



Restez sur les sentiers balisés:
Pour votre sécurité, évitez l'érosion des sols et respectez les propriétés privées, la faune et la flore.

Emportez vos déchets:
Prévoyez un sac pour ramasser vos déchets. Laissez chaque lieu aussi propre qu'à votre arrivée.

Respectez la Faune:
Gardez vos distances avec les animaux sauvages. Ne les suivez pas, ne les nourrissez pas.

Laissez les plantes sur place:
Admirez les fleurs sans les cueillir. De nombreuses espèces sont protégées.

Restez à l'écart des troupeaux:
Respectez les chiens de protection qui travaillent avec les troupeaux. Restez calme et passif en leur présence.

Soyez discret:
Respectez la tranquillité des habitants locaux et des autres visiteurs.

Partagez l'espace:
Soyez conscient des autres usagers des sentiers et laissez-les passer si nécessaire.

Bivouaquez de manière responsable:
Assurez-vous que le bivouac est autorisé. Ne faites pas de feu et laissez le site propre à votre départ.

Prévenez les incendies:
Évitez de faire du feu à moins de 200m des bois et des forêts. Renseignez-vous sur les réglementations locales.

Hydratez-vous:
N'oubliez pas de prendre de l'eau avec vous lors de vos randonnées.



Planifiez votre itinéraire:
Avant de partir, renseignez-vous sur les pistes cyclables et les terrains.

Respectez les règles de circulation:
Assurez-vous de respecter le code de la route et de signaler vos intentions aux autres usagers.

Préparez votre équipement:
Vérifiez votre vélo avant chaque sortie et emportez avec vous un kit de réparation.

Soyez respectueux de l'environnement:
Restez sur les chemins désignés et emportez vos déchets.

Sécurité avant tout:
Portez un casque et assurez-vous d'être visible, surtout la nuit.

Hydratez-vous et mangez:
Le cyclisme est une activité physique intense, n'oubliez pas de vous hydrater et de vous nourrir régulièrement.

Sachez lire une carte:
Même si vous utilisez un GPS, savoir lire une carte peut être très utile.

Respectez les autres usagers:
Partagez la route et les pistes de manière respectueuse.

Soyez préparé à la météo:
Portez des vêtements adaptés et protégez-vous du soleil.

Respectez la Faune et la Flore:
Ne dérangez pas les animaux et ne cueillez pas les plantes.



Choisissez des campings appropriés:
Utilisez des terrains de camping désignés et évitez les zones protégées.

Respectez les règles locales:
Les règlements concernant le stationnement et le camping peuvent varier.

Minimisez votre impact:
Utilisez des produits respectueux de l'environnement et évitez de gaspiller l'eau.

Gérez vos déchets:
Utilisez des stations de vidange pour vos eaux usées et emportez vos déchets.

Soyez un bon voisin:
Respectez la tranquillité des autres campeurs.

Sécurité avant tout:
Vérifiez régulièrement votre véhicule et gardez un œil sur vos objets de valeur.

Restez sur les routes:
Évitez de conduire hors route, ce qui peut endommager l'environnement.

Préparez-vous pour toutes les conditions météorologiques:

Le temps peut changer rapidement, assurez-vous d'avoir un équipement adapté.

Faites preuve de courtoisie:
Respectez les autres usagers de la route.

Respectez la Faune et la Flore:
Ne nourrissez pas les animaux et évitez de perturber leur habitat.



Planifiez à l'avance:
Recherchez des activités adaptées aux enfants avant de partir.

Préparez une trousse de premiers secours:
Gardez toujours à portée de main les médicaments et fournitures nécessaires.

Sécurité avant tout:
Surveillez toujours les enfants, en particulier près de l'eau et sur les routes.

Restez hydratés et nourris:
N'oubliez pas les collations et les boissons pour les journées actives.

Apprenez et amusez-vous:
Recherchez des activités éducatives amusantes, comme des musées interactifs ou des ateliers de nature.

Respectez les règles:
Expliquez aux enfants l'importance de respecter les règles, les autres personnes et l'environnement.

Protégez-vous du soleil:
Utilisez de la crème solaire, des chapeaux et des vêtements appropriés.

Prenez le temps de vous reposer:
Planifiez des temps de pause pour éviter que tout le monde ne soit surmené.

Soyez prêt pour toutes les conditions météorologiques:
Habillez-vous en couches et emportez des vêtements de pluie.

Apprenez aux enfants à respecter la nature:
Expliquez l'importance de ne pas déranger les animaux ou cueillir des fleurs.



Planifiez votre itinéraire:
Prenez en compte votre niveau d'énergie et de forme physique.

Renseignez-vous sur l'accès:
Certains lieux peuvent ne pas être adaptés aux personnes à mobilité réduite.

Hydratez-vous et nourrissez-vous bien:
Ne sous-estimez pas l'effet de la chaleur et de l'activité physique.

Préparez une trousse de premiers secours:
Emportez vos médicaments nécessaires et connaissez leur mode d'administration.

Sécurité avant tout:
Évitez les zones isolées et gardez un œil sur vos objets de valeur.

Respectez vos limites:
Ne vous surmenez pas et prenez le temps de vous reposer.

Renseignez-vous sur les services locaux:
Identifiez les hôpitaux, les pharmacies et les services de transport.

Soyez prêt pour toutes les conditions météorologiques:
Habillez-vous en couches et protégez-vous du soleil.

Connectez-vous avec les locaux:
Ils peuvent fournir des conseils précieux et rendre votre voyage plus authentique.

Appréciez le moment:
Prenez le temps d'apprécier la beauté et la culture de votre destination.

