

RANDONNEE AU PAYS DES TROIS RIVIERES



CONSEILS PRATIQUES

Entre plaines, forêts et rivières, laissez vous guider par vos pas à la

rencontre d'une nature souriante, riche et accueillante.

La randonnée dans les vallées de la Tille et de l'ignon offre de

nombreux attraits, parfois spectaculaires, toujours enrichissants.

Elle constitue la meilleure façon de voir et de se plonger dans

l'ambiance «chlorophylle et oxygène» de notre région.

UTILISATION DU TOPOGUIDE

Sauf précisé, ces sentiers ne sont pas toujours balisés ! Une carte au 1/25000e vous aidera à vous repérer.

Quelques distances

CHAIGNAY < > EPAGNY : 5 km

CHAIGNAY < > DIENAY : 7,3 km

CHAIGNAY < > GEMEAUX : 8,5 km

CHAIGNAY < > IS-SUR-TILLE : 8 km

CHAIGNAY < > MAREY-SUR-TILLE : 25 km

CHAIGNAY < > VILLECOMTE : 12 km

Les 10 commandements du randonneur

- 1 - Avant votre départ ou en cas de difficulté majeure rencontrée sur le parcours concerné (obstacles, défaut de balisage), prévenez toujours quelqu'un de l'itinéraire que vous envisagez de suivre et de la durée probable de votre périple.
- 2 - En période de chasse, la randonnée est fortement déconseillée. Renseignez vous dans les mairies
- 3 - Restez sur les chemins et sentiers balisés et conseillés
- 4 - Ne vous approchez pas à moins de 2 mètres du haut d'une falaise. La plupart des sentiers sont relativement bien entretenus, mais ils restent assez «rustiques»
- 5 - En cas de pluie ou de sol mouillé, attention aux glissades Ne surestimez pas vos forces. Choisissez vos itinéraires en fonction de votre condition physique
- 6 - Les chaussures Munissez-vous de bonnes chaussures de randonnée. Proscrivez talons et semelles compensées, sandales, nu-pieds, ballerines
- 7 - Par temps sec, les sentiers peuvent se parcourir en chaussures de sport. Par temps humide ou après une période pluvieuse, des chaussures de randonnée avec semelles crantées sont conseillées
- 8 - Tenez votre chien en laisse
- 9- Respectez les animaux, les cultures et le matériel agricole.
- 10 - Restez courtois avec les autres usagers de la nature

Le sac à dos

Il est impératif d'adapter le volume du sac à la durée du circuit

Plus un sac est grand, plus on a tendance à le surcharger de choses inutiles

Ce qui pèse le plus lourd doit être le plus proche possible du dos et la répartition des charges doit être faite de manière à ce que le sac soit équilibré. N'oubliez pas que les poches de coté comptent aussi

Le contenu idéal

1. Vêtements : Pour se changer en cas de différences de température notamment
2. Protection : Contre le vent, la pluie et le soleil (coupe-vent, gants, bonnets)
3. Sécurité : Pansements, cordelette, élastiques larges, canif
4. Pharmacie : Si vous suivez un traitement, n'oubliez pas vos médicaments, sucre...

(contrairement à la trousse de secours qui peut servir à plusieurs personnes, la trousse à pharmacie est individuelle).

5. Restauration

1 à 2 litres d'eau par personne pour toute sortie supérieure à 2 heures, de quoi pique-niquer et des barres de céréales pour les coups de barre !

Quelques morceaux de sucre en cas d'hypoglycémie, des fruits secs, 2 ou 3 biscuits

Bien s'alimenter pendant l'effort par petites quantités d'aliments nourrissants et vitaminés

Boire environ toutes les heures.

6. Matériel de progression : carte, topo, boussole, papier et crayon

7. un sac pour ramener vos détritrus

Quelques consignes ...

Respecter les équipements d'accueil et de signalisation. Rester silencieux et discret. Observer la faune et la flore sans les toucher. Ne jamais faire de feu en forêt

Ne rien jeter. Emporter ses déchets.

Et pour finir : Rester courtois avec les autres usagers de la nature, sur les chemins et sentiers balisés.

Bonne balade !