de vous situer pour donner votre position.

d) **Au retour :**

- Je signale mon arrivée et celle de mes co-équipiers à l'accueil,
- Je remets mon bracelet.

e) **Sans oublier ces quelques conseils :**

- Pas de déchets, je les ramène,
- L'étincelle, c'est dans les yeux, pas dans les feux !
- Pensez à vous inspecter à votre retour (tiques éventuels).

« Le plus beau trésor, c'est celui qu'on admire encore. »

