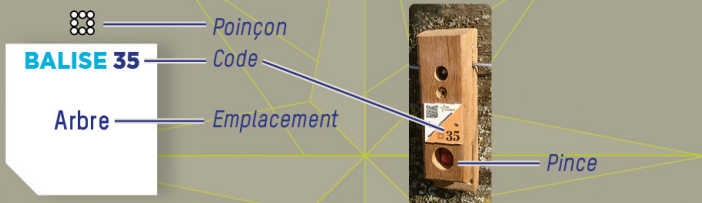


DÉCOUVREZ LES 3 PARCOURS PROPOSÉS AU DÉPART DE ST-JEAN D'AVELANNE

COMMENT ÇA MARCHE ?

- 1- Orienter la carte et repérer le départ.
- 2- Choisir un itinéraire pour aller du départ à la balise 1.



- 3- Utiliser la pince pour poinçonner.
- 4- Continuer vers les balises suivantes en respectant l'ordre.

Bonne découverte !

Office de Tourisme Les Vals du Dauphiné
www.tourisme-valsdu-dauphine.fr
04 76 32 11 24
tourisme@valsdu-dauphine.fr

LES VILLAGES DES TROIS SAINTS

PARCOURS VERT : très facile

4 SAISONS | DIST. : 5,5 KM | DÉNIV. : +80M | DURÉE : 45 MIN À 1H30 | 5 BALISES

PARCOURS BLEU : facile

4 SAISONS | DIST. : 13 KM | DÉNIV. : +170M | DURÉE : 1H À 2H | 9 BALISES

PARCOURS ROUGE : moyen

4 SAISONS | DIST. : 16 KM | DÉNIV. : +310M | DURÉE : 1H30 À 3H | 13 BALISES

RECOMMANDATIONS

Il est de la responsabilité de tout pratiquant d'estimer ses capacités à pouvoir pratiquer la course d'orientation sur cet espace :

- Avant de partir, vérifiez votre équipement, prenez de quoi vous hydrater.
- Privilégiez le port du casque pour votre propre sécurité et soyez visible.
- Respectez la réglementation routière lors de vos déplacements en VTT.
- Respectez la propriété privée et les différents usages (agricoles, exploitations forestières, chasse...).
- Restez sur les sentiers et ne coupez pas à travers champs.
- Veillez à ne pas stationner votre VTT sur la route et les chemins.
- Ne laissez aucun déchet au sol, utilisez les poubelles prévues à cet effet.

■ **SECOURS** : En cas de danger, **appelez le 112** et donnez la position exacte de l'accidenté.



L'application Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez quand vous pratiquez un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation, conflit d'usage...), n'hésitez pas à l'utiliser.

SITES ÉQUIPÉS DE PARCOURS PERMANENTS D'ORIENTATION



Toutes les activités outdoor de l'Isère
sont accessibles depuis l'ISÈRE
OUTDOOR
Application mobile téléchargeable sur



PLUS D'INFOS SUR LA COURSE D'ORIENTATION EN ISÈRE, SUR LE SITE :
COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE COURSE D'ORIENTATION www.cdco38.fr

ALPES
IS HERE



**PARCOURS
D'ORIENTATION
RANDO - TRAIL - VTT**

**À LA DÉCOUVERTE
DES VILLAGES DES
TROIS SAINTS**

