

Pour vous accompagner dans vos balades et randonnées,
Les Guides Goursau vous proposent de télécharger l'application :

Pyrénées sommets



Télécharger dans
l'App Store



ANDROID APP ON
Google play

PICS, COLS, LACS, REFUGES, VILLAGES, CHAPELLES, ATTRACTIONS, ETC.



De la Méditerranée à l'Atlantique, plus de 4000 sommets pyrénéens en France et en Espagne affichés en réalité augmentée. Fonctionne même sans couverture réseau grâce au GPS.

CONSEILS PRATIQUES

Avant de vous engager sur les chemins, choisissez une balade adaptée à votre condition physique. Vous qui arrivez de différentes régions de France, sachez que lorsque vous êtes à Font-Romeu (altitude 1700 à 1800 m), le fait d'aller marcher peut vous essouffler plus que d'habitude. Commencez donc, vous et votre famille, par pratiquer des balades simples pour l'acclimatation.

Les temps de marche et les dénivelés sont donnés à titre indicatif. Évitez de partir seul en montagne ; si tel est le cas, prévenez une personne de votre entourage de l'itinéraire que vous allez emprunter. Restez modeste quant à vos capacités techniques et, petit à

petit, ajoutez des difficultés. Gardez en tête qu'il vaut mieux partir tôt le matin, ceci pour éviter certains risques d'orages en fin de journée et vous permettre de profiter d'une belle luminosité. Pensez aux règles simples, comme refermer une barrière après l'avoir ouverte, emporter vos déchets, ne pas cueillir les fleurs, car c'est dans cette harmonie et le respect de certains détails que la nature nous permettra encore longtemps de profiter d'elle. Faites des pauses de façon régulière, hydratez-vous, pensez également que le soleil de montagne est agressif, casquette et crème solaire sont indispensables, autant de recommandations pour passer d'agréables moments en famille. Pour les propriétaires de chiens, faites en sorte de bien vous renseigner pour que votre animal de compagnie puisse profiter de la balade. Les chiens sont très souvent interdits sur les sites classés ainsi que dans les parcs nationaux.

Aujourd'hui, le téléphone portable est un moyen de communication utile en cas de problème. Par contre, n'abusez pas de celui-ci et estimez à sa juste valeur l'importance d'un incident, car faire déplacer les secours n'est pas anodin. Pensez qu'il peut y avoir des cas bien plus graves que le vôtre. Faites une description précise auprès des services de secours afin qu'ils puissent gérer au mieux les situations.

Soyez bien chaussé et n'hésitez pas à faire demi-tour en cas de mauvais temps ou de difficultés.

Préservez la tranquillité des animaux, ceux-ci vous le rendront au détour des sentiers.

Pour vos sorties en montagne, que ce soit pour une journée ou une demi-journée, vous devez vous équiper correctement. Ayez toujours de quoi vous habiller chaudement, même pendant nos belles journées d'été, le temps change très vite en montagne, de l'eau pour vous hydrater et un minimum de nourriture. Adaptez votre sac à dos à votre besoin et à la durée de votre balade. Il faut savoir que dans ce topo-guide, certaines balades très faciles par beau temps peuvent devenir difficiles et risquées par temps de pluie.

La pratique des circuits présentés ci-après reste sous votre entière responsabilité. En aucun cas, l'auteur et l'éditeur ne peuvent être rendus responsables d'éventuels accidents.

