

## PRÉPAREZ VOTRE RANDONNÉE

Les circuits proposés sur ce topo-guide sont accessibles à toute personne en forme lorsque les conditions météorologiques sont favorables. Cependant, toute randonnée demande une certaine habitude de l'effort physique, si vous êtes débutant, commencez par de courtes randonnées, avec un dénivelé faible !

Soyez prudent, les informations de ce topo-guide ne sont qu'indicatives, vous êtes seul responsable de votre sortie.

### CHOISIR SON PARCOURS

► **Adaptez votre circuit** selon votre forme physique, et celle des personnes qui vous accompagnent, du temps dont vous disposez et de la météorologie.

► **Gérez bien l'effort** : commencez doucement en début de randonnée, ne surévaluez pas vos capacités ni celles de vos proches et sachez faire demi-tour si c'est nécessaire.

► **Lisez bien l'introduction** de chaque randonnée; elle vous renseignera plus précisément sur la thématique principale, les points remarquables du patrimoine et les difficultés particulières s'il y en a.

► **Les horaires sont indicatifs** et s'adressent à un public varié. Les arrêts prolongés pour les visites ou les casse-croûtes ne sont pas pris en compte.

### ► NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Le niveau de difficulté des circuits est évalué selon la durée de la randonnée, le dénivelé, la qualité des chemins et les difficultés techniques rencontrées.

Nous vous proposons les niveaux de difficultés utilisés par la FFRP :

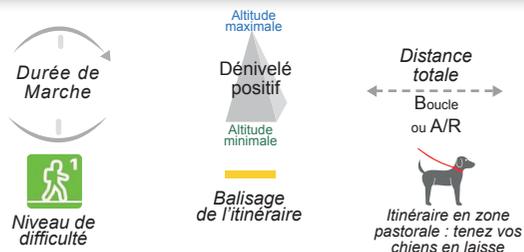


### PRÉCAUTIONS À PRENDRE ET INFORMATIONS UTILES

- **Prévenez** toujours quelqu'un de votre itinéraire.
- **En cas d'orage**, évitez de rester en crête ou sous les abris rocheux, éloignez le matériel métallique que vous possédez, restez à découvert à genoux et essayez de vous isoler du sol (sur votre sac à dos).
- **Faites attention aux tiques** : portez des vêtements longs, munissez-vous d'une pince à tique et prévenez votre médecin si une inflammation apparaît.
- Essayez de **partir avec la fraîcheur matinale**.
- **Équilibrez votre sac**, évitez de mettre les charges lourdes en bas.
- **Alimentez-vous et buvez** régulièrement.
- **Prenez garde aux périodes de chasse** (de septembre à mars généralement).
- **Utilisez les services d'un guide ou d'un accompagnateur professionnel**, il vous expliquera tous les charmes de la montagne, tous les pièges à éviter et tous les itinéraires possibles pour pouvoir profiter au mieux de votre séjour.
- **N'allumez pas de feux** afin d'éviter les incendies involontaires
- **Laissez la priorité à ceux qui montent**
- En montagne beaucoup de secteurs sont en **zone blanche**

## POUR BIEN UTILISER CE GUIDE :

### LE COL DE LA ...



Pour les itinéraires sur plusieurs jours : 1 ligne = 1 jour

Balises présentes sur le terrain (calés sur le descriptif) ►

Correspond aux repères situés sur la carte, page de droite

Au niveau du cours d'eau, prendre à gauche et arriver à l'étang bleu.

► **3 1h20.** Longer le lac vers la droite. Au panneau, poursuivre tout droit sur le GR 7B en direction de la Coumeille de l'ours jusqu'à l'étang Noir que l'on longe par la droite.

**IGN** Pour bien vous orienter, n'oubliez pas la carte IGN **TOP 25** correspondante

### ► S'ÉQUIPER

Emportez dans votre sac le nécessaire mais pas trop !



Emportez à votre guise tout autre équipement qui pourrait agrémenter votre balade ou amuser vos enfants (appareil photo, jumelles, livre de botanique...) mais ne vous encombrez pas inutilement pour profiter pleinement de la balade.

Enfin, n'oubliez pas une poche pour ramener tous vos déchets.