

10 CONSEILS

pour une randonnée réussie



Valberg
The place to be*

1

Bien choisir sa randonnée en fonction de sa durée et de sa difficulté, en fonction de ses compétences et de sa condition physique.

L'Office de Tourisme de Valberg met à votre disposition des itinéraires. Vous pouvez également consulter des sites comme Visorando, IGN rando, FFRandonnées.



2



Consulter la météo et se renseigner sur les particularités du site : neige, température. Consultez le site « Météo France ».

3



S'équiper en conséquence

Équipement particulier, moyen d'alerte, trousse à pharmacie, vêtements et chaussures adaptés, carte topographique 3640 OT Haut Cians.

4



» Prévenir une personne

De votre itinéraire et de votre heure/date de retour prévue.

5



Rester sur les sentiers, qu'il s'agisse de petites randonnées (PR = balisage jaune) ou de grandes randonnées (GR = balisage rouge et blanc). Les itinéraires sont bien indiqués si vous êtes attentifs aux balisages.

7



Demeurer prudent en cas rencontre avec un troupeau. Les chiens de protection ont pour rôle est d'empêcher les attaques des prédateurs sur les troupeaux.

Ne traversez jamais un troupeau mais contournez-le. Une plaquette indiquant les bons gestes ainsi qu'une carte de présence des troupeaux durant l'été sont à votre disposition à l'Office de Tourisme de Valberg.

6



» Respecter les interdictions.

Que vous soyez en zone d'adhésion ou au cœur du Parc National du Mercantour, une réglementation existe. Informez-vous et conformez-vous à ces consignes.

Informations : Maison du Parc du Mercantour 04 93 02 58 23 et à l'Office de Tourisme de Valberg.

» Ramener ses déchets.

Valberg est une terre au patrimoine naturel d'exception. **Pensez à vous munir d'un petit sac** pour rapporter avec vous vos déchets et les jeter dans une poubelle à votre retour en station.

Ne jetez pas vos mégots, l'Office de Tourisme de Valberg vous offre des cendriers de poche.



8



9

Être discret et respectueux vis-à-vis des autres usagers mais aussi envers la nature qui vous entoure.

Ainsi, ne cueillez aucune plante, gardez la maîtrise de votre chien, ne nourrissez pas les animaux sauvages et gardez toujours une distance respectueuse avec les troupeaux.



10



En cas d'urgence, composez le 112

(numéro gratuit même depuis un téléphone verrouillé ou ne disposant pas d'une carte SIM).