

Conseils et consignes de sécurité

- ▶ **Ne surestimez pas vos capacités** : cette randonnée propose plusieurs distances à parcourir. Choisissez celle qui convient le mieux à votre entraînement et à vos dispositions physiques.
- ▶ **Choisissez bien votre équipement** : prévoyez des chaussures confortables et offrant une bonne adhérence ainsi que des vêtements adaptés à la marche. Cette randonnée comporte à certains endroits des dénivelés importants ainsi que des passages qui peuvent être boueux. Équipez-vous en conséquence. Si vous marchez habituellement avec des bâtons, prenez-les.
- ▶ **Prenez en compte les incertitudes climatiques** : n'oubliez pas vos lunettes de soleil, casquettes, vêtements de pluie.
- ▶ **Emportez suffisamment d'eau**. La déshydratation épuise. Il faut boire d'autant plus qu'il fait chaud. Prévoyez des aliments énergétiques pour éviter les « coups de pompes » (barres d'aliments sucrés par exemple).
- ▶ **Afin de ne pas vous égarer**, marchez en groupe et soyez vigilants sur le balisage. Ne dépassez sous aucun prétexte les personnes chargées de l'organisation en tête de la randonnée. Dans ce cas, les organisateurs seront dégagés de toute responsabilité.
- ▶ **Respectez toutes les consignes** qui vous sont données par les bénévoles chargés de la sécurité, plus particulièrement aux intersections avec les routes à circulation automobile.
- ▶ **Rappels pour la circulation** : Vous devez respecter strictement le code de la route lorsque vous empruntez des voies ouvertes à la circulation automobile. Les enfants doivent être accompagnés d'adultes et sont sous la responsabilité de leur(s) parent(s). Un piéton seul ou un groupe de piétons marchant les uns derrière les autres en file indienne doit circuler sur le bord gauche de la route dans le sens de la marche. Dès lors que les individus du groupe marchent côte à côte deux par deux, ils doivent marcher sur la partie droite de la route et laisser libre la moitié gauche de la route afin que les autres utilisateurs de la voie puissent les doubler. Il faut utiliser en priorité l'accotement lorsque celui-ci est praticable (articles R412-42 I et II du code de la route).
- ▶ **Respectez les lieux traversés** ainsi que les propriétés privées et les autres usagers.
Ne quittez pas l'itinéraire balisé, ne prenez pas de raccourci, Ne dérangez pas la faune sauvage et respectez la flore, Respectez les consignes particulières qui peuvent être indiquées sur le parcours.
- ▶ **A certains endroits** (croisements de routes, lieux de pauses café et queue de la randonnée) des bénévoles, reconnaissables à leurs gilets jaunes, sont à votre disposition.

Détail de la randonnée

1^{er} rendez-vous : à Launaguet

⚠ **Inscription à partir de 7h30, départ à 8h** 20 km

(Parking du marché Auchan, Rd point Virebent, D64)

2^{ème} rendez-vous : 9h15 à Saint Geniès Bellevue 14 km

(Intersection Nord / du Chemin des Mottes / du Chemin des Bordes)

3^{ème} rendez-vous : 9h45 à Saint Loup Cammas 11 km

(Angle chemin du Puntous / allée des A. Combattants. **Utiliser les parkings publics** (mairie ou salle des fêtes)

Avec une pause «café et rafraichissements» (Prévoyez un gobelet)

4^{ème} rendez-vous : 10h45 à Montberon 8 km

(Intersection D20 / Chemin de Beausoleil)

5^{ème} rendez-vous : 11h15 à Bazus 6 km

(D45B, Lieu-dit l'Abreuvoir)

Avec une pause «café et rafraichissements» (Prévoyez un gobelet)

Arrivée salle des fêtes de Paulhac : 12h30

Le repas sera pris à la salle des fêtes de Paulhac.

Si vous n'êtes pas inscrits au repas, vous pouvez apporter votre pique-nique.

Dans ce cas vous devrez payer l'**inscription à la randonnée 3 €** lors de votre départ du point de rendez-vous choisi (Coût de l'assurance, des poses et des frais d'organisation)

Après le repas, possibilité de co-voiturage pour le retour vers le 1^{er} rendez-vous à Launaguet (15 places).

⚠ Un seul départ à 16h30 de la salle des fêtes de Paulhac

De Launaguet à Paulhac
La randonnée du Poutou

Numéros de téléphone des secours : 15 / 18 / 112

Contact et renseignements :

Par mail : enudelle@orange.fr

Par téléphone : 06 86 55 71 15

Organisation :

Club de randonnée de l'association Créatisiasmes
Hôtel de ville, 1 Place des Tilleuls, 31380 PAULHAC