

# Rando des familles

## Espeluche - Dimanche 16 juin

2024

### Départ et Arrivée Stade Patrice JAY

- ▾ Collation offerte par Montélimar-Agglo
- ▾ Apéritif offert à l'arrivée

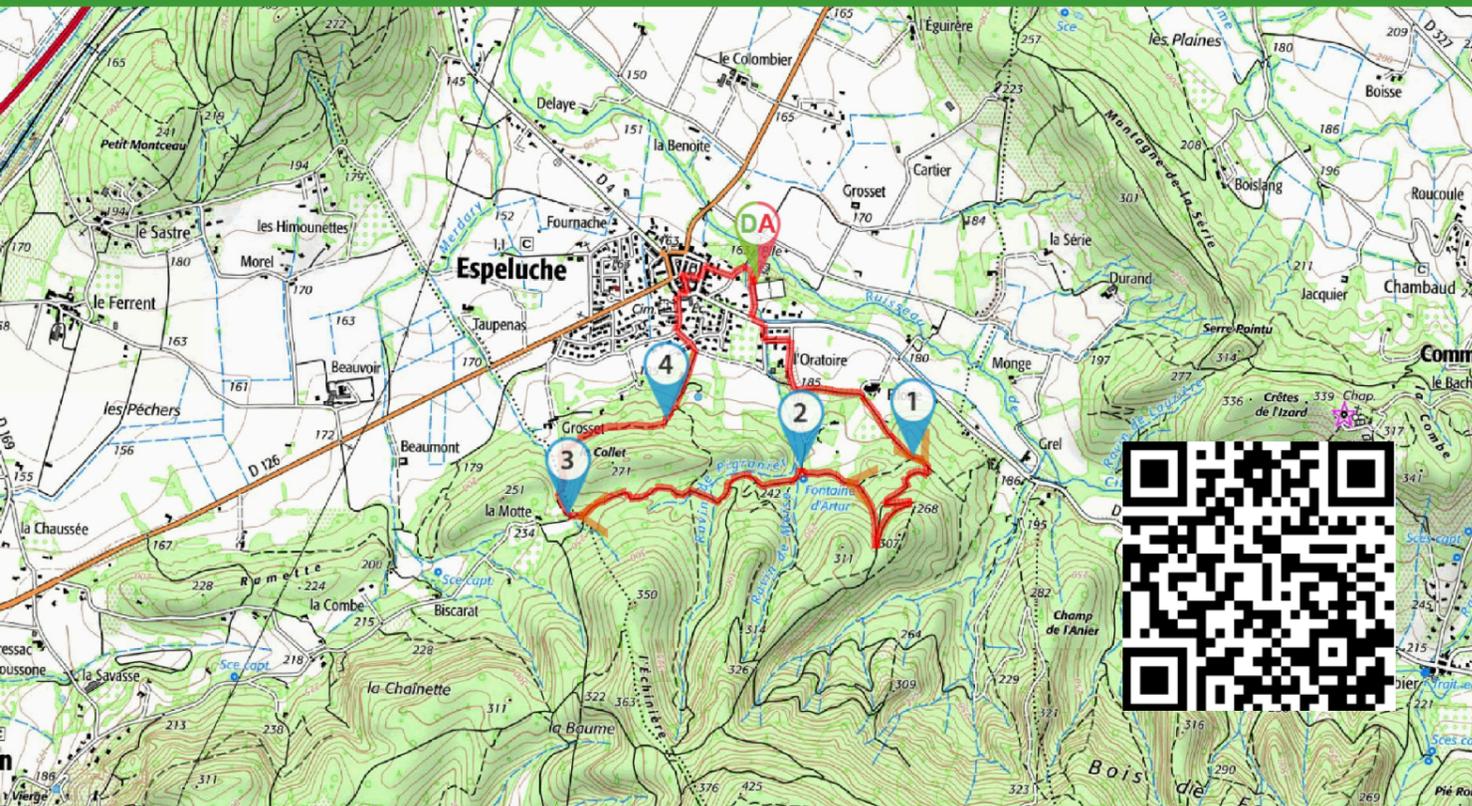
Trois parcours VTT : 8, 12 et 18 kms ▸

Deux parcours pédestres : 5 et 9 kms ▸

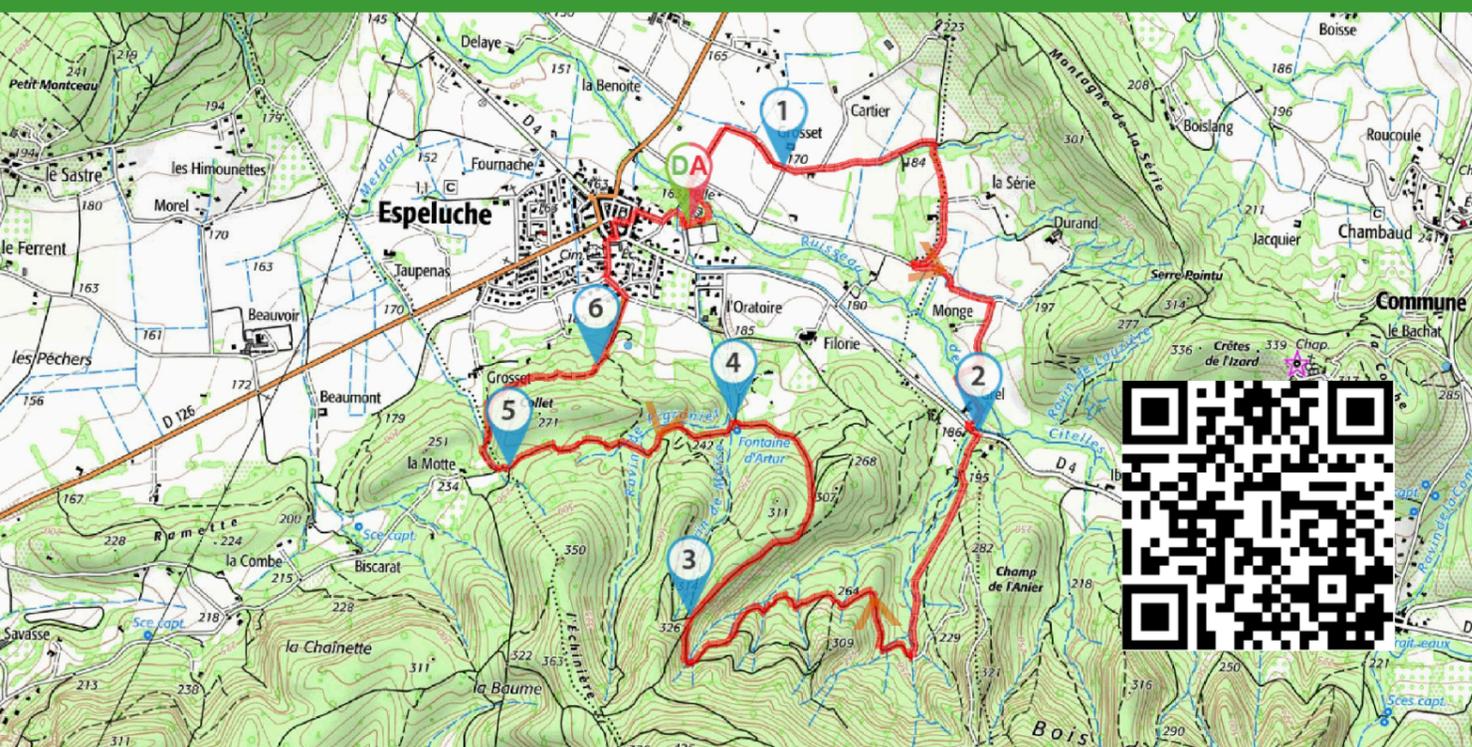
Accueil des participants à  
8h30 au stade Patrice JAY

Départ 9h

# Parcours pédestre : 5 Kms



# Parcours pédestre : 9 Kms



Les parcours VTT seront disponibles au départ

# Les règles pour une bonne randonnée

## Préparation de sa randonnée



### BIEN CHOISIR SA RANDONNÉE

en fonction de sa durée, et de sa difficulté, en fonction de ses compétences et de sa condition physique. Connaître ses limites et savoir renoncer à poursuivre une randonnée.



### CONSULTER LA MÉTÉO

et se renseigner sur les particularités du site : neige, température, horaires et coefficient des marées, vent, risque d'incendie...



### S'ÉQUIPER EN CONSÉQUENCE

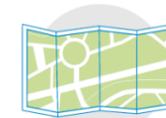
équipement particulier, moyen d'alerte, trousse à pharmacie, vêtements, carte numérique ou papier de la randonnée... et prendre de quoi boire et s'alimenter.



### PRÉVENIR

au moins une personne du projet de randonnée.

## Comportement pendant la randonnée



### RESTER SUR LES SENTIERS

(sauf cas exceptionnel).



### RESPECTER

les cultures et les prairies, ne pas cueillir ou ramasser les fruits.



### RESPECTER LES INTERDICTIONS

propres au site : ne pas cueillir, ne pas faire de feu, ne pas camper...



### REFERMER

les clôtures et barrières après les avoir ouvertes, demeurer prudent en cas de troupeau et s'en écarter.



### RAMENER SES DÉCHETS

ne pas laisser de traces de son passage.



### ÊTRE DISCRET

respectueux et courtois vis à vis des autres usagers.



### GARDER LA MAITRISE DE SON CHIEN

le tenir attaché, l'avoir auprès de soi à chaque croisement d'autres usagers, pouvoir le rappeler à tout moment. Randonner avec son chien est à proscrire en présence de troupeaux.



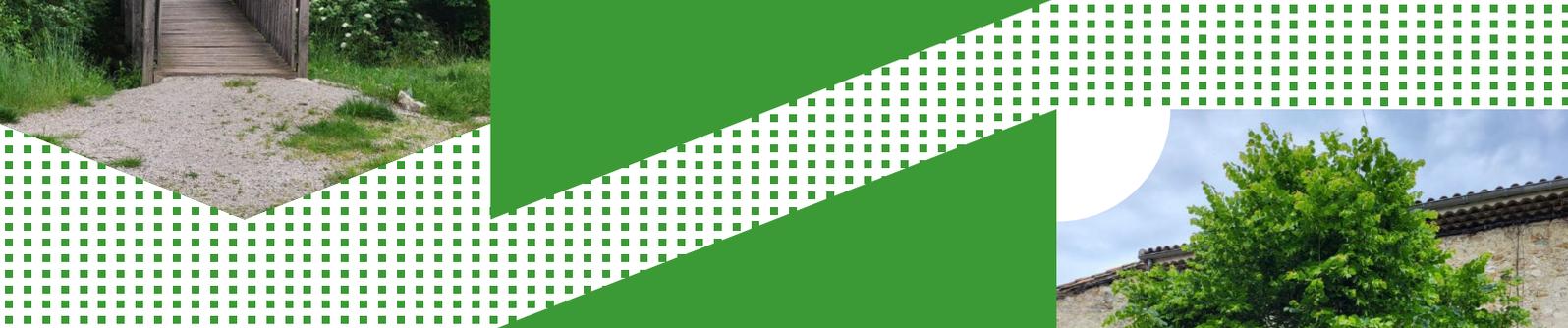
### LA NATURE EST UN MILIEU VIVANT

qui évolue avec le temps, randonner c'est partir à l'aventure avec les risques qui y sont liés. Savoir renoncer et faire demi-tour est aussi un geste responsable.

Qu'il soit privé ou public, vous randonnez toujours sur un terrain ne vous appartenant pas, particulièrement s'il est privé, les propriétaires autorisent (généreusement, gracieusement ou aimablement) le passage.



**Rando des familles**  
Espeluche - Dimanche 16 juin  
2024



**Espeluche**  
en Drôme Provençale

CONTACT : [rando.espeluche@gmail.com](mailto:rando.espeluche@gmail.com)

[WWW.MONTELIMAR-AGGLO.FR](http://WWW.MONTELIMAR-AGGLO.FR)