



**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) Tarnières Bourg (Place de l'école)	Facile	8 km aller Extension de Tarnières 2 km aller
2	Marçillac-St-Quentin Marçillac (Place de l'église) Tarnières Bourg (Place de l'école)	Difficile	16,5 km la boucle Extension de Tarnières 2 km aller
3	Tarnières 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 Tarnières 2 km Extension de Marquay 500m Extension de Campagnac 1,5 km
5	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 (black square)  
difficile difficult (red square)  
facile easy (blue square)  
très facile very easy (green square)

**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 Coustazy (Terrain de football) St-Vincent-de-Cosse Coustazy (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 de St-André)	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) Vitrac Montfort (Place)	Contourné	18,5 km
D	Itinéraire de la vallée de l'Enéa	Sarlat-La-Canéda La gare et place du 14 juillet St-Vincent-le-Paluel Bourg (Place de l'église) Ste-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*