



CONSIGNES / SÉCURITÉ

Déplacement individuel et collectif

- Contrôler sa vitesse
- Se concentrer sur les pièges de la chaussée ou du chemin

Entretien mécanique

- Entretien et réparation son vélo
- Effectuer les réglages de base

Maîtrise de l'itinéraire

- Lire la carte et anticiper les difficultés
- Eviter les erreurs de parcours
- Respect de la nature

Maîtrise du vélo

- Respecter les règles de circulation aux conditions atmosphériques
- Partager harmonieusement la route avec les autres usagers

Équipement vestimentaire

- Choisir une tenue adaptée aux conditions atmosphériques
- Porter un casque, des gants et des lunettes

Gestion de l'effort

- Adapter un rythme en fonction de ses propres capacités
- Boire et s'alimenter régulièrement

Vous êtes sur la voie publique donc roulez à droite et respectez le code de la route

N° d'urgence : 112

CODE COULEUR DES ITINÉRAIRES SUR LA CARTE

- Voie verte / pistes cyclables :** voie réservée au vélo uniquement
- Itinéraire VTC (Vélo Tout Chemin) :** Partage de la route avec les voitures
- Itinéraire VTT (Vélo Tout Terrain) :** En majorité sur les tracés du Plan Départemental des Itinéraires de Promenades et de Randonnées.

LÉGENDES ET IDÉOGRAMMES

- Point de vue
- Monument Historique
- Site classé
- Monument
- Eglise et Chapelle
- Pique Nique
- Curiosité
- Office de Tourisme
- Point Info Rando
- Panneau de découverte

DESSCRIPTIF DES PARCOURS VTT

Parcours n°	Départs - communes/lieu-dit	Difficultés	Distance aller (en km)
1	Marquay - Bourg (Place de la Mairie) Tammiers - Bourg (Place de l'Église)	Facile	8 km aller Extension de Tammiers : 2 km aller
2	Marcillac-St-Quentin - Marcillac (Place de l'Église) Tammiers - Bourg (Place de l'Église)	Difficile	16,5 km la boucle Extension de Tammiers : 2 km aller
3	Tammiers - Bourg (Place de l'Église) Sarlat-La-Canéda - Campagnac (Parking du château)	Difficile	27,1 km la boucle Extension de Marquay : 500 m aller Extension de Campagnac : 1,5 km
4	Sarlat-La-Canéda - Campagnac (Parking du château) Marquay - Bourg (Place de la Mairie) Tammiers - Bourg (Place de l'Église) Marcillac-St-Quentin - Marcillac (Place de l'Église)	Très Difficile	34,8 km la boucle Extension de Tammiers : 2 km aller Extension de Campagnac : 1,5 km
5	St-André-Allas - Bourg (Place de l'Église)	Difficile	15,5 km la boucle

CODE DE BALISAGE CIRCUIT VTT

MOBILIER DE BALISAGE CIRCUIT VTT

Sarlat La Canéda 11,4
Montfort 3,1

DESSCRIPTIF DES PARCOURS VTC

Itinéraires n°	Nom de l'itinéraire	Départs - communes/lieu-dit	Difficultés	Distance aller (en km)
A	Itinéraire famille	St-Vincent-de-Cosse - Coustary (Terrain de football) St-Vincent-de-Cosse - Coustary (Terrain de football)	Initiation/Famille	Tracé 1 : 3,1 km Tracé 2 : 4,9 km
B	Itinéraire des points de vue	Vézac - Place de la Mairie Beynac-et-Cazenac - Bourg (Place de l'Église de St-André)	Sportif	20 km Extension de Cazenac : 1,25 km Extension de St-André : 4 km
C	Itinéraire de la vallée de la Dordogne	La Roque-Gageac - Bourg (Place de l'Église de St-André) Vitrac - Montfort (Place de la Gare) Sarlat-La-Canéda - La gare et place du 14 juillet	Confortable	18,5 km
D	Itinéraire de la vallée de l'Éna	St-Vincent-le-Paluel - Bourg (Place de l'Église) St-Nathalène - Bourg (Place de l'Église) Proissans - Bourg (Place de l'Église)	Perfectionnement	13 km

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ

très difficile (noir) / difficile (rouge) / facile (bleu) / très facile (vert)

IMPLANTATION DU MOBILIER