

# sentiers piétons

accessibles depuis les remontées mécaniques

- Sentier découverte Séa**  
Plateau de la Séa (1,8km - 1h30)
- Montisot - Lac de la Vieille**  
Montée (45 min à 1h) - Descente (35mn)
- Lac de la Vieille - Télécabine**  
Montée (45 min à 1h) - Descente (35mn)
- Turra**  
Descente sur Valloire par la Turra (2h - 7km)
- Mérégers**  
Restaurant Mérégers (1h00) puis descente Valloire (2h00)
- Sapinière**  
Descente sur Valloire à l'ombre des sapins - 1h00



**Suivez**  
les panneaux  
**Follow**  
the signs

LES 3 CROIX

**VALLOIRE 1430**

# Les 10 commandements du randonneur

## Bon sens, sécurité et respect

Que! bonheur de marcher dans un environnement préservé ! Pour que nos enfants aient la chance de profiter eux aussi de cette magie, devenez randonneur citoyen et responsable.

## Faites le bon choix

La randonnée que vous envisagez est-elle adaptée aux conditions météo, à votre capacité physique, à votre équipement, au temps dont vous disposez ? Avant de partir, informez votre entourage de votre itinéraire. En montagne la prudence est toujours nécessaire, vous êtes responsable de votre propre sécurité et de celle des autres.

## Renseignez-vous sur les conditions météorologiques

Que se soit pour une courte ou une longue excursion, l'étude de la météo est indispensable : le temps en montagne peut changer très vite (orages, brouillards...). Il vaut mieux partir tôt le matin, même si la randonnée peut se faire en une demi-journée. Cela permet de donner une place à l'imprévu et d'observer plus facilement la faune. Savoir renoncer "si on ne la sent pas" est aussi la meilleure garantie pour ne pas avoir de problèmes.

## Respectez le tracé des sentiers et n'utilisez pas de raccourcis

Le piétinement de la végétation et l'érosion qui suit peuvent dégrader rapidement un milieu. L'état des chemins peut aussi subir des modifications en fonction des conditions météorologiques, des saisons et de leur fréquentation.

## Restez discret

Nous ne sommes pas les seuls à fréquenter les chemins. Pensons aux autres, à la sérénité de la Nature.

## Contemplez les fleurs, ne les cueillez pas, remportez vos détrit

La nature a besoin de vous.

## Tenez votre chien en laisse.

Il pourrait provoquer des dommages à la faune sauvage, et déranger les troupeaux domestiques.

## Refermez les clôtures et les barrières derrière vous, contournez les cultures

Respectez les propriétés privées et les zones de cultures ou d'alpage, refermez les barrières. Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages. Si vous rencontrez un de nos chiens de garde de troupeaux (les pastous), ne vous en approchez pas. Ils sont là pour protéger les troupeaux. Restez sur le sentier.

## Évitez les feux, notamment dans les zones à risques

Les milieux couverts (forêts) ou trop exposés (broussailles, landes sèches) peuvent s'enflammer très rapidement.

## Soyez prudents, ne buvez pas l'eau des ruisseaux

Une eau claire ne signifie pas une eau potable, principalement en zone pastorale ou les animaux ont pu souiller les cours d'eau.

## Informez de votre lieu de randonnée

Dans la mesure du possible, ne pas marcher seul. L'utilisation des sentiers comporte certains risques comme par exemple les blessures. Dans tous les cas, toujours s'assurer qu'une personne sait où vous allez et à quelle heure vous devez rentrer.

## TEMOIN D'UN ACCIDENT ?

**Appelez le 112** (sapeurs-pompiers) et prévenez les patrouilleurs (aux remontées mécaniques ouvertes ou appelez le + 33 4 79 59 03 90).

## WITNESSING AN ACCIDENT ?

**Call 112** (first Aid) and inform the bike patrollers (at open lifts or call +33 4 79 59 03 90)

## POUR VOTRE SÉCURITÉ

Vous empruntez les itinéraires sous votre propre responsabilité. Ne vous surestimez pas. Respectez le balisage et les informations des parcours. Attention, circulation de véhicules sur les pistes.

## FOR YOUR SAFETY

*You go through the paths on your own responsibility. Respect the signs and information on the trails. Caution motor vehicles on the trails.*

## Contacts

Restaurant Mérégers : 06 11 28 19 83

Restaurant Chalet de la Brive : 04 79 59 59 39

Accueil domaine skiable : +33 4 79 59 03 90

Office de tourisme : +33 4 79 59 03 96

