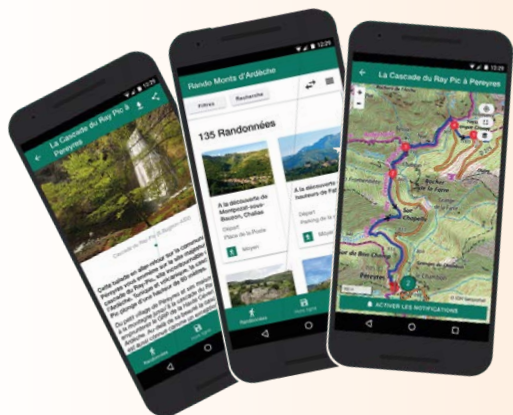


Nos plus belles randonnées



Laissez-vous guider sur le territoire
Ardèche des sources et volcans,
découvrez des itinéraires de randonnées avec
l'application gratuite :

Rando Monts d'Ardèche



Votre assistant mobile :

- Itinéraire détaillés
- Géolocalisation sur le parcours
- Découverte du patrimoine
- Points d'intérêt à proximité

ou téléchargez les itinéraires sur le site internet :

www.ardechedessourcesetvolcans.com



RÉUSSIR MA RANDONNÉE

Avant de partir

Je me renseigne sur

La météo

Je pense aux enfants j'adapte mon parcours

J'évite de partir seul ou j'informe un proche de mon itinéraire

Je prépare mon sac :

- Eau
- Téléphone chargé
- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Casquette
- Nourriture
- Trousse de secours
- Itinéraires



Les caractéristiques et difficultés de la randonnée

Le jour J

Je pars tôt

Je reste sur le chemin

Je surveille l'évolution de la météo

Je respecte la nature

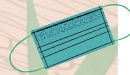
Je surveille mon état de fatigue

Je ramène mes déchets

Je m'hydrate et je m'alimente

Je porte des chaussures adaptées

Pensez aux gestes barrières



SIGNALER UN PROBLÈME



Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez lors de vos loisirs et activités sportives de nature.

Une erreur de balisage, un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation, un conflit avec un propriétaire ou d'autres pratiquants... Votre signalement sera traité par les autorités compétentes.

www.sentinelles.sportsdenature.fr

BALISAGE

Type de sentier	GR	GR VAYS	PR	PISTES VTT
Bonne direction	—	—	—	▶▶
Tourner à gauche	┌	┌	┌	▶▶
Tourner à droite	└	└	└	▶▶
Mauvaise direction	✗	✗	✗	▶▶