

GUIDE DE BONNES PRATIQUES

sur le chemin
d'Oliba



El camí
OLIBA

MONTSERRAT • PIRINEUS



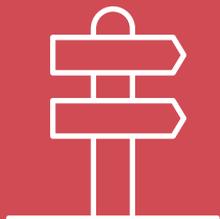
SOYEZ RESPECTUEUX AVEC LA NATURE.

Profitez de la nature, apprenez à l'observer et à l'écouter. De cette façon, vous apprendrez à la vivre.



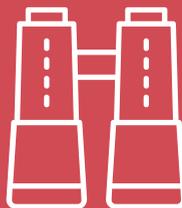
SOYEZ OBSERVATEUR.

Marchez lentement, contemplez le paysage et profitez-en en toute tranquillité.



SOYEZ UN BON PRESCRIPTEUR.

Si au cours du parcours, vous croisez des personnes qui ne respectent pas l'environnement naturel, faites leur remarquer.



SOYEZ NOS YEUX.

Si tout au long du parcours, vous voyez des panneaux de signalisation en mauvais état, informez-nous en écrivant à l'adresse camioliba@gmail.com.



SOYEZ DURABLE.

Utilisez des emballages recyclables, dans la mesure du possible.



OPTEZ POUR L'ÉCONOMIE LOCALE.

Logez-vous, mangez et faites vos achats dans les petits établissements locaux se trouvant sur le chemin Oliba, dans la mesure du possible. Demandez des services de guide et de déplacement dans la zone qui puisse vous faire des recommandations sur les établissements locaux.

CONSEILS POUR PARCOURIR LA ROUTE

PLANIFIEZ VOTRE ITINÉRAIRE.

Consultez les pistes et guides routiers disponibles sur le site Internet du [chemin d'Oliba](#).

1.



Consultez la météo.

2.

EMPORTEZ LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE.

Il est important d'avoir un sac à dos avec de l'eau, de la nourriture (en fonction de la durée de la randonnée), des vêtements de rechange, une veste et un imperméable pour les mois les plus froids, une lampe frontale, de la crème solaire, une casquette et une petite pharmacie. Portez de bonnes chaussures.



3.

RESPECTEZ LA NATURE.

Emportez vos déchets dans votre sac à dos.

Évitez de faire du bruit inutilement, car vous cohabitez avec d'autres êtres vivants.



Utilisez le sentier ou le chemin et essayez d'éviter de marcher « à travers champs » pour ne pas abîmer la montagne.

Respectez les réglementations relatives aux espaces naturels.

Si vous marchez avec un chien, tenez-le en laisse afin qu'il ne gêne ou n'effraie pas les troupeaux et animaux en liberté.

4.

RESPECTEZ LA PROPRIÉTÉ PRIVÉE.

Soyez conscient du fait que la plupart des espaces par lesquels vous allez passer sont des propriétés privées.

Suivez le chemin et n'entrez pas dans les espaces privés (mas, abris...)

Fermez les portes et les grilles derrière vous.



SOYEZ PRUDENT EN CAS D'INCENDIE OU D'ACCIDENT.

Si vous apercevez de la fumée ou du feu dans les bois ou la montagne, faites le 112 et indiquez l'endroit où vous vous trouvez et ce que vous voyez.

5.

6.

SOYEZ PRUDENT EN CAS DE TEMPÊTE.

Si l'orage ou le tonnerre vous surprennent, éloignez-vous des crêtes et des espaces ouverts et ne vous abritez jamais sous un arbre.



7.

PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ.

N'allez pas au-delà de vos limites physiques.

Lors des montées et descentes, faites des zigzags pour éviter l'usure physique.

Lors de la randonnée, maintenez un rythme naturel sans forcer.