



Préservons la nature



Les 9 attitudes à adopter pour préserver la Nature :

- 1 · Respecter le tracé des sentiers, ne pas utiliser de raccourcis afin de limiter le piétinement et l'érosion.
- 2 · Penser aux autres, à la sérénité de la nature. D'autres randonneurs fréquentent les sentiers.
- 3 · Apprendre à connaître la faune et la flore pour comprendre pourquoi il convient de les préserver.
- 4 · Ne laisser aucune trace de passage. Emporter ses déchets jusqu'à la prochaine poubelle.
- 5 · Ne pas faire de feu dans la forêt.
- 6 · Ne pas dégrader les cultures et les plantations, ne pas déranger les animaux domestiques ou les troupeaux. Ne jamais oublier de refermer clôtures et barrières après les avoir ouvertes pour passer.
- 7 · Tenir les chiens en laisse.
- 8 · Ne pas consommer l'eau des ruisseaux. Sa limpidité apparente ne signifie pas qu'elle soit potable.
- 9 · En période de chasse : se renseigner auprès des communes.



Montmorillon © Momentum Productions - Mickaël Planes



Comment se protéger des tiques ?

- 1 · Porter une tenue adaptée : vêtements couvrants, chaussures fermées et casquette ou chapeau.
- 2 · Utiliser un répulsif.
- 3 · Être vigilant et s'inspecter régulièrement.
- 4 · En cas de piqûre : retirer la tique immédiatement en utilisant un tire-tique.
- 5 · N'appliquer aucun produit sur la tique avant son retrait.
- 6 · Désinfecter la zone de la piqûre, une fois la tique retirée.
- 7 · Vérifier que d'autres tiques ne soient pas implantées.



© Momentum Productions - Mickaël Planes

Préparer sa randonnée



- 1 · Ne jamais se surestimer et donc choisir une randonnée adaptée à ses capacités physiques.
- 2 · Partir accompagné, si possible. C'est plus convivial et plus sûr.
- 3 · Si vous partez seul, informer un proche de votre itinéraire et de votre horaire de retour approximatif.
- 4 · Bien préparer sa randonnée en étudiant le parcours sur une carte avant le départ.
- 5 · Savoir renoncer à sa randonnée si les prévisions météorologiques sont défavorables.
- 6 · Bien s'alimenter avant et pendant la randonnée pour éviter les coups de pompe.
- 7 · Bien s'hydrater. Boire de l'eau est indispensable au cours d'une randonnée pour éviter la déshydratation.
- 8 · S'équiper de bonnes chaussures et éventuellement d'un bâton de marche.
- 9 · Bien préparer son sac à dos pour se protéger du vent, de la pluie et du soleil : vêtements de rechange, coupe-vent, casquette, lunettes de soleil, crème solaire, des papiers d'identité...
- 10 · Se munir d'une trousse de premiers secours avec ses médicaments personnels mais aussi : une paire de petits ciseaux, une pince à épiler, des gants fins, du sparadrap, du désinfectant, du collyre, un tire-tique...

© ICMN 2021 - Scan258 - N° 222111

www.sudviennepoitou.com
 accueil@sudviennepoitou.com
 05 49 91 11 96
 86500 Montmorillon
 2 place du Marechal Leduc
Sud Vienne Poitou
 Office de Tourisme

APPLICATION RANDO
 Retrouvez les sentiers de randonnées du Sud Vienne Poitou sur rando.sudviennepoitou.com et sur l'Appi Rando en Sud Vienne Poitou. Vous pouvez déposer un avis sur votre parcours directement dans l'application, afin de contribuer à l'amélioration des sentiers.

LES NUMÉROS D'URGENCE
 15 - SAMU
 17 - POLICE SECOURS
 18 - POMPIERS

Retrouvez-nous au sein de nos points accueil...

2 place du Marechal Leduc
 86500 Montmorillon
 Place du 11 novembre 1918
 Lussac-les-Châteaux
 86320

20 place de la libération
 86310 Saint-Savin
 1 place d'Armes
 Lisle-Jourdain
 86150

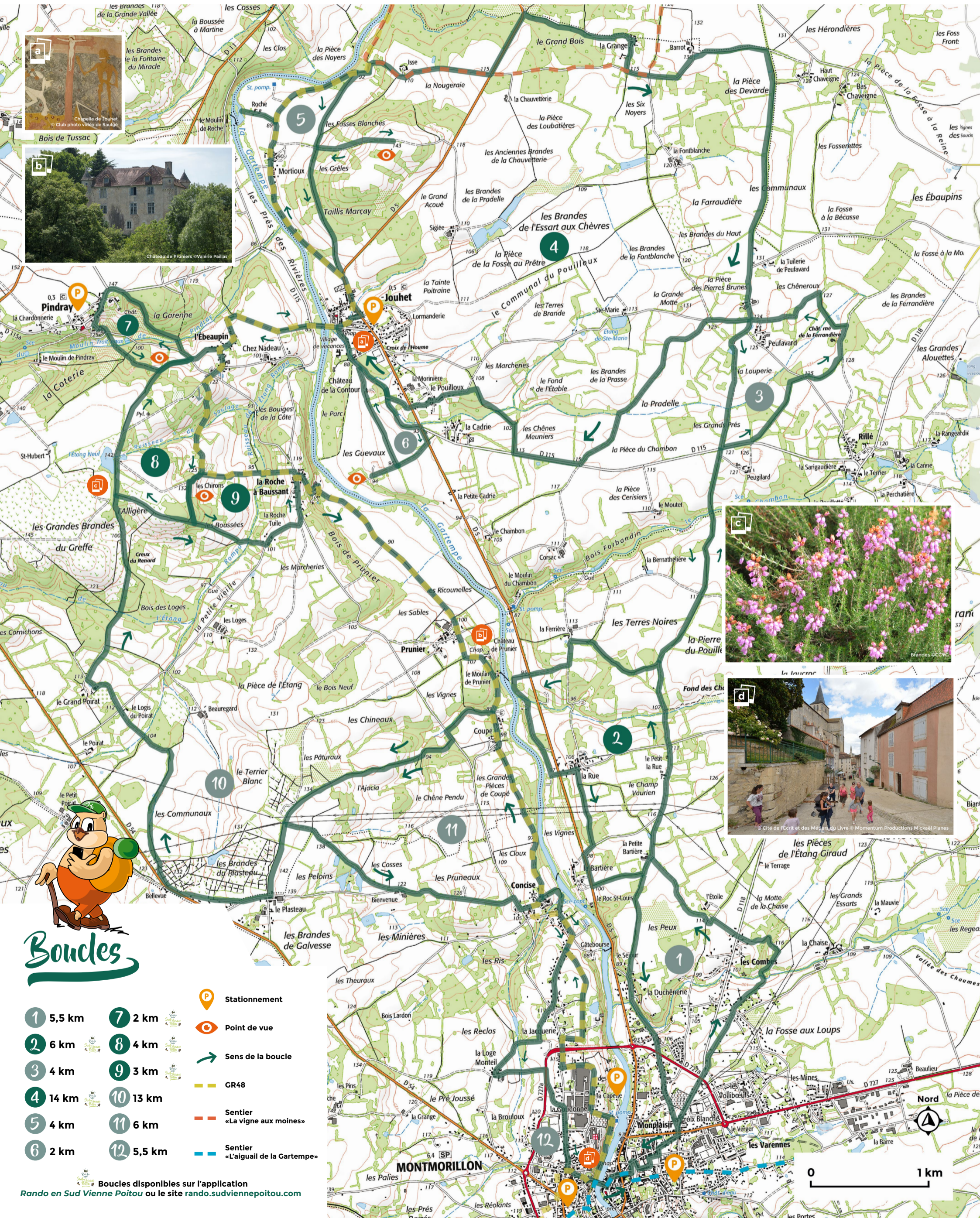
Sentier
Le Gardour

Destination
Sud Vienne Poitou

Montmorillon - Jouhet - Pindray



Montmorillon - Jouhet - Pindray



Boucles

- 1 5,5 km
- 2 6 km
- 3 4 km
- 4 14 km
- 5 4 km
- 6 2 km
- 7 2 km
- 8 4 km
- 9 3 km
- 10 13 km
- 11 6 km
- 12 5,5 km

- Stationnement
- Point de vue
- Sens de la boucle
- GR48
- Sentier "La vigne aux moines"
- Sentier "L'aiguail de la Gartempe"

