

Plan des PISTES

TRAIL 2025



#LOVEVALBERG

Partagez vos photos
sur les réseaux sociaux



Office de tourisme de Valberg
Place Charles Ginésy, 06470 Valberg
Tel. +33 (0)4 93 23 24 25 - ot@valberg.com

LES RÈGLES DE BONNE CONDUITE



Ne jetez pas
vos déchets



Tenez votre
chien en laisse



Respectez la nature,
ne touchez pas la flore

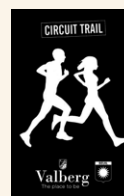
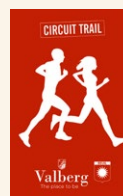
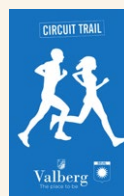


Ne criez pas pour ne
pas perturber la faune



RESTEZ SUR LES SENTIERS BALISÉS

Vous évoluez sur des
terrains privés



CES PARCOURS NE SONT PAS SURVEILLÉS, VOUS ENGAGEZ VOTRE PROPRE RESPONSABILITÉ
EN CAS D'URGENCE, APPELEZ LE 112 OU LE 06.08.30.88.86



Les BONS GESTES à ADOPTER avec les patous



1 RÉDUISEZ IMMÉDIATEMENT VOTRE ALLURE

Dès que vous voyez un troupeau ralentissez significativement.
La vitesse est une source de stress pour les patous qui vont
immédiatement chercher à vous faire arrêter.

2 ESSAYEZ DE CONTOURNER AU MAXIMUM LE TROUPEAU

Dérangez le moins possible le troupeau et les patous pour
avoir un minimum d'impact sur le troupeau.

3 RESTEZ CALME

Ne faites pas de gestes brusques, n'utilisez pas vos bâtons
de marche, ne leur jetez pas de pierres.

4 METTEZ UN OBJET ENTRE VOUS ET LES PATOUS

Utilisez votre casquette, votre veste ou votre sac à dos
comme bouclier pour que le patou ne rentre pas dans
votre sphère intime et éviter un accident potentiel.

5 TOUJOURS REGARDER LES PATOUS

Ne perdez jamais le contact visuel entre vous et les
patous mais sans les regarder dans les yeux. Regarder un
patou dans les yeux est assimilé par lui comme un signe
d'agression.

6 ATTENDEZ QUE LE PATOU SE CALME

Attendez que les aboiements cessent ou diminuent
fortement, parlez lui doucement.

7 REPORTEZ TRANQUILLEMENT

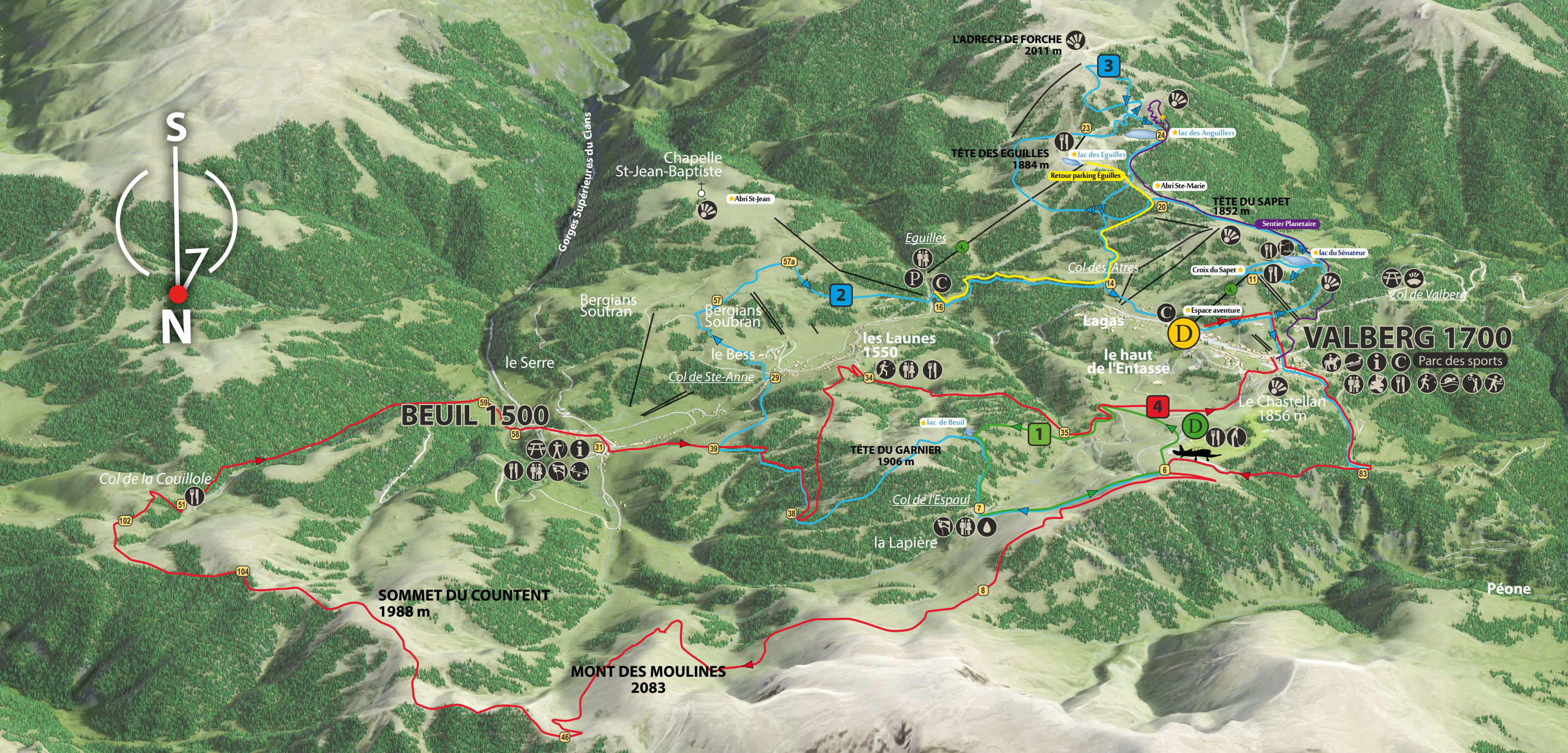
Reprenez votre marche tranquillement en continuant
à parler doucement aux patous, gardez les dans votre
champs de vision.

8 REPRENEZ PROGRESSIVEMENT VOTRE RYTHME DE COURSE

Attendez d'être à distance suffisante des patous
pour reprendre un rythme de course très progressif.
Un démarrage trop brutal et une vitesse excessive
dès que vous repartez pourraient déclencher une
poursuite des patous.

EN SAVOIR
PLUS SUR LE
PASTORALISME :
rendez-vous sur
valberg.com,
ou flashez ce QR Code



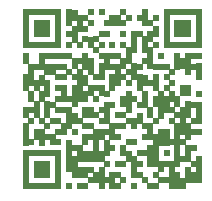


Plan TRAIL

AVANT DE VOUS ENGAGER SUR UN PARCOURS

- 1 Consultez la météo - 0.899.710.206 et 32 50
- 2 Adaptez votre équipement en fonction du parcours et de vos capacités physiques et techniques
- 3 N'oubliez pas votre téléphone chargé
- 4 Prévenez quelqu'un de votre itinéraire

ITINÉRAIRES TRAIL	Distance	Dénivelé	Niveau
1 Tour de Roya	5,5 km	D+260 m	Facile
2 Garnier	22 km	D+650 m	Moyen
3 Dreccia	20 km	D+580 m	Moyen
4 Démant	33 km	D+1420 m	Difficile



Les **traces GPX** sont disponibles sur **valberg.com** ou en flashant le QR code

- Remontée mécanique ouverte
- Tennis
- Golf
- Escalade
- Jeux d'enfants
- Pêche
- Skate park
- Terrain multi activités
- Activités équestres
- Piscine couverte
- Luge d'été
- Crèche
- Point de vue
- Office de Tourisme
- Pique-nique
- Table d'orientation
- Toilette
- Caisse
- Site ou activité remarquable
- Point d'eau
- Départ du Parc des Sports
- Départ du parking du Golf

Parc des sports Tennis, padel, skatepark, pumpark, piscine, basket, beach volley, jardin d'enfants