

Avant de partir :

- Préparez votre sortie, même si elle n'est pas longue ou paraît facile.
- Ne vous surestimez pas et choisissez un itinéraire adapté à votre niveau.
- Consultez les bulletins météorologiques du secteur choisi. Attention à ne pas négliger les changements météo très fréquents en zone montagne.
- Ne partez jamais seul ou indiquez votre itinéraire et vos horaires à d'autres personnes.
- Apprenez à vous repérer avec la carte et la boussole.

Les préparatifs :

- Un sac à dos avec des vivres, des boissons, des vêtements de pluie et de rechange, une trousse de secours.
- De bonnes chaussures de marche sont indispensables.
- Un téléphone portable peut s'avérer utile mais ne protège pas des dangers...
- Cartes, boussoles, paire de jumelles et topoguides sont toujours utiles.

Le respect des autres usagers :

- Renseignez-vous sur les zones sensibles et évitez d'y pénétrer.
- Respectez les réglementations en vigueur et la tranquillité des lieux naturels.
- Ne détruisez pas la faune et la flore.
- Observez les animaux à distance avec des jumelles.
- Respectez les sentiers et les balisages.
- Stockez vos déchets dans le sac à dos et déposez-les à la poubelle dès votre retour (un mégot de cigarette met, par exemple, 30 ans avant de disparaître dans la nature).
- Restez discret et courtois avec les autres usagers de la montagne, ne partageant pas forcément la même passion.

Numéros de téléphone utiles

- Météo France : 3250 (0,34 € TTC/mn)
- Pompiers : 18
- SAMU : 15
- Gendarmerie Nationale : 17
- Secours depuis un portable : 112
- Bureau d'information touristique de Vagney : 03 29 24 88 69

Gare aux tiques !

La maladie de Lyme est transmise par les tiques. Pour éviter la contamination, quelques conseils :

- en forêt, port de vêtements couvrant bras et jambes, protection de la tête,
- au retour, inspection soigneuse de l'ensemble du corps, particulièrement les plis et le cuir chevelu.

En savoir plus : www.gareauxtiques.fr

Une publication de l'Office de Tourisme Intercommunal des Hautes-Vosges - 03 29 27 27 27

Directeur de la publication : Hervé BADONNEL - Directeur de la rédaction : Bruno POIZAT

Circuits proposés par les Clubs Vosgiens de Vagney et de Remiremont

Crédit photographique : Club Vosgien de Vagney, Thomas Devard, Michel Laurent, Yan Le Corneur, Béatrice Mangel

Réalisation graphique : Valérie LANOË, service Communication

Impression : Socosprint - 36 route d'Archettes 88000 Epinal



10-31-1260 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / pefc-france.org

Édité au 4^{ème} trimestre 2018 en 5 000 exemplaires

Circuits reproduits et convention d'utilisation des signes du Club Vosgien.

©I.G.N - 2018 - Extraits de fonds cartographiques Scan25® - Autorisation n° 70.18010 - Copie et reproduction interdite.