

AVANT DE PARTIR VÉRIFIEZ / PLAN AHEAD

Votre VTT / Your Mountain Bike :

- Il est en parfait état de marche / Ensure that your bike is safe to ride
- Les pneus sont bien gonflés / Tyres are correctly inflated
- Il est adapté à votre pratique et au parcours que vous allez faire / It fits you

Votre équipement / Your equipment :

- Un casque / A helmet
- Des gants / Gloves
- Un cuissard / Cycling shorts
- Un maillot de cycliste / Cycling shirt
- Des chaussures adaptées / Adapted shoes



Un sac à dos avec / A backpack with :

- Un GSM (batterie pleine) / A cellphone (fully charged)
- Des barres de céréales et de l'eau (500 ml minimum) / Cereal bars and water (minimum 500 ml)
- Le dépliant des parcours / The leaflet with the routes

En option / Options :

- Un GPS avec le parcours préchargé / A GPS with the route uploaded
- Lunettes de soleil et crème solaire si la météo est bonne / Sun glasses and sun cream if weather is good
- Coupe-vent / veste technique si la météo est incertaine / Windstopper or waterproof jacket if uncertain weather

 **Le four à plâtre / Plaster kiln**



Découvrez aussi :
Discover also :

CODE DU VÉTÉTISTE / MOUTAIN BIKERS CODE

À VTT vous partagez l'espace naturel avec d'autres utilisateurs et évoluez dans un environnement parfois fragile. Soyez donc courtois et respectez la nature !

When mountain-biking you share the trails with other users in a sometimes fragile environment. Be polite and respect nature.

LE VÉLO TOUT-TERRAIN, COMME ON VEUT ! MAIS...

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse
- Soyez prudent et courtois lors de dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire
- Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage
- Le port du casque est fortement recommandé
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures
- Attention aux engins agricoles et forestiers
- Refermez les barrières
- Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages
- Gardez vos déchets, soyez discret et respectueux de l'environnement

MOUNTAIN-BIKING AS YOU LIKE ! BUT...

- For your security, follow marked trails and directions
- Don't overestimate yourself, master your speed
- Be careful and polite when passing others, hikers have the right of way
- Check your bike before you start, come prepared with snacks and water, have a repair kit in case of need
- If you bike alone, let someone know where you are going
- Wear a helmet
- Respect private property and plantations
- Be careful of farming and forestry machinery
- Close gates behind you
- Don't pick wildflowers, fruit, and mushrooms
- Leave wildlife alone
- Pack out your own trash, respect the environment

SERVICE MUNICIPAL DES SPORTS

Complexe Sportif Paul de Vivie • 391 avenue René Char
Tél. : 04 90 66 33 43

OFFICE DE TOURISME

Place Gabriel Moutte • Tél. : 04 90 61 31 04
www.tourisme-pernes.fr

Autres numéros utiles

Secours : 112 • Police Municipale : 04 90 66 55 51
Météo France : 0892 680 284

www.pernes-les-fontaines.fr



Photos: Mairie de Pernes-les-Fontaines / Office de Tourisme Porte du Ventoux
Imprimé sur papier PEFC • www.compo-typo-relief.com - Imprim'Vert - Janvier 2022

Sports and outdoor activities • Sports & loisirs de plein-air



PARCOURS

MOUNTAIN BIKE RIDES

VTT



Parcours VTT Mountain bike rides

N°10

- Facile / Easy
- Distance / Distance : 10 km
- Durée / Duration : 1 h
- Parcours d'initiation pour les familles / For families

N°11

- Difficile / Difficult
- Distance / Distance : 20 km
- Durée / Duration : 2 h
- Parcours réservé pour les sportifs / For athletes

Suivez le fléchage /
Follow the signs

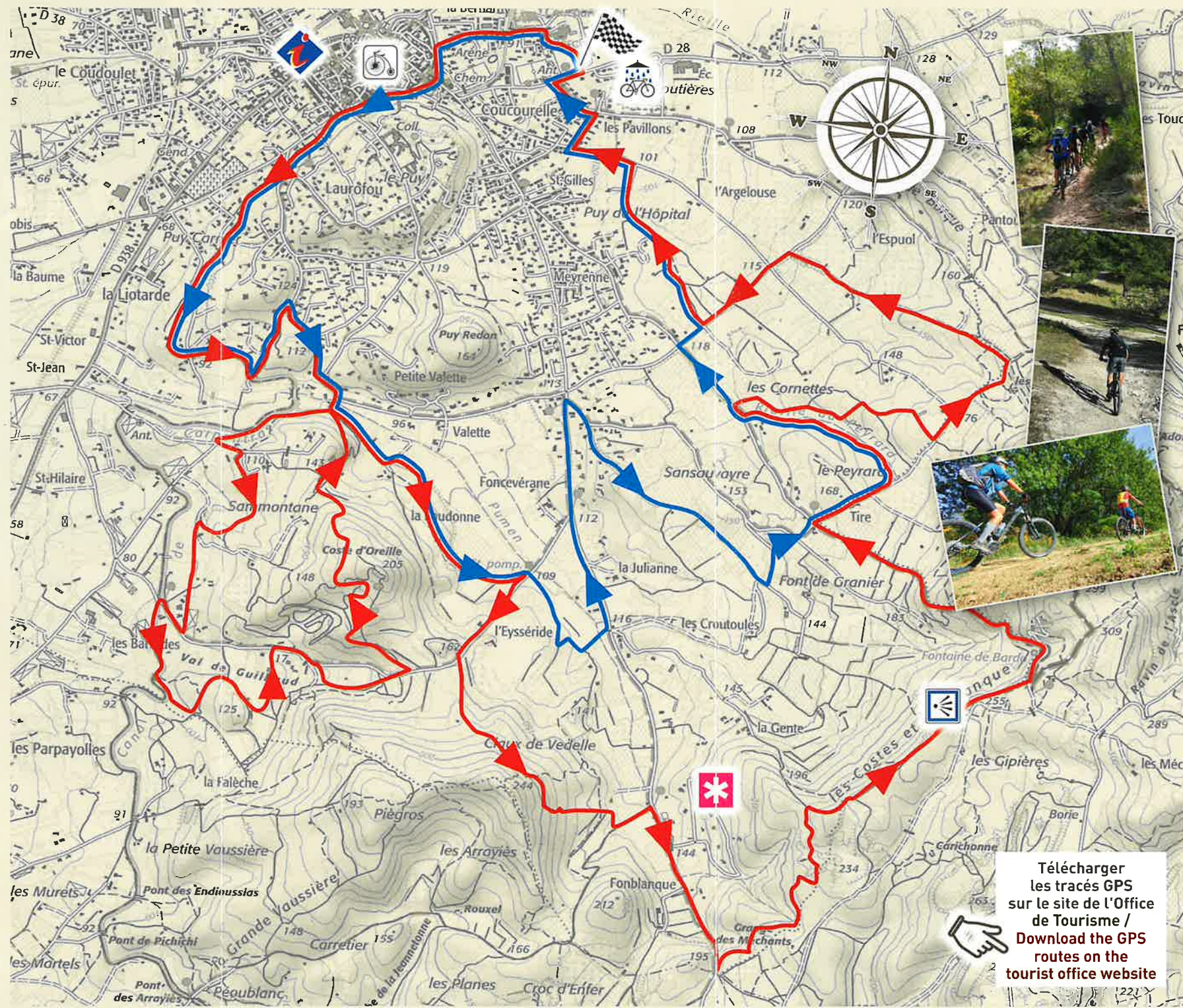


DÉPART Complexe sportif /
DEPARTURE Sports complex



Légende / Legend

- Fausse route / Wrong way
- Prudence / Caution
- Office de Tourisme / Tourist Office
- Point de vue / Scenic outlook
- Curiosité / Curiosity
- Musée du cycle / Bicycle Museum
- Station de lavage vélo / Bike wash station



Télécharger
les tracés GPS
sur le site de l'Office
de Tourisme /
Download the GPS
routes on the
tourist office website

