



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 view point
- Monument Historique ancient monument
- Site classé conservation area
- Monument monument
- Eglise et Chapelle church and chapel
- Pique Nique picnic
- Curiosité interesting sight
- Office de tourisme tourist office
- Point Info Rando hiking information
- Panneau de découverte discovery sign

DESCRIPTIF DES PARCOURS VTT

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

CODE DE BALISAGE CIRCUIT VTT

MOBILIER DE BALISAGE CIRCUIT VTC

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ

- très difficile very difficult
- difficile difficult
- facile easy
- très facile very easy

IMPLANTATION DU MOBILIER

DESCRIPTIF 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 Reynac-et-Cazencac Bourg (Place de l'église) St-André-Allas Bourg (Place de l'église)	Sportif	Extension de Cazencac : 1,25 km Extension de St-André : 4 km
C	Itinéraire de la vallée de la Dordogne	La Roque-Gageac Bourg (Place) Vézac Montfort (Place)	Contamé	18,5 km
D	Itinéraire de la vallée de l'Enza	Sarlat-La-Canéda La gare et place du 14 juillet St-Vincent-le-Paluel Bourg (Place de l'église) St-Nathalène Bourg (Place de l'église) Proissans Bourg (Place)	Perfectionnement	13 km

L'itinéraire peut se faire à partir de n'importe quel point de départ notifié sur la carte et dans les deux sens