

**Restez sur les sentiers balisés:**  
Pour votre sécurité, évitez l'érosion des sols et respectez les propriétés privées, la faune et la flore.

**Emportez vos déchets:**  
Prévoyez un sac pour ramasser vos déchets. Laissez chaque lieu aussi propre qu'à votre arrivée.

**Respectez la Faune:**  
Gardez vos distances avec les animaux sauvages. Ne les suivez pas, ne les nourrissez pas.

**Laissez les plantes sur place:**  
Admirez les fleurs sans les cueillir. De nombreuses espèces sont protégées.

**Restez à l'écart des troupeaux:**  
Respectez les chiens de protection qui travaillent avec les troupeaux. Restez calme et passif en leur présence.

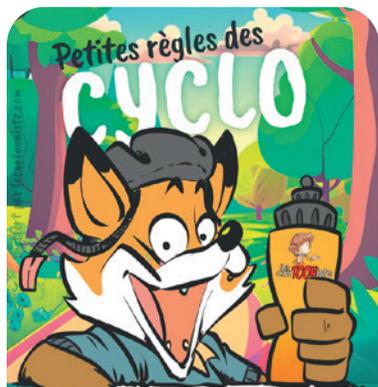
**Soyez discret:**  
Respectez la tranquillité des habitants locaux et des autres visiteurs.

**Partagez l'espace:**  
Soyez conscient des autres usagers des sentiers et laissez-les passer si nécessaire.

**Bivouaquez de manière responsable:**  
Assurez-vous que le bivouac est autorisé. Ne faites pas de feu et laissez le site propre à votre départ.

**Prévenez les incendies:**  
Évitez de faire du feu à moins de 200m des bois et des forêts. Renseignez-vous sur les réglementations locales.

**Hydratez-vous:**  
N'oubliez pas de prendre de l'eau avec vous lors de vos randonnées.



**Planifiez votre itinéraire:**  
Avant de partir, renseignez-vous sur les pistes cyclables et les terrains.

**Respectez les règles de circulation:**  
Assurez-vous de respecter le code de la route et de signaler vos intentions aux autres usagers.

**Préparez votre équipement:**  
Vérifiez votre vélo avant chaque sortie et emportez avec vous un kit de réparation.

**Soyez respectueux de l'environnement:**  
Restez sur les chemins désignés et emportez vos déchets.

**Sécurité avant tout:**  
Portez un casque et assurez-vous d'être visible, surtout la nuit.

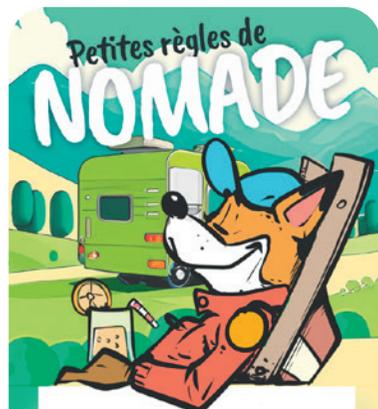
**Hydratez-vous et mangez:**  
Le cyclisme est une activité physique intense, n'oubliez pas de vous hydrater et de vous nourrir régulièrement.

**Sachez lire une carte:**  
Même si vous utilisez un GPS, savoir lire une carte peut être très utile.

**Respectez les autres usagers:**  
Partagez la route et les pistes de manière respectueuse.

**Soyez préparé à la météo:**  
Portez des vêtements adaptés et protégez-vous du soleil.

**Respectez la Faune et la Flore:**  
Ne dérangez pas les animaux et ne cueillez pas les plantes.



**Choisissez des campings appropriés:**  
Utilisez des terrains de camping désignés et évitez les zones protégées.

**Respectez les règles locales:**  
Les règlements concernant le stationnement et le camping peuvent varier.

**Minimisez votre impact:**  
Utilisez des produits respectueux de l'environnement et évitez de gaspiller l'eau.

**Gérez vos déchets:**  
Utilisez des stations de vidange pour vos eaux usées et emportez vos déchets.

**Soyez un bon voisin:**  
Respectez la tranquillité des autres campeurs.

**Sécurité avant tout:**  
Vérifiez régulièrement votre véhicule et gardez un œil sur vos objets de valeur.

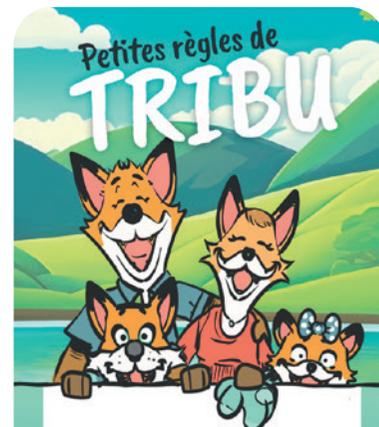
**Restez sur les routes:**  
Évitez de conduire hors route, ce qui peut endommager l'environnement.

**Préparez-vous pour toutes les conditions météorologiques:**

Le temps peut changer rapidement, assurez-vous d'avoir un équipement adapté.

**Faites preuve de courtoisie:**  
Respectez les autres usagers de la route.

**Respectez la Faune et la Flore:**  
Ne nourrissez pas les animaux et évitez de perturber leur habitat.



**Planifiez à l'avance:**  
Recherchez des activités adaptées aux enfants avant de partir.

**Préparez une trousse de premiers secours:**  
Gardez toujours à portée de main les médicaments et fournitures nécessaires.

**Sécurité avant tout:**  
Surveillez toujours les enfants, en particulier près de l'eau et sur les routes.

**Restez hydratés et nourris:**  
N'oubliez pas les collations et les boissons pour les journées actives.

**Apprenez et amusez-vous:**  
Recherchez des activités éducatives amusantes, comme des musées interactifs ou des ateliers de nature.

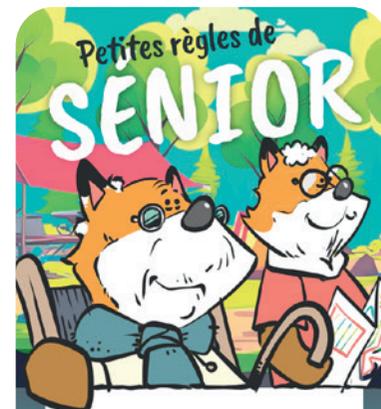
**Respectez les règles:**  
Expliquez aux enfants l'importance de respecter les règles, les autres personnes et l'environnement.

**Protégez-vous du soleil:**  
Utilisez de la crème solaire, des chapeaux et des vêtements appropriés.

**Prenez le temps de vous reposer:**  
Planifiez des temps de pause pour éviter que tout le monde ne soit surmené.

**Soyez prêt pour toutes les conditions météorologiques:**  
Habillez-vous en couches et emportez des vêtements de pluie.

**Apprenez aux enfants à respecter la nature:**  
Expliquez l'importance de ne pas déranger les animaux ou cueillir des fleurs.



**Planifiez votre itinéraire:**  
Prenez en compte votre niveau d'énergie et de forme physique.

**Renseignez-vous sur l'accès:**  
Certains lieux peuvent ne pas être adaptés aux personnes à mobilité réduite.

**Hydratez-vous et nourrissez-vous bien:**  
Ne sous-estimez pas l'effet de la chaleur et de l'activité physique.

**Préparez une trousse de premiers secours:**  
Emportez vos médicaments nécessaires et connaissez leur mode d'administration.

**Sécurité avant tout:**  
Évitez les zones isolées et gardez un œil sur vos objets de valeur.

**Respectez vos limites:**  
Ne vous surmenez pas et prenez le temps de vous reposer.

**Renseignez-vous sur les services locaux:**  
Identifiez les hôpitaux, les pharmacies et les services de transport.

**Soyez prêt pour toutes les conditions météorologiques:**  
Habillez-vous en couches et protégez-vous du soleil.

**Connectez-vous avec les locaux:**  
Ils peuvent fournir des conseils précieux et rendre votre voyage plus authentique.

**Appréciez le moment:**  
Prenez le temps d'apprécier la beauté et la culture de votre destination.

