

AVEYRON

PAYS D'EMOTIONS

Le Sentier des Arasses

Villefranche de Panat



Villefranche de Panat

Communes :
Lestrade-Thouels
Alrance



Collection

Un chemin, une école



Calme apparent, risque présent !



RANDONNEURS, BAIGNEURS, PÊCHEURS, PLAISANCIERS : À PROXIMITÉ DES BARRAGES, CES PANNEAUX VOUS SIGNALENT LES ZONES À RISQUE. RESPECTEZ LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ. MÊME PAR BEAU TEMPS, L'EAU PEUT MONTER TRÈS RAPIDEMENT.



Quelle belle réalisation que ce sentier reconnu, étudié et balisé par les enfants des écoles du secteur : Alrance, La Besse, Lestrade, et Villefranche de Panat ! Le comité départemental de randonnée pédestre de l'Aveyron est fier d'avoir grâce à ses bénévoles, soutenu et accompagné les enfants tout au long de ce projet. Félicitations à tous ces petits randonneurs pour leur enthousiasme, leur dynamisme et leur ténacité et bonnes balades sur le sentier des Arasses.

Michel Longuet

Président du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Aveyron

Avant la dernière guerre mondiale, les conditions difficiles d'existence obligeaient les gens des campagnes à prélever de nombreuses plantes dans la nature. L'apprentissage de la connaissance des plantes et de leurs usages se faisait très tôt. Dès que l'enfant pouvait tenir un panier et un petit couteau, il était initié de façon pratique, en les cueillant : plantes d'usage alimentaire, médicinal, ludique, vétérinaire, etc.

Mais depuis, la société a changé, la transmission de la connaissance s'est arrêtée, les savoirs disparaissent petit à petit, en même temps que leurs détenteurs... Il devient urgent de recueillir les usages de ces plantes bienfaitrices auprès des personnes âgées et de les diffuser largement autour de soi. Ces plantes sont très précieuses et tôt ou tard, l'humanité en aura besoin.

Aussi, une initiative comme la création du sentier botanique des Arasses est-elle d'une importance capitale, dont adultes et enfants bénéficieront.

Alain Renaux

(ethnobotaniste - CNRS Montpellier)

Auteur de «Le savoir en herbe : autrefois, la plante et l'enfant» et de «L'Herbier du Roy»

Le long du chemin... la flore

A travers le sentier botanique des Arasses, vous partez à la découverte d'un échantillon de la flore locale. 37 espèces ont été recensées parmi les plus communes.

Les arbres

- L'aulne glutineux
- Le bouleau blanc
- Le châtaignier
- Le chêne pubescent
- Le frêne commun
- Le hêtre
- Le merisier

Les plantes herbacées

- L'Achille millefeuille
- L'Angélique des bois
- La campanule à feuilles rondes
- La Centaurée scabieuse
- La cirsé des champs
- La fougère aigle
- Le fraisier sauvage
- La grande ortie*
- La mauve musquée
- La menthe des champs
- L'origan commun
- L'orpin réfléchi
- La reseda des teinturiers
- La ronce commune
- Le silène enflé
- La stellaire holostée
- La vesce cracca



L'ortie est une plante aux multiples vertus : alimentaire, médicinale, textile, antiparasitaire, etc. Par exemple, on peut la consommer cuite en soupe ou à la façon des épinards, en sauce béchamel gratinée ou en tarte. Recette de soupe pour 4 personnes : deux bonnes poignées (gantées) d'orties, un oignon, un litre et demi d'eau, deux poignées de flocons de riz ou d'avoine. Couper en petits morceaux, faites bouillir le tout 10' dans une eau légèrement salée, et passez au mixer. Servez nature, ou avec de l'emmental râpé, avec ou sans croutons grillés... (Alain Renaux)

Autrefois, pour se maintenir en bonne santé, les gens pratiquaient deux cures dans l'année. Au printemps, c'était la cure dépurative avec des infusions de plantes amères telles que la germandrée petit-chêne, la petite centaurée, le marrube blanc, la racine fraîche de bardane, l'alliaire officinale en fleurs, etc.

Pour les trois premières espèces, on prenait les tiges fleuries cueillies au mois de juin précédant que l'on faisait infuser. Pour les deux suivantes, on buvait le bouillon de la plante fraîche. Attention cependant, il faut d'abord

Les arbustes & arbrisseaux

- L'aubépine
- L'épine noire
- Le genêt à balai
- Le Genévrier
- Le houx
- Le lierre grim pant*
- Le Noisetier
- Le rosier des chiens
- Le saule marsault
- Le sureau noir



Le lierre grim pant était utilisé autrefois pour raviver le noir des tissus. Une fois lavé au savon ou à la saponaire, le vêtement était plongé dans un bouillon de feuilles de lierre pendant une à deux heures. On le remuait de temps à autre pour

bien uniformiser la teinte. La dose utilisée était d'environ une poignée de feuilles par litre d'eau. On ne prenait que les feuilles à cinq pointes, pas celles des rameaux florifères à une seule pointe. (Alain Renaux)

être sûr de la bonne plante, et demander au pharmacien ou au médecin le dosage (en général une cuillerée à café pour un litre d'eau) et s'il n'y a pas de contre-indication.

A l'automne, on faisait la cure avec des plantes diurétiques, notamment la feuille de frêne récoltée en juillet-août et bue en infusion pendant plusieurs jours.

La consommation de viande amène souvent des résidus (urates) dans les articulations, ouvrant ainsi la porte aux rhumatismes. En excès, c'est la goutte ! (Alain Renaux).



Cake de fruits confits au genièvre

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 125g de raisins secs
- 1 c. à soupe de genièvre
- 200g de fruits confits
- 125g beurre
- 125g farine
- ¼ sachet de levure chimique
- 100g d'amandes effilées
- 1 pincée de sel

Préparation :

- prévoyez un moule à cake de 24 à 26cm de long
- préchauffez le four thermostat 6 (220°)
- faites macérer les raisins et les fruits confits dans le genièvre.
- réduisez le beurre en pommade.
- dans un saladier, mettez le beurre et le sucre en pluie en fouettant jusqu'à ce que le mélange devienne clair et mousseux.
- ajoutez les œufs entier un par un en fouettant bien.
- mélangez la farine tamisée avec la levure.
- versez peu à peu dans le mélange précédent.
- incorporez les fruits confits et le genièvre.
- versez dans le moule.
- laissez cuire 25min. avant de baisser le four thermostat 4.
- laissez cuire 1h. Laissez refroidir et décorer avec les amandes effilées et les fruits confits.

Clafoutis aux mûres

Ingrédients :

Pour 6 personnes

- 250 g de mûres
- 50 g de poudre d'amande
- 15 g de beurre pour beurrer le plat
- 15 g de farine pour fariner le plat

Le clafoutis :

- ¼ litre de lait
- 3 œufs
- 80 g de farine
- 80 g de sucre cassonade
- 30 g de sucre cassonade pour la fin de la cuisson

Préparation :

- préchauffer le four à 190°C.
- beurrer et fariner le plat de cuisson.
- saupoudrer le fond du plat d'amandes.
- disposer les mûres entières au fond du plat.

Réalisation du clafoutis :

- mélanger au fouet les œufs avec le sucre, ajouter la farine puis le lait en évitant les grumeaux.
- verser le clafoutis à sur les mûres.
- cuire au four pendant 15 minutes environ.
- saupoudrer de sucre cassonade et remettre au four une dizaine de minutes.
- déguster tiède.



Le long du chemin... la faune

Le chevreuil



Le chevreuil est un cervidé. Il est de taille moyenne et le mâle a deux bois bien dressés sur sa tête qu'il perd chaque année en automne, après

la période de reproduction.

Le chevreuil est un animal qui vit dans la forêt.

Il mange des céréales, des fruits, des ronces, du houx et des champignons. Avec ses 20 kg en moyenne, il est léger et agile.

Il fuit au moindre bruit, d'une course rapide, en faisant des grands bonds. Il peut vivre jusqu'à 12 ans.



Le lièvre

Le lièvre commun est certainement, parmi le petit gibier, l'animal le plus connu de tous les chasseurs. On le trouve partout dans notre région :

en plaine, sur les collines et, dans les montagnes. Le lièvre pèse à l'âge adulte de 3 à 5 kg, sa taille est de 61 cm et son poids moyen de 3,6 kg. Les lièvres creusent des terriers profonds, c'est là qu'ils font leur nid douillet pour l'année. La femelle du lièvre s'appelle la hase. Le lièvre est très rapide. Il couine ou vagit pour communiquer. Le lièvre a 2 mues par an (Changements de poils).

L'écureuil



Les écureuils sont de la famille des sciauridés. Leur taille varie de 18 à 25 cm. Ils mangent des glands, des noisettes, etc. Le poids est de 200 à 350g. Les écureuils ont la queue en panache. Ils sont de véritables acrobates.

Le renard



Sa couleur de peau est rousse. Son corps mesure de 60 à 75 cm. Sa durée de vie est de 5 à 7 ans. Il mange des lapins, des souris, des oiseaux, des poissons, et des

grenouilles. Le renard est très rusé. Il est capable de faire le mort et quand sa proie s'approche, il se dresse d'un bond. On reconnaît ses crottes, elles sont noirâtres à brun rouges et torsadées à une extrémité. Les renards ont longtemps été chassés car ils pouvaient transmettre la rage, une maladie mortelle, aux hommes et aux autres animaux.

A sa naissance, le renardeau ressemble à une petite boule de fourrure noire. Il est faible, fragile et aveugle. Pendant un mois les bébés ne quittent pas leur nid ; ils passent leur temps à dormir et à téter. A la fin du mois d'août, il est capable de se débrouiller seul, et pourtant il n'a que 6 mois ! Quand un paysan s'aperçoit que des poules ont disparu pendant la nuit, il accuse aussitôt le renard. Le renard vit dans un terrier.

Parfois il creuse lui-même son terrier, souvent il agrandit celui d'un blaireau. L'entrée lui sert de « poste d'observation ». Le renard a cinq doigts aux pattes avant et quatre doigts aux arrières. Ses empreintes sont souvent quatre doigts car, en avançant, il pose ses pattes arrières dans les traces des pattes avant. Le renard est nuisible.

Le geai des chênes



Le geai mesure 34 cm. Il pèse de 140 à 190 g. Le geai est aussi appelé « sentinelle de la forêt » car il avertit avec un cri rauque dès que quelqu'un y pénètre.

C'est une espèce habitant les régions boisées. Il peut aller dans les jardins comportant de nombreux arbres et buissons. Le geai est omnivore. Il mange des glands, des insectes, des petits rongeurs et des fruits. Il peut pondre 3 à 7 oeufs. Mâles et femelles sont semblables.

La belette



La belette est un petit mammifère avec de courtes pattes, le pelage roux, le ventre blanc. Elle est de la famille du putois, du furet, de l'hermine et de la

marmotte. La belette est carnivore et buveuse de sang. Attention, si elle rentre dans votre poulailler ! A sa naissance, la belette pèse de 1 à 3 grammes. A l'âge adulte, le mâle pèse environ 125 grammes et la femelle 65 grammes. La belette chasse essentiellement des rongeurs qu'elle poursuit jusque dans leur galerie. La belette mesure de 17 à 27 cm.

Le sanglier



Le sanglier mange des fruits forestiers (glands, faines), des fruits divers comme la pomme et les raisins ; il mange aussi des racines, des tubercules, des céréales, des lombrics... Le sanglier adulte pèse environ 90 kg mais peut aller jusqu'à 200 kg et, la femelle jusqu'à 70 kg. Sa longueur est de 1m 50.

L'épervier d'Europe



Il mesure 30 cm en moyenne. Son poids varie de 110 à 200 grammes. Ce rapace habite dans les bois, les forêts, et les campagnes cultivées.

L'épervier d'Europe est un petit rapace ornithophage. (Qui mange les oiseaux) Cette espèce est protégée nationalement.

Comme chez beaucoup d'oiseaux de proie, le mâle est plus petit que la femelle et a un plumage plus éclatant. L'épervier d'Europe est connu en Aveyron, on le remarque le long des routes.

Pour chasser, il longe les haies, fonce sur une troupe de passereaux et poursuit sa victime à vive allure, ce qui le conduit parfois à s'écraser sur un obstacle.

Le lucane



Le lucane peut mesurer de 2 à 5 cm chez la femelle et de 3 à 8 cm chez le mâle. Il a une paire d'aile et des mandibules. Il mange des chênes et des châtaigniers.

Les larves mangent les arbres morts. Le lucane est protégé. La reproduction se fait en juillet. La femelle pond dans la terre ou au pied d'une souche nourricière. On peut trouver les lucanes morts aux pieds des arbres,

Villefranche de Panat

Le sentier des Arasses



Feuille de route

Coordonnées GPS : Latitude 44.083333 Nord
 Longitude 2.716667 Est
 Distance totale : 5 km
 Durée : 2h30 environ
 Dénivelé accumulé positif : 130 m
 Altitudes (min. et max.) : de 720 m à 801 m environ

Topo Guide

- Départ des fontaines sur la place au centre du village.
- Prendre la direction de La Besse (au Sud) en passant au bas de la place du Commerce et en remontant l'avenue des artisans.
- 200 m plus loin, tourner à gauche et prendre le chemin de terre qui monte vers l'Est.
- A ne pas rater sur votre gauche le barrage. Toujours sur votre gauche, un petit cabanon et 50m après, à droite se trouve un château d'eau. Au même moment, derrière vous, vous pouvez apercevoir le lac de Villefranche de Panat.
- Suivre en face le chemin (vers l'Est sur 50m puis vers le Nord et à nouveau vers l'Est), chemin qui devient rocailleux.
- Au croisement suivant, vous pouvez admirer les laiteries sur votre gauche et le clocher de l'église de La Besse (à droite).
- Dans la montée, laisser le sentier à gauche, tandis que notre chemin, plus étroit, bordé d'aubépines, devient plat.
- Au second croisement, face à la ferme de la Calmette, prendre à gauche vers l'Est, vous ne pourrez pas manquer les éoliennes.
- Si vous vous retournez, vous pourrez voir, au loin, sur la colline, la Capelle Farcel (petit village) et plein nord, se trouve distinctement la tour de Peyrebrune.
- Laisser un large chemin à gauche, puis un autre à droite et continuer, direction nord-Est.
- A la sortie de l'allée des hêtres, tourner à gauche et partir vers le Nord. On aperçoit les éoliennes des Arasses sur la droite et dans les prés, vous pouvez distinguer de nombreux ruisseaux qui se jettent dans l'Alrance.
- Au carrefour suivant, aller tout droit. Sur votre gauche, il y a un bosquet puis une colline appelée le Puech del Cournet (altitude 801 m).
- Au prochain carrefour, à proximité de la ligne haute tension, tournez à gauche direction Nord-Ouest et suivre le chemin. On se rapproche des Eoliennes des Arasses.
- Le chemin débouche sur un petit ruisseau (appelé ruisseau de Pouganiès) que l'on traverse à gué pour emprunter le chemin d'en face : il devient un peu plus large que le précédent et il monte. On peut voir Villefranche de Panat et son lac.
- En haut du chemin, tournez à gauche, suivre le chemin empierré. Continuez jusqu'au carrefour (au niveau du garage de matériel agricole).
- Traversez le carrefour dans la direction Sud-Ouest et prendre le chemin de terre le plus à gauche. Vous arriverez sur une rue qui vers la gauche conduit place de la Fontaine.
- Suivre la route pour rejoindre la place de la Mairie.



Légende balises



• Direction à suivre



• Mauvaise direction

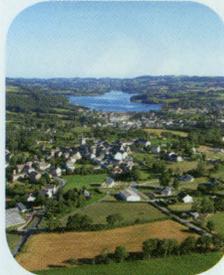
A voir dans les environs

- Le lac de Villefranche de Panat
- L'Eglise de la Besse
- La Tour de Peyrebrune
- Le parc éolien des Arasses
- Le dolmen de Saint-Louis

Le long du chemin...

les noms des lieux

Villefranche de Panat



Villefranche de Panat est une commune située dans le département de l'Aveyron (région de Midi-Pyrénées). La ville de Villefranche de Panat appartient au canton de Salles-Curan et à l'arrondissement de Millau. Les habitants de Villefranche de Panat s'appellent les Villefranchois et sont au nombre de 796 au recensement de 2009. La superficie de la commune est de 30,6 km² et, elle se situe géographiquement à une altitude de 740 mètres environ. Le village de Villefranche accola le nom de Panat lorsque les Panat, barons de Peyrebrune, reçurent la ville en 1238. Villefranche devint leur résidence d'été. La ville fut pillée de nombreuses fois lors des Guerres de religion.

Au bord du lac de 200 hectares depuis les années 50, cette ancienne bastide et village authentique rouergat de 796 habitants offre de multiples distractions qui séduiront les vacanciers : plage aménagée, base nautique, pêche...

Le puech del cournet

En occitan, le puech signifie colline. El cournet peut être traduit de 2 façons différentes : c'est le bout d'un instrument de musique, d'une trompette. C'était le nom de celui qui criait les nouvelles sur la place publique.

Origine de « les arasses »

Vient du latin « alases » signifiant pays désert et inculte. Le L du latin simple s'est transformé en R avec le parler. Ce mot se retrouve quelque fois dans le dialecte local. La pierre d'Arase est une pierre utilisée pour combler.

Le long du chemin...

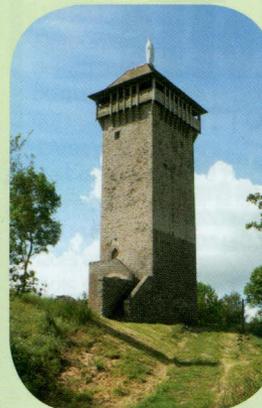
le patrimoine

L'Eglise de la Besse



Son clocher qui domine la vallée de l'Alrance s'aperçoit de très loin, bien au-delà des limites paroissiales qui furent au Moyen-Age très étendues, englobant une bonne partie des communes actuelles du Truel, de Broquiès ou de Lestrade. En ce temps-là, les ruisseaux de Pouganiès et Granouillac servaient de limites à la paroisse. La Besse était à l'origine un prieuré, c'est à dire une communauté religieuse indépendante de l'autorité de l'évêque et ne fut rattaché à l'épiscopat qu'en 1462 en échange du prieuré de Salmiech. En 1504, l'église a été reconstruite et depuis, elle continue à être le centre religieux de la commune de Villefranche de Panat.

La Tour de Peyrebrune



La Tour de Peyrebrune est un vestige du château de Peyrebrune qui date de l'époque carolingienne (IX^e siècle). Au Moyen Age, (XIV^e siècle), durant la guerre de Cent ans, la région est cédée aux Anglais. On dit que le Prince Noir aurait séjourné au château de Peyrebrune et y aurait caché le trésor du veau d'or... Telle est la légende. En 1630, au cœur des guerres de religions, Richelieu fait démanteler le château. A partir de cette date, la tour ne va cesser de se détériorer.

Après la Révolution Française (1789) la tour est vendue. Jusqu'en 1893, Peyrebrune est le chef-lieu d'une commune couvrant Alrance et Villefranche de Panat. A la fin du XIX^e siècle, alors que la tour est en piteux état, elle est achetée par deux frères abbés à

Alrance : les Amoureux. Ils font installer la statue de la Vierge à son sommet. En 1999, la municipalité d'Alrance achète la tour et engage de gros travaux de réfection. Depuis 2002, l'association des amis de Peyrebrune a à cœur de mettre en valeur ce patrimoine et est très active.



Le long du chemin...

la production d'énergie

Le barrage de Villefranche de Panat



Il a été construit dans les années 1950. Il fait partie de l'aménagement Hydroélectrique du Pouget. Il retient les eaux de l'Alrance et aussi celles arrivant de Pareloup depuis l'usine d'Alrance. Deux

galeries canalisent ces eaux vers le lac de St Amans avant de se diriger par deux conduites forcées vers l'usine du Pouget. Le barrage est en béton armé. C'est à dire qu'il est construit avec du ciment et de l'acier. Il est équipé d'une vanne de fond qui sert à le vider. Il y a aussi à la surface un évacuateur de crues qui laisse passer l'eau en cas de très forts débits. Cet ouvrage, comme tous les grands barrages, est surveillé en permanence.

Eolienne

(Vient du nom d'Eole le dieu des vents)



Une éolienne a principalement trois pâles, un axe horizontal qui entraîne une turbine, le tout niché sur un mât. C'est une machine qui utilise l'énergie du vent pour pomper l'eau ou fabriquer de l'électricité. On les place sur une

colline, dans des champs et en mer car il y a beaucoup de vent et qu'il est régulier. Situées à proximité de bâtiments d'habitations, ou de travail, le sifflement qu'elles émettent peut être gênant, mais elles ne polluent pas.



la hulotte

www.la.hulotte.fr

La Hulotte c'est la revue qui vous raconte la vie des animaux sauvages, des arbres et des fleurs de France. A la fois amusant et très rigoureusement documenté, le «journal le plus lu dans les terriers» émerveille aussi bien les enfants que leurs parents.

Une véritable petite encyclopédie des bois et des champs, introuvable en kiosque ou en librairie.

Les Vents Sauvages

Confitures, sirops, purées

*Production et transformation
de petits fruits rouges
et de cueillettes sauvages*

Les Vents Sauvages

Philippe Piard
12430 Afrance
(05.65.67.40.77)



Jeux

Randonneur et botaniste en herbe, à toi de jouer !!!

Réponds à toutes les questions à l'aide du bulletin au verso et rends toi au Syndicat d'initiative pour vérifier tes réponses.

Un tirage au sort au cours du mois de septembre récompensera les participants (mise en jeu : des abonnements à la revue La Hulotte...).

DEVINETTES

- 1- Sa fourrure est rousse et il a cinq doigts aux pattes avant et quatre doigts aux pattes arrières. Qui est-ce ?
- 2- C'est grand, avec 3 pâles et cela fait de l'électricité ? Qu'est-ce ?
- 3- Je retiens l'eau et je suis en béton. Qui suis-je ?
- 4- Quel animal est rapide, possède des bois et fait de grands bonds ?
- 5- Quel animal pèse à sa naissance 1 à 3 grammes et a le pelage roux aux pattes ?
- 6- Quel animal a la queue en panache et mange des noisettes ?
- 7- Quel animal fait 61 cm et dont le poids moyen est de 3,6 kg ?
- 8- Quel animal est gros et a des défenses ?
- 9- Quel animal survole le sentier le plus souvent ?

ET RECONSTITUE

LE VÉRITABLE MOT

- 1- Châteaigne
- 2- Ortoie
- 3- Fraiosier
- 4- Fougère
- 5- Genêt
- 6- Géanévrier
- 7- Houax
- 8- Auoine

ASSOCIE LES MOTS

- | | |
|---------------|-----------|
| Châtaignier . | . Glands |
| Chêne . | . Frondes |
| Fougère . | . Bogues |
| Marronnier . | . Gousses |
| Genêt . | . Marrons |

CHARADES

- 1- Mon premier miaule,
Mon deuxième est la boisson préférée des Anglais,
Mon troisième est la dernière syllabe d'araignée,
Et mon tout a des bogues.
- 2- Mon premier représente les obstacles que sautent les chevaux,
Mon deuxième est la première partie de cure-dent,
Mon troisième est entouré de cils,
Et mon tout a la queue en panache.
- 3- Mon premier est un liquide rouge,
Mon deuxième est la première syllabe de « glissé »,
Mon troisième est la terminaison du premier groupe,
Et mon tout est un animal qui est chassé.

VRAI OU FAUX

- 1- On peut voir la Tour de Peyrebrune.
- 2- On peut apercevoir les éoliennes.
- 3- Le genêt fait des gousses.
- 4- Le châtaignier fait des glands.
- 5- Nous pouvons voir des ronces.
- 6- Le chêne fait des bogues.

RECONSTITUE LA PHRASE

EN PRENANT LA LETTRE SUIVANTE DE LA LETTRE ECRITE

- 1- kd bgzrrdtq std kd rzmfkhdq
- 2- kd qdmzqç drs tm oqczsdtq.

BARRE LA LETTRE EN TROP



Bulletin réponse

DEVINETTES

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

CHARADES

1.
2.
3.

BARRE LA LETTRE EN TROP

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | 8. |

ASSOCIE LES MOTS

Châtaignier ●	● Glands
Chêne ●	● Frondes
Fougère ●	● Bogues
Marronnier ●	● Gousses
Genêt ●	● Marrons

VRAI OU FAUX

- | | | |
|---|---|---|
| 1 - <input type="checkbox"/> VRAI <input type="checkbox"/> FAUX | 2 - <input type="checkbox"/> VRAI <input type="checkbox"/> FAUX | 3 - <input type="checkbox"/> VRAI <input type="checkbox"/> FAUX |
| 4 - <input type="checkbox"/> VRAI <input type="checkbox"/> FAUX | 5 - <input type="checkbox"/> VRAI <input type="checkbox"/> FAUX | 6 - <input type="checkbox"/> VRAI <input type="checkbox"/> FAUX |

RECONSTITUE LA PHRASE

1.
2.

Les 10 commandements du randonneur

(par Michel Antoine - Codérando 74)



1

Respecte le tracé des sentiers et n'utilise pas de raccourcis. Le piétinement de la végétation et l'érosion qui suit peuvent dégrader rapidement un milieu, particulièrement les marais, les montagnes et les dunes.



2

Reste discret. Nous ne sommes pas les seuls à fréquenter les chemins. Pensons aux autres, à la sérénité de la Nature.



3

Emporte tes déchets. Ne laisse aucune trace de ton passage. Attends la prochaine poubelle



4

Tiens ton chien en laisse. Il pourrait provoquer des dommages sur les troupeaux domestiques et à la faune sauvage, ou simplement les déranger.



5

Apprends à connaître la flore et la faune qui nous entoure. Une meilleure connaissance du milieu naturel permet de comprendre pourquoi il faut le respecter, en particulier dans les espaces sensibles.



6

Referme les clôtures et les barrières derrière toi, contourne les cultures. Il convient de respecter le travail des personnes qui façonnent et conservent nos si beaux paysages.



7

Respecte les règlements de certains lieux. Certaines réserves (biologiques, naturelles...) et les zones centrales des Parcs Nationaux font l'objet d'une réglementation spécifique.



8

Ne fais pas de feu dans les zones à risques. Les milieux couverts (forêts) ou trop exposés (broussailles, landes sèches) peuvent s'enflammer très rapidement.



9

Sois prudent en ne buvant pas l'eau des ruisseaux. Eau claire ne signifie pas eau potable.



10

Renseigne toi sur les périodes de chasse auprès des communes. Certains itinéraires peuvent être dangereux.



Ce petit livret a été réalisé en 2009 par les élèves des écoles d'Alrance, La Besse, Lestrade et Villefranche de Panat avec l'aide de leurs enseignants, la collaboration du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Aveyron, de l'association Courir en Lévézou et du Syndicat d'Initiative de Villefranche de Panat/Alrance.



Création : IMPRIMERIE NOUVELLE 05 65 49 25 64



 **edp renewables**
NEO GALIA RDE
 LE PARC EOLIEN DES ALASSES
 Ayssènes – Le Truel

Le Saint-Affric Depuis 1881
 Le Journal du Sud Aveyron

GDF SUEZ


**NORD
 MIDI-PYRÉNÉES**

Avec la participation de la caisse locale
 Requista / Villefranche de Panat