

Le Poumon Vert

● Facile

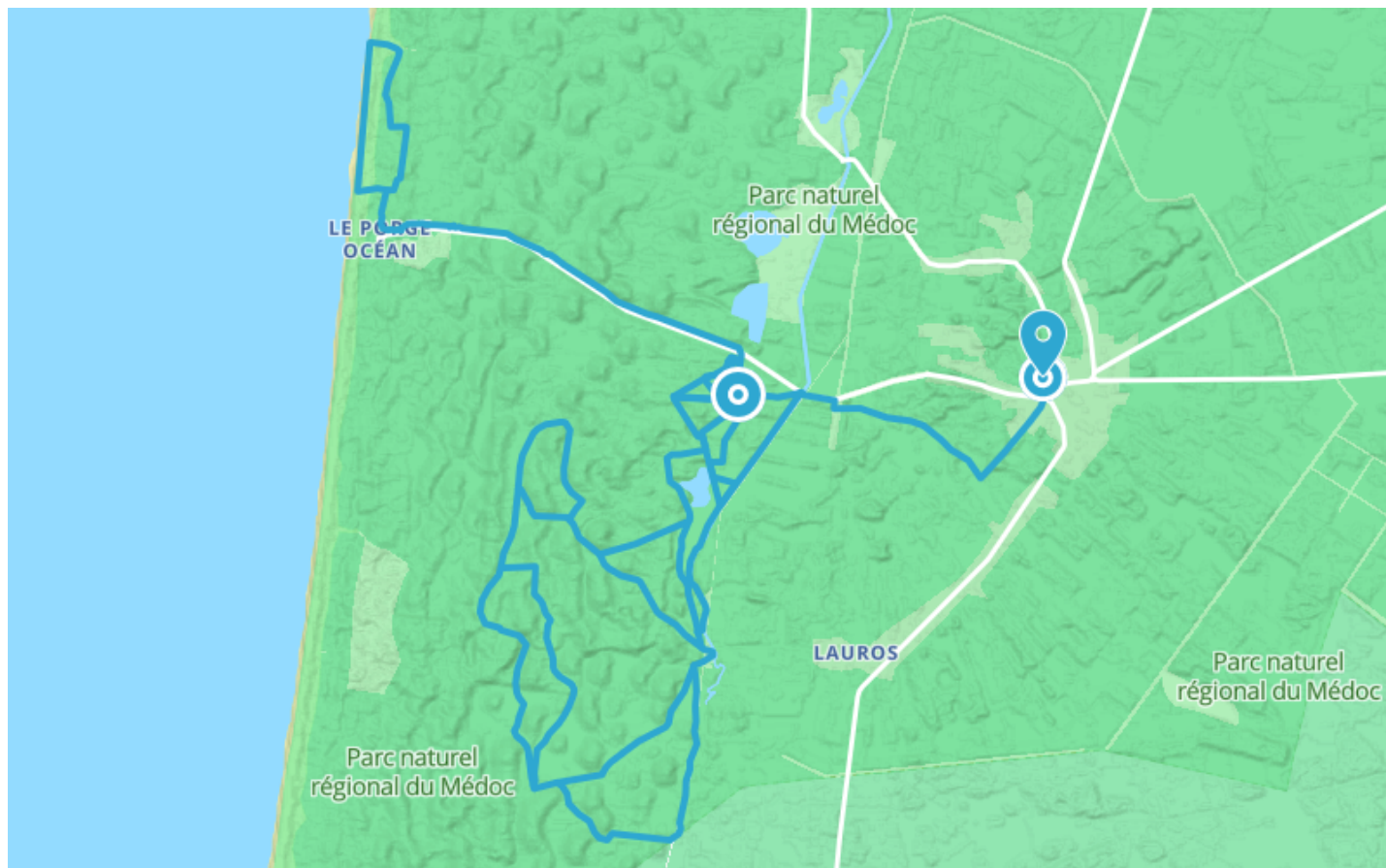
🚲 VTT

🕒 0 min

↔️ 35.0 km

📍 **Départ** 32 Avenue de l'Océan
33680, Le Porge

📍 **Arrivée** 7 bis Place Saint-Seurin
33680, Le Porge



Descriptif

Les randonneurs se partageront plus de 96 km de sentiers balisés et sécurisés.

L'usage est autorisé aux piétons et VTT. Les distances sont données à partir de chaque panneau Relais Information Randonnée.



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**

