

La Boucle du Mayne

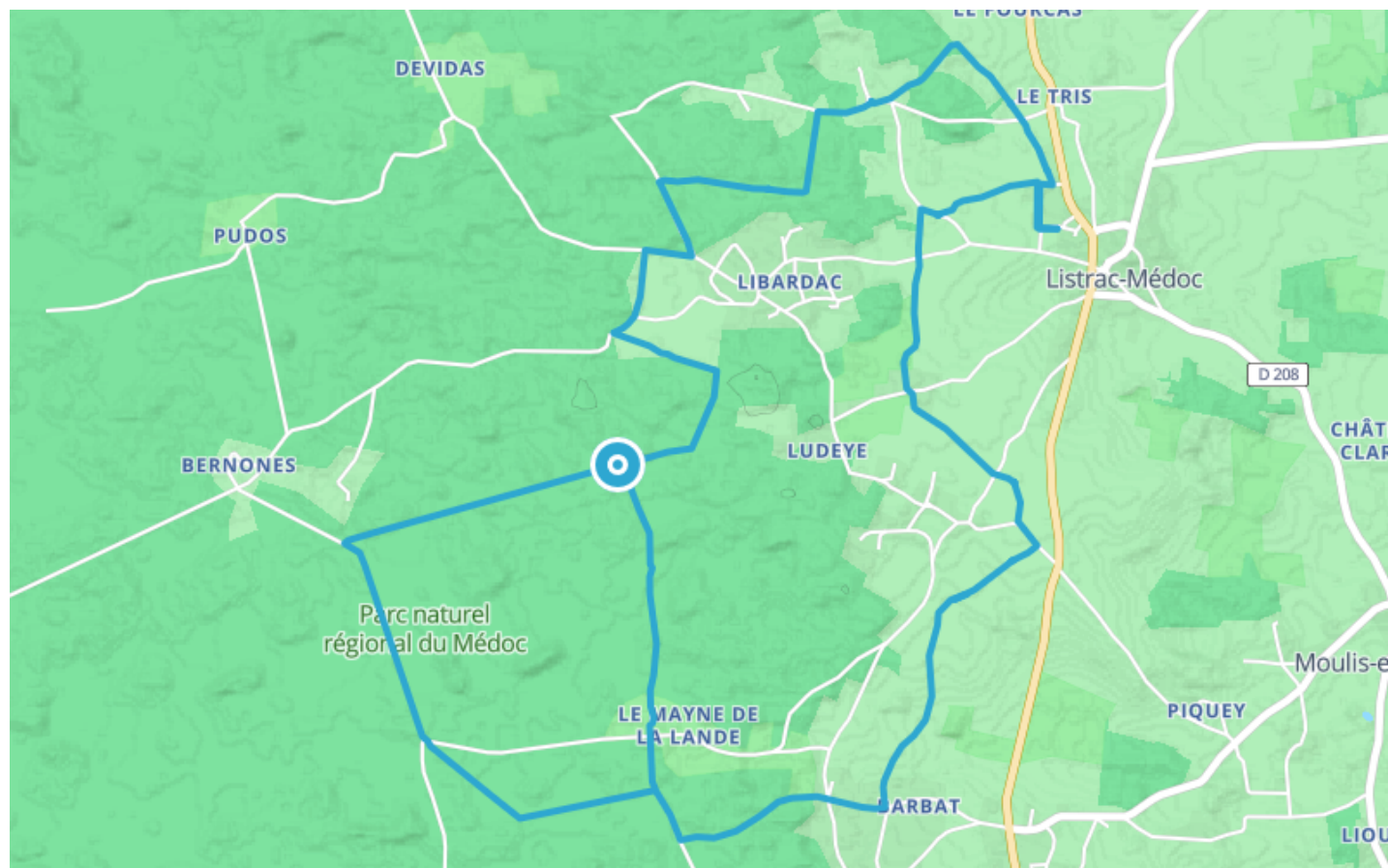
● Facile

🚶 À pied

🕒 3 h

↔ 14.0 km

📍 **Départ** 3 Route de Brach
33480, Listrac-Médoc



Descriptif

Boucle du Mayne : Un joyau du Médoc à découvrir à pied.

Laissez-vous séduire par la Boucle du Mayne, un circuit de 14 km au départ de Listrac-Médoc, qui dévoile les trésors cachés du Médoc. Cette balade, accessible à tous, offre une immersion totale dans des paysages à couper le souffle, où vignobles prestigieux, forêts de pins et hameaux pittoresques se mêlent harmonieusement.

Traversez des vignobles renommés, symboles de l'excellence viticole du Médoc. Admirez les châteaux viticoles qui ponctuent le parcours, témoins de l'histoire et de la culture locale. Profitez de la fraîcheur des forêts de pins, idéales pour une pause ressourçante. Découvrez la faune et la flore locales, dans un environnement préservé.

Explorez le charmant lieu-dit de Peysoup, avec son ambiance rurale et paisible, et son écolieu.



Difficultés particulières

Préparation et planification

Étudiez le parcours : familiarisez-vous avec les étapes, il est important de connaître la distance, le niveau de difficulté, et les points de ravitaillement. En plaine, les chemins peuvent être variés, passant par des forêts, des champs ou des zones urbaines.

Météo : vérifiez les prévisions météorologiques avant de partir et préparez-vous aux changements de temps. Les risques d'orages ou de fortes pluies sont fréquents en plaine, et certains sentiers peuvent devenir boueux ou impraticables après la pluie. Adaptez votre parcours en fonction de la météo.

Faune et flore : en plaine, faites attention aux animaux (chiens de berger, parfois des vaches) et à certaines plantes irritantes comme les orties. Il est aussi courant de rencontrer des insectes, surtout en été : prévoyez un répulsif contre les moustiques et les tiques.

Protection solaire : la plaine est souvent peu ombragée ; appliquez de la crème solaire, portez un chapeau et des lunettes de soleil pour vous protéger des UV.

Ne laissez aucune trace : emportez vos déchets, ne cueillez pas de fleurs protégées, et respectez les terres agricoles. En période de récolte, évitez de traverser les champs pour ne pas abîmer les cultures.

Équipement et provisions

Portez des vêtements adaptés : privilégiez des vêtements respirants pour éviter la surchauffe, tout en ayant une veste imperméable à portée de main en cas de pluie. Les pantalons légers protègent aussi des éraflures causées par la végétation basse.

Chaussures adaptées : des chaussures de randonnée légères suffisent souvent pour la plaine. Prévoyez des chaussures respirantes, à semelles antidérapantes, pour marcher confortablement sur terrain plat et varié.

Hydratation et nourriture : emportez une bouteille d'eau, même si des points d'eau peuvent être disponibles sur certains parcours. En plaine, l'exposition au soleil peut provoquer une déshydratation plus rapide, alors buvez régulièrement. Emportez de petites collations faciles à digérer, comme des fruits secs ou des barres de céréales, pour maintenir votre énergie.

En cas d'urgence

Signaux de détresse et contacts locaux : dans certaines zones rurales, la couverture téléphonique peut être faible. Il est utile d'informer quelqu'un de votre parcours ou de convenir d'un point de rendez-vous en cas de besoin. Le 112 reste le numéro d'urgence à contacter si nécessaire.



Retrouvez ce parcours et bien d'autres sur l'application mobile **Loopi - balades & GPS**

