



# Les Sentiers du Brulhois



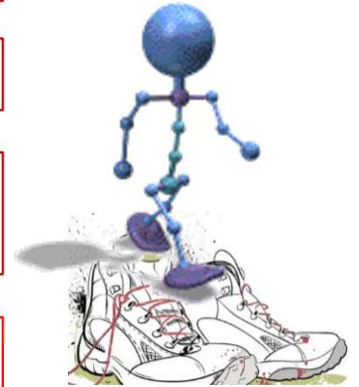
## LE MEMO DU MARCHEUR

### Les SENTIERS du BRULHOIS

SISTELS



DONZAC



ECOCITOYEN 1/2

FAUNE / FLORE 1/2

CHARTRE DU RANDONNEUR 1/2

Aide et Secours +

MÉMO MÉTÉO 1/4

SECURITE et Marche sur la route 1/4

Règles de sécurité à transmettre ou à construire avec les enfants : 1/1

Attention aux TIQUES 1/2

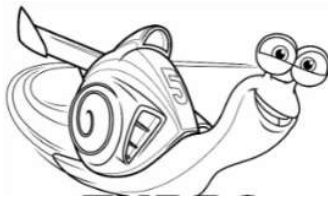


Saint. LOUP



DUNES

Carte des parcours 1/4



## LA CHARTE DU RANDONNEUR



## MEMO-FICHE ATTITUDE 01

- ☞ Restons sur les sentiers
- ☞ Respectons les espaces protégés
- ☞ Ne faisons pas de feu
- ☞ Gardons les chiens en laisse
- ☞ Laissons pousser les fleurs
- ☞ Soyons discrets
- ☞ Préservons nos sites
- ☞ Récupérons nos déchets
- ☞ Refermons barrières et clôtures
- ☞ Nettoyons nos semelles
- ☞ Partageons les espaces
- ☞ Privilégions le covoiturage et les transports en commun

## Halte aux déchets dans la nature

Les déchets laissés dans la nature polluent durablement notre espace visuel (*voir ci-dessous*), mais surtout l'environnement.

## MEMO-FICHE ATTITUDE 02



**En tant qu'éco-citoyen, ayez toujours un sac pour les ramasser et les jeter en fin de randonnée dans les poubelles adéquates.**



**Protégeons notre Terre, elle est unique et c'est là où nous vivons !**

### Délais avant décomposition totale



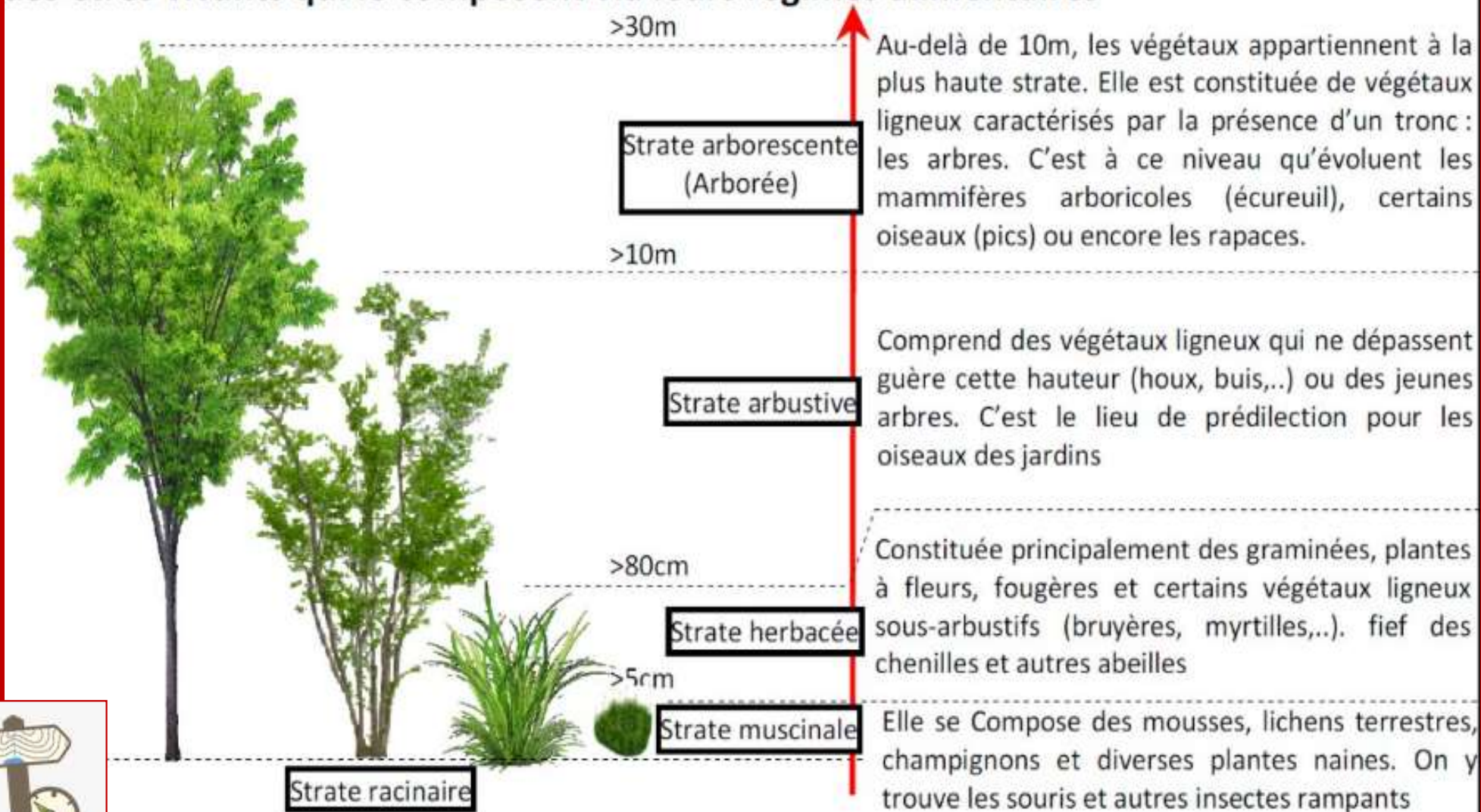
## L'ECOSYSTEME FORESTIER

## MEMO-FICHE

Le plus abouti des écosystèmes est celui de la forêt.

Il est organisé en strates successives et intègre une interdépendance des êtres vivants qui le composent via leurs régimes alimentaires

## FLORE 01



Au-delà de 10m, les végétaux appartiennent à la plus haute strate. Elle est constituée de végétaux ligneux caractérisés par la présence d'un tronc : les arbres. C'est à ce niveau qu'évoluent les mammifères arboricoles (écureuil), certains oiseaux (pics) ou encore les rapaces.

Comprend des végétaux ligneux qui ne dépassent guère cette hauteur (houx, buis,..) ou des jeunes arbres. C'est le lieu de prédilection pour les oiseaux des jardins

Constituée principalement des graminées, plantes à fleurs, fougères et certains végétaux ligneux sous-arbustifs (bruyères, myrtilles,..). fief des chenilles et autres abeilles

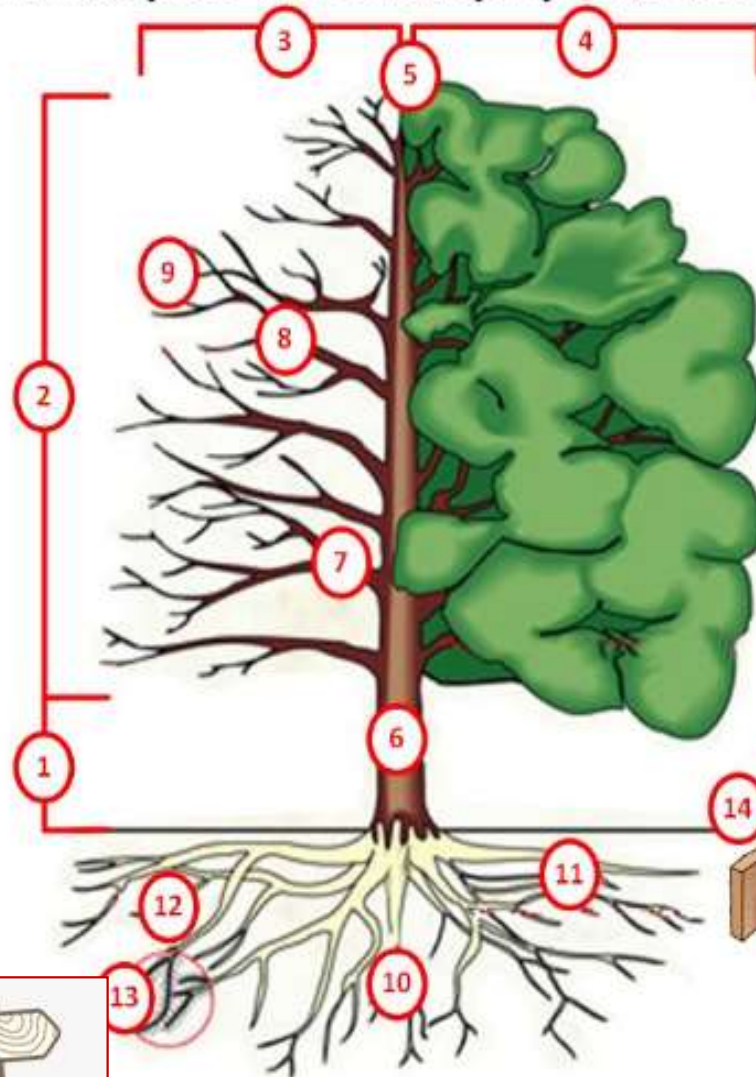
Elle se compose des mousses, lichens terrestres, champignons et diverses plantes naines. On y trouve les souris et autres insectes rampants



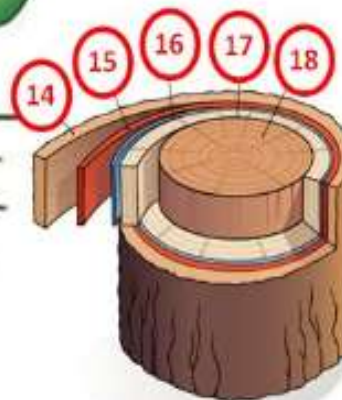
## LA STRUCTURE D'UN ARBRE

## MEMO-FICHE FLORE 02

**Définition :** Un arbre est un grand végétal ligneux dont la tige est nue près du sol et qui porte des branches à son sommet.



- 1 - Fût : partie entre le sol et les premières branches.
- 2 - Couronne/houppier : partie entre les premières branches et la cime.
- 3 - Ramure : composé des branches et des rameaux.
- 4 - Feuillage : ensemble des feuilles.
- 5 - Cime : partie la plus haute de l'arbre.
- 6 - tronc : corps de l'arbre.
- 7 - branche : ramification partant du tronc de l'arbre.
- 8 - rameau : division des branches.
- 9 - ramille : division des rameaux.
- 10 - racine pivot : racine principale enfoncée verticalement dans le sol.
- 11 - racines latérales : ramifications situées sur le côté et sous terre permettant à l'arbre de se maintenir et se nourrir.
- 12 - radicelles : petites racines.
- 13 - chevelu : partie de la racine remplie de filaments.



- 14 - écorce : qui protège d'intérieur de l'arbre.
- 15 - liber : ensemble des vaisseaux dans lesquels circulent la sève issue de la photosynthèse.
- 16 - cambium : fine zone qui produit le bois.
- 17 - aubier : couches composée de cellules vivantes amenant l'eau du sol aux feuilles.
- 18 - Duramen : cœur du bois, composé de cellules mortes. C'est le squelette de l'arbre.





Il sait que le feu est l'ennemi de la forêt.



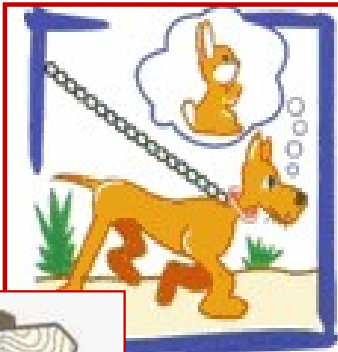
Il n'abandonne pas ses débris en forêt.



Il modère ses cueillettes et sait que les fleurs arrachées ne repoussent pas.



Il sait que les jeunes pousses sont fragiles; Il se garde de troubler leur croissance.



Il fait attention à son chien : les animaux de la forêt sont chez eux.



Il s'interdit de pénétrer en forêt avec un véhicule motorisé (moto, quad, 4x4).





Il fait du VTT sur les routes et allées forestières sans pénétrer dans le sous-bois



Il sait que les chantiers forestiers sont des zones dangereuses.



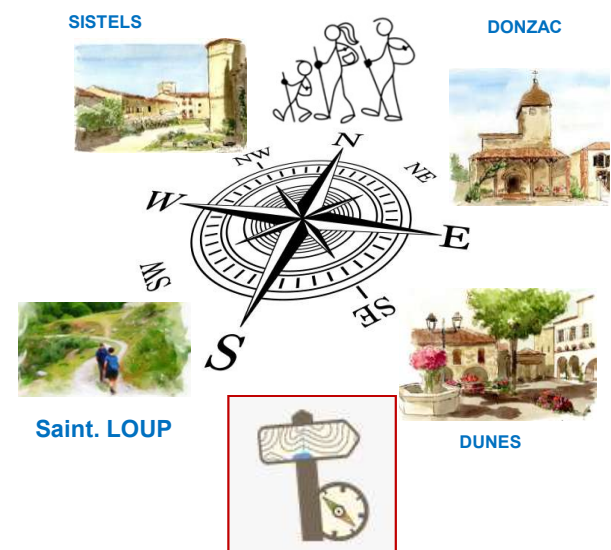
Il sait que les branches cassées peuvent tomber à tout moment.



Il sait que les tas de bois peuvent s'écrouler si on les escalade.

### Chemins de randonnée

- Amoureux de la nature, de grands espaces ou tout simplement envie de passer un bon moment, nous vous proposons plusieurs circuits de randonnée au départ du point que vous aurez choisi « voir les plans détaillés »
- **Cependant**, la seule condition exigée des marcheurs est le respect des lieux et des cultures, de garder à l'esprit que nos parcours n'existent que grâce à l'autorisation que nous octroient les propriétaires. Alors restons vigilants pour que perdure cet espace de liberté qui depuis 2006 nous est offert.



Conduite en cas d'accident : Avec calme, lucidité et bon sens, ne faire ce qu'on sait faire efficacement



**Se gérer** : Pas trop d'implication pour garder vue d'ensemble de la situation

**Gérer le groupe** : mise en protection, le confié à un tiers de confiance, rassurer, calmer, l'évacuer au besoin.



**Gérer la victime** : Bilan, secours, alerte (message type) en évitant le sur-accident. La rassurer, lui parler.



**Gérer attente secours** :

surveillance évolution victime et situation du groupe





## L'ORAGE ET SES DANGERS

Les phénomènes qui précèdent la foudre :



- Bruit d'abeilles
- Cheveux se dressent sur la tête
- Aigrettes lumineuses apparaissent sur les mains et la tête



## MEMO-FICHE METEO 01

Les dangers liés au milieu traversé : **lieux à éviter en cas d'orage**



Arbre isolé



Sommet



Pilonne HT



Cours d'eau



Entrée de grotte



Contrefort  
montagneux

Les dangers liés au comportement : **ce qu'il ne faut pas faire en cas d'orage**



Courir



Rester groupé



Téléphoner



S'allonger



Utiliser bâtons marche  
et objets métalliques

## LES BONS GESTES EN CAS D'ORAGE



Dans tous les cas :

# NE PAS PANIQUER !

- ☞ S'isoler du sol sur objets secs (sac à dos, vêtements,..)
- ☞ A défaut, se placer sur une pierre assez grande pour s'asseoir et mettre ses pieds
- ☞ Laisser loin de soi les bâtons de marche

Se mettre en position de sécurité :



- ☞ Accroupi
- ☞ Genoux relevés
- ☞ Pieds et jambes joints

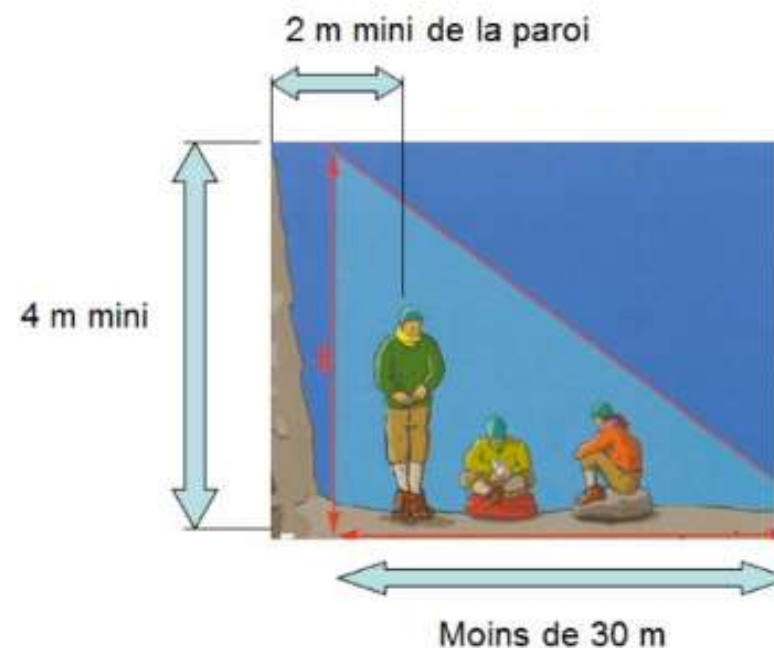


- ✓ Si mauvaise météo avant de partir en randonnée : ne pas hésiter à annuler.
- ✓ Si risque d'orage en cours de randonnée : retour au gîte / départ sans état d'âme ou se protéger si trop loin.



## MEMO-FICHE METEO 02

Si vous êtes proche d'un sommet :



## Vitesse du vent et température, un duo glaçant



Le vent augmente l'effet de froid sur le corps (dit effet windchill).

Par T° basse, et selon la vitesse du vent, cela peut passer de l'inconfort au danger pour le randonneur.

En écriture bleue dans le tableau les effets ressentis en fonction de la température externe et de la vitesse du vent.

## MEMO-FICHE METEO 03

T° ≥ -1°C :  
Frais, faible inconfort.

-1°C ≥ T° ≥ -10°C :  
Froid, inconfortable.

-10°C ≥ T° ≥ -18°C :  
Très froid.

-18°C ≥ T° ≥ -29°C :  
Froid cinglant, danger faible, gelures possibles.

-29°C ≥ T° ≥ -50°C :  
Froid intense, grand danger, gelures probables.

-50°C ≥ T° :  
Froid extrême, danger considérable, la peau exposée gèle en 30s.

TEMPÉRATURE RESENTIE  
AU VENT

VENT MOYEN	TEMPÉRATURE			
	5°C	0°C	-5°C	-10°C
10 km/h	3°C	-3°C	-9°C	-15°C
20 km/h	1°C	-5°C	-12°C	-18°C
30 km/h	0°C	-6°C	-13°C	-20°C
40 km/h	-1°C	-7°C	-14°C	-21°C
50 km/h	-2°C	-8°C	-15°C	-22°C





- voici les règles de conduite à adopter. Il s'agit bien de **règles** et non de recommandations :
  - Le randonneur isolé doit se tenir à gauche dans le sens de sa marche
  - A partir de deux randonneurs (on n'est plus isolé), on doit marcher à droite ... sauf si on évolue l'un derrière l'autre ... alors on revient à gauche.
  - En cas de groupe peu important : à droite si l'on est en groupe, à gauche si on marche les uns derrière les autres.
  - En plus, en cas de groupe très important : obligation d'organiser des groupes de moins de 20 mètres distants de 50 mètres chacun et de marcher à droite.
- **La nuit, ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante**, chaque colonne ou élément de colonne empruntant la chaussée doit être signalée : A l'avant par au moins un feu blanc ou jaune allumé, à l'arrière par au moins un feu rouge allumé, visibles à au moins 150 mètres par temps clair et placés du côté opposé au bord de la chaussée qu'il longe.
- **Marcher à gauche**
- ✓ S'il n'existe pas d'accotement ou de trottoir, les piétons circulent à gauche en colonne par un ([R412-42 du code de la route](#)) sauf si cela est de nature à compromettre leur sécurité ou sauf circonstances particulières. Obligatoire pour une personne isolée et pour un groupe non organisé, possible pour un groupe organisé, ou se considérant comme tel, si en colonne par un.

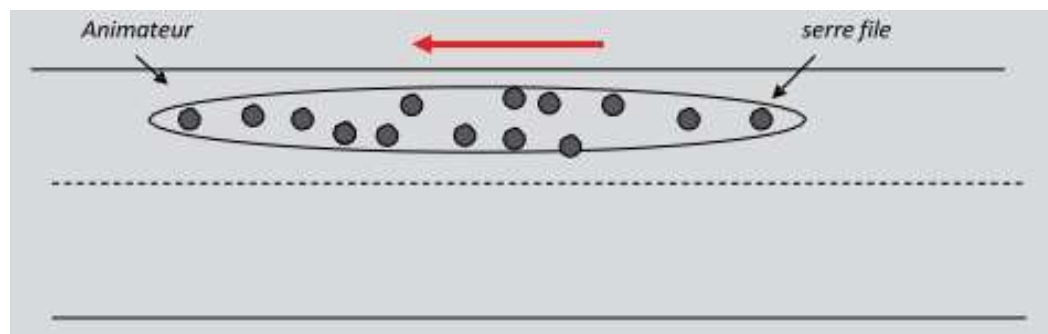




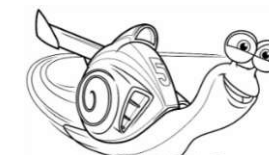
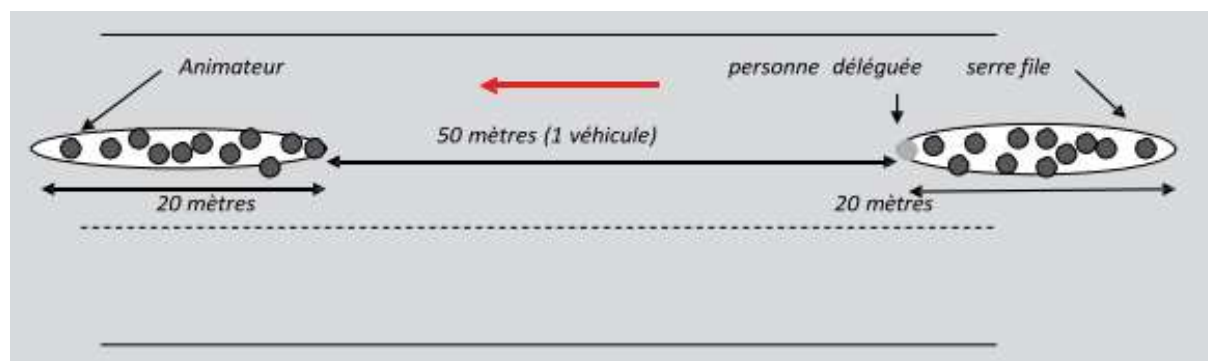
### ➤ Marcher à droite

- ✓ Si le groupe est un groupe organisé, il peut choisir de circuler à droite de la chaussée dans le sens de sa marche, de manière à en laisser libre au moins toute la moitié gauche (R412-42 du code de la route). L'empiètement du groupe sur la chaussée ne doit pas dépasser 20 m de longueur. Si le groupe est très important, il doit être divisé en sous-groupes n'empiétant pas sur plus de 20 m de chaussée et l'espace entre les sous-groupes doit être d'au moins 50 m pour permettre aux véhicules de dépasser.

#### ➤ 1 er cas : Longueur du groupe inférieure à 20 m



#### ➤ 2 e cas : Longueur du groupe supérieure à 20 m





- Traverser
- Vous ne devez traverser qu'après vous être assuré que vous pouvez le faire sans risque en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules (article R.412-37). Vous avez l'obligation d'emprunter les passages prévus pour les piétons, s'ils sont situés à moins de 50 mètres (article R.412-37).
- En l'absence d'un tel passage, on traversera la chaussée « en tenant compte de la visibilité ainsi que de la distance et de la vitesse des véhicules » en traversant perpendiculairement et jamais en coupant transversalement pour se rendre plus vite au point d'arrivée (R412-37 et R412-39 du Code de la route).





Les Sentiers du Brulhois ont opté pour la marche sur route à gauche en colonne par un conforme au code de la route pour les raisons suivantes :

- Elle est moins contraignante que la marche à droite.
- ☑ Elle procure une meilleure sécurité en permettant de voir de face les véhicules circulant sur la même voie et en minimisant l'emprise sur la voie. Cette disposition s'applique à toutes les randonnées pour qu'elle soit un réflexe et pour éviter des ambiguïtés sources de danger dans les comportements. Des consignes détaillées sont données aux animateurs. Elles doivent être respectées par les participants.

### ➤ **MISE EN PRATIQUE POUR LA MARCHÉ SUR ROUTE « selon le code de la route »**

Les sentiers du Brulhois, respectent le code de la route. et les animateurs doivent s'y tenir. Les dispositions retenues sont les suivantes :

- ✓ Le groupe marche en colonne par un sur le bord gauche de la chaussée sauf si cela est de nature à compromettre la sécurité ou sauf circonstances particulières laissées à l'appréciation du responsable de la randonnée.
- ✓ Lorsque le profil de la route n'est pas visible (virage, sommet de côte...) un ou des animateurs doivent se positionner pour s'assurer de la visibilité sur les zones cachées. Le groupe ne passe que lorsque l'animateur donne le signal.
- ✓ Un animateur est en tête de colonne, un autre en serre-file pour signaler en criant « voiture devant ou derrière » aux randonneurs la proximité d'un véhicule et renforcer leur vigilance (un sifflet peut être également utilisé).
- ✓ La traversée d'une route se fait perpendiculairement et au signal de l'animateur. Si besoin (visibilité) 2 animateurs se positionnent en aval et en amont (au bord de la chaussée) pour indiquer à l'animateur responsable l'absence de danger. En cas de nécessité la traversée s'effectue par groupes successifs.
- ✓ Attendre que la voie soit libre pour traverser : ne pas arrêter les voitures.
- ✓ Les animateurs doivent revêtir un gilet fluo.
- ✓ Par visibilité insuffisante (brouillard, nuit tombante, pluie) il faut s'astreindre à ne pas marcher sur la route.
- ✓ L'animateur responsable indique aux participants :
  - - Les passages sur route nécessitant une vigilance particulière,
  - - Qui sera en tête de colonne et qui sera serre-file, - Qui sera en position, intermédiaire
  - - Qui donne le signal de traversée de route de façon qu'il n'y ait pas d'ordres contradictoires



# Les Sentiers du Brulhois

- Je pars toujours accompagné d'un adulte. Je reste proche du groupe.
- **Le sac des enfants :**
  - casquette ou chapeau
  - lunettes
  - crème solaire indice 50
  - gourde ou bouteille d'eau
  - kway
  - gants
- **Le sac des accompagnateurs :**
  - Talkie-walkie si pas de couverture des téléphones portables
  - Carte IGN
  - boussole
  - couverture de survie
  - sucre
  - trousse pharmacie :
- Je reste en groupe à la descente du bus.
- Je ne marche pas dans l'eau.
- J'évite les talus ou les berges glissantes.
- Je ne chahute pas au bord d'un ravin.
- Je ne marche pas pieds nus.
- Je ne jette pas de cailloux.
- Je ne grimpe pas aux arbres.
- Je ne dégrade pas la végétation en l'arrachant ou en la cueillant.
- Je respecte les autres utilisateurs de la forêt.



## Règles de sécurité à transmettre ou à construire avec les enfants : 1/1

- Je ne chahute pas avec mes camarades.
  - Je suis attentif à ce qui se passe autour de moi.
  - Je n'ouvre pas les bouteilles ou bidons que je découvre, je ne bois ni ne respire leur contenu.
  - Je ne mange pas les fruits et les champignons.
  - Je ne fais pas de feu.
  - Au retour, je me lave les mains à l'eau et au savon.
- Suggestion d'activité : travailler en classe sur le pourquoi de ces règles afin que les enfants se les approprient.



- Avertir un proche avant le départ, le parcours prévu, temps estimé du parcours, ...

- Aujourd'hui la plupart des régions françaises sont infestées.



### Sources

[Rapport du Haut conseil de la santé publique sur la maladie de Lyme](#), 2014

[Morsure de tiques](#), Assurance Maladie

[Borréliose de Lyme](#) - Santé Publique France - 2021

[Maladie de Lyme](#), Ministère des solidarités et de santé, 2020

- Les tiques peuvent donner **la maladie de Lyme** (appelée aussi borréliose de Lyme).

### ➤ Que faire en cas de piqûre de tique ?

Pendant et après une balade en forêt, il est important d'inspecter soigneusement sa peau à la recherche de tiques. Faites de même avec vos enfants et vos animaux domestiques. Les tiques peuvent être petites (jusqu'à 1 mm parfois), soyez attentif. Regardez bien tout le corps et notamment les zones où la peau est fine car les piqûres de tiques y sont plus fréquentes et parfois plus difficiles à voir (aisselles, plis du genou, organes génitaux, nombril, conduits auditifs, cuir chevelu). Recommencez l'examen le lendemain car la ou les tiques seront gorgée(s) de sang et donc plus visibles.

- Si vous trouvez une tique plantée dans votre peau, ou si vous en trouvez une sur un animal domestique, il faut l'extraire rapidement. En effet, la transmission de bactéries par les piqûres de tiques nécessite au moins quatre à six heures de présence de la tique.

### ➤ Comment extraire une tique ?

Il est important d'extraire la tique en prenant soin de retirer la tête. L'utilisation d'un tire-tique, disponible en pharmacie, rend ce geste simple et sûr.

Il suffit de glisser l'extrémité du tire-tique entre la peau et la tique, en glissant le point d'attache de la tique dans la petite rainure prévue à cet effet. Ensuite, en tirant tout doucement, il faut faire tourner le tire-tique entre le pouce et l'index. La tique va « se dévisser » sans traumatisme et sans arracher la tête. En l'absence de tire-tique, utilisez une fine pince à épiler et appliquez également un mouvement de torsion.

- ✓ **Attention ! Pour retirer une tique, il ne faut JAMAIS utiliser de substances de type alcool, éther, vaseline ou essence en raison du risque de régurgitation de la tique qui augmente le risque de transmission de *Borrelia*.**

Si le rostre (la partie de la tique enfoncée dans la peau) est resté planté, ne vous inquiétez pas. Une petite grosseur pourra persister pendant quelques semaines mais elle finira par disparaître. Désinfectez la piqûre avec de l'alcool modifié ou un antiseptique à base de chlorhexidine, d'hexamidine ou de povidone iodée.

- Par précaution, les personnes immunodéprimées, les femmes enceintes et les enfants de moins de 8 ans qui ont été piqués par une tique devraient consulter un médecin généraliste. Un traitement antibiotique est systématiquement prescrit aux femmes enceintes.



### Se protéger

Les piqûres de tique peuvent survenir en forêt, mais aussi dans des prairies ou des jardins, publics ou privés. Il faut préférer les sentiers bien entretenus ainsi que les endroits et éviter les hautes herbes.

#### Avant une activité en nature :

Je couvre mes bras et mes jambes avec des vêtements longs. J'utilise un répulsif en respectant le mode d'emploi.

#### Après une activité en nature :

J'inspecte soigneusement mon corps

#### Après avoir été piqué par une tique :

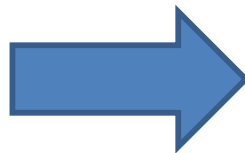
Je surveille la zone piquée pendant un mois. Si une plaque rouge et ronde s'étend en cercle à partir de la zone de piqûre, je dois consulter un médecin rapidement.

### Symptômes de la maladie

Dans les 30 jours qui suivent une piqûre, peut apparaître un érythème migrant, sous la forme d'une plaque rouge et arrondie qui s'étend en cercle autour de la zone piquée puis disparaît en quelques semaines à quelques mois.

L'évolution est très favorable lorsque la maladie est diagnostiquée et traitée précocement. Un traitement antibiotique de deux semaines est recommandé. En l'absence de traitement, peuvent survenir des troubles articulaires, neurologiques ou cutanés.

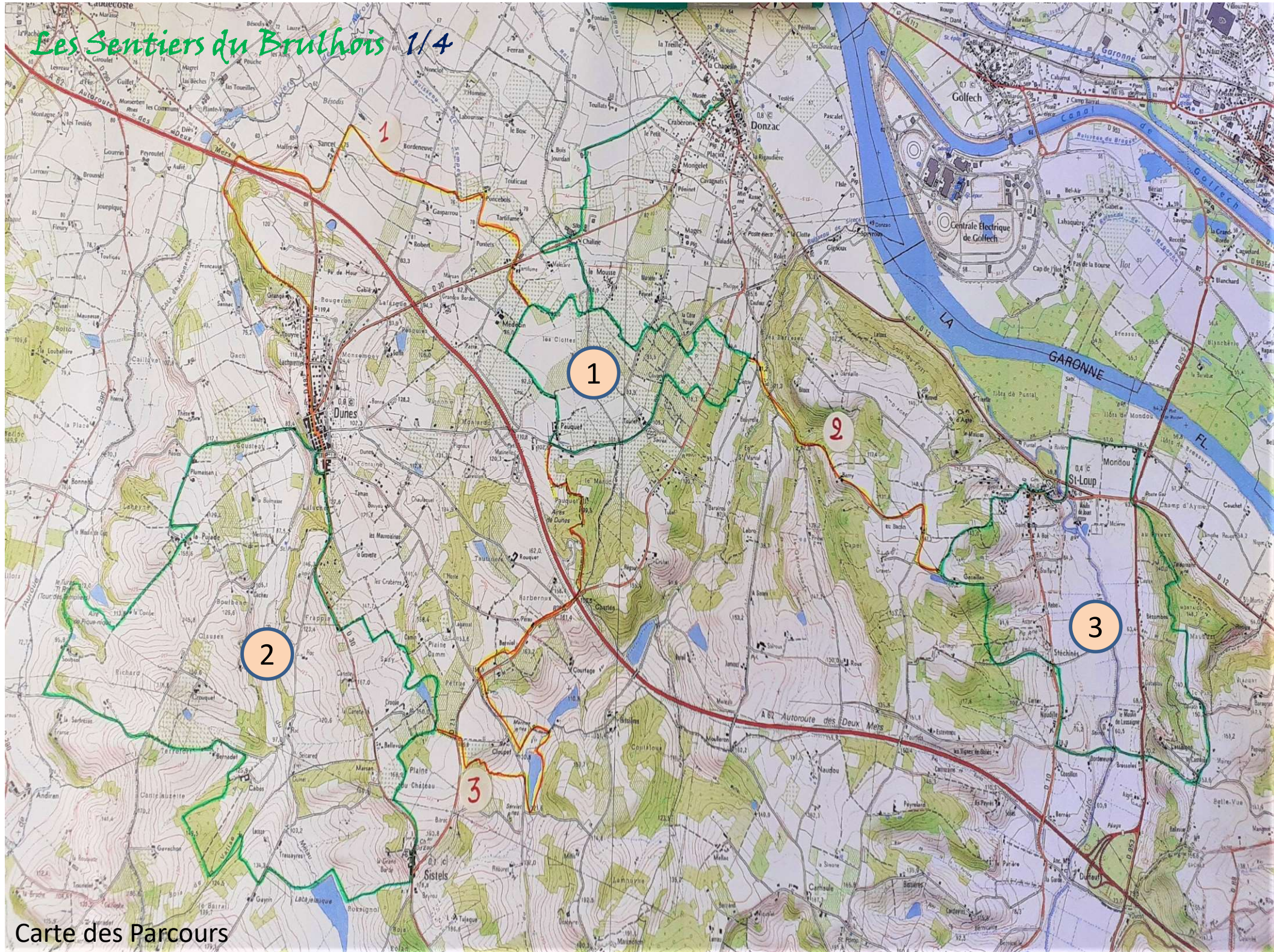
LES CONSEILS DE PRUDENCE  
LA TACTIQUE ANTI-TIQUES



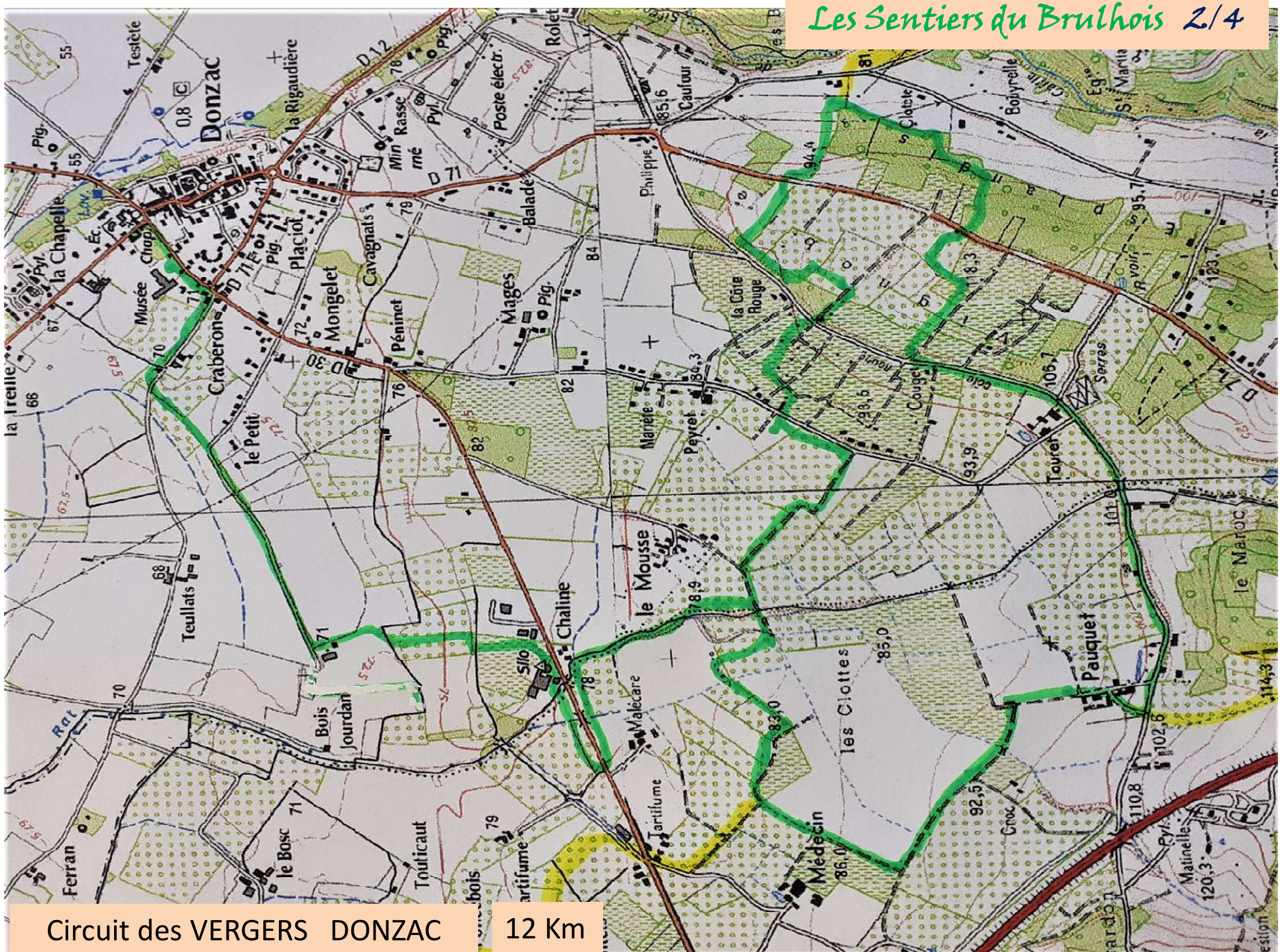
tiques\_brochure.pdf  
solidarites-sante.gouv.fr



# Les Sentiers du Brulhois 1/4

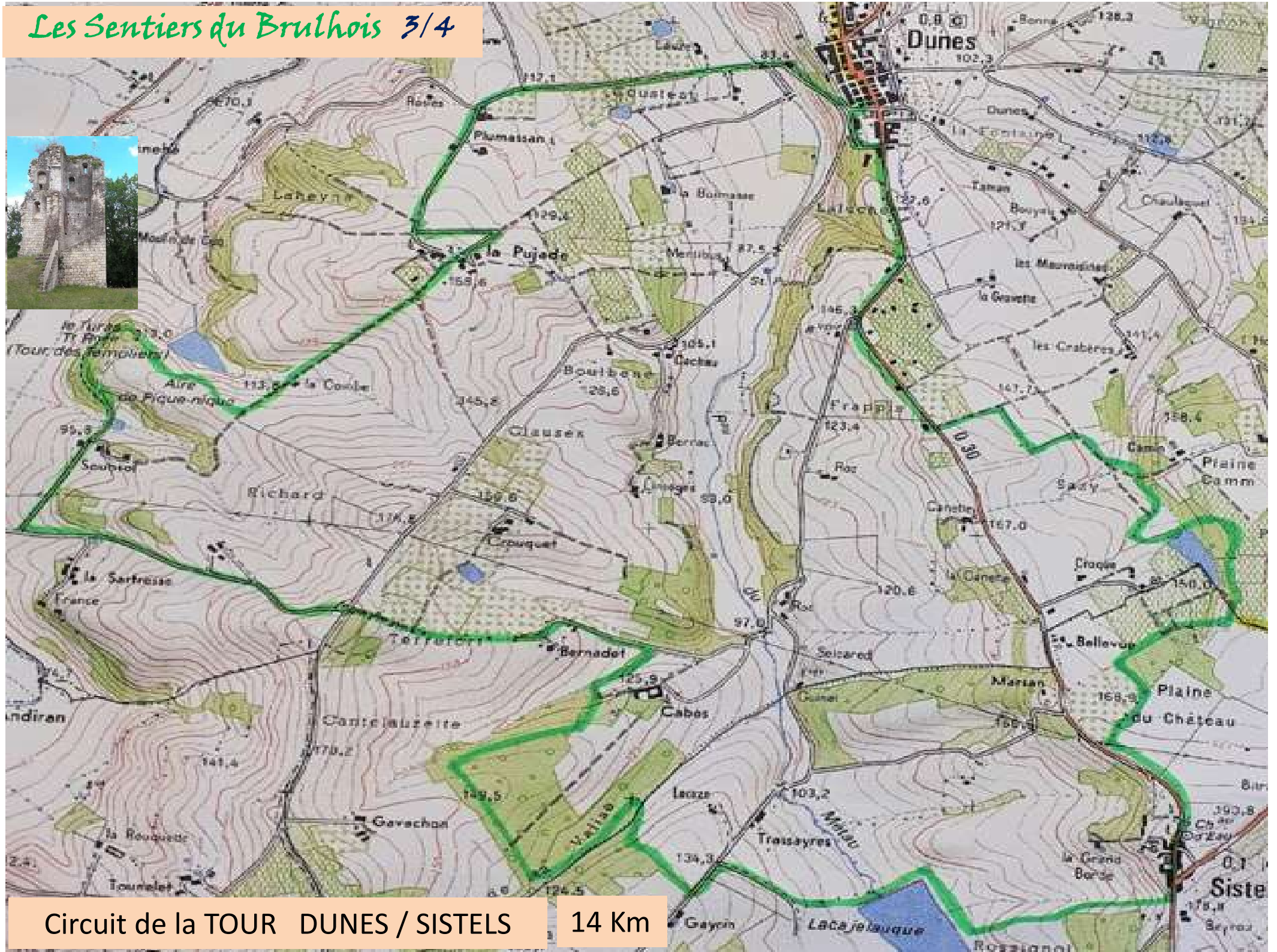


Carte des Parcours



Circuit des VERGERS DONZAC 12 Km

# Les Sentiers du Brulhois 3/4



Circuit de la TOUR DUNES / SISTELS

14 Km

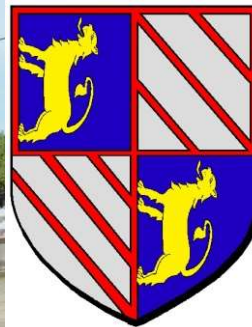


Circuit de CACHEPIOT SAINT LOUP

10 Km



82181 - SISTELS  
(Tarn et Garonne)



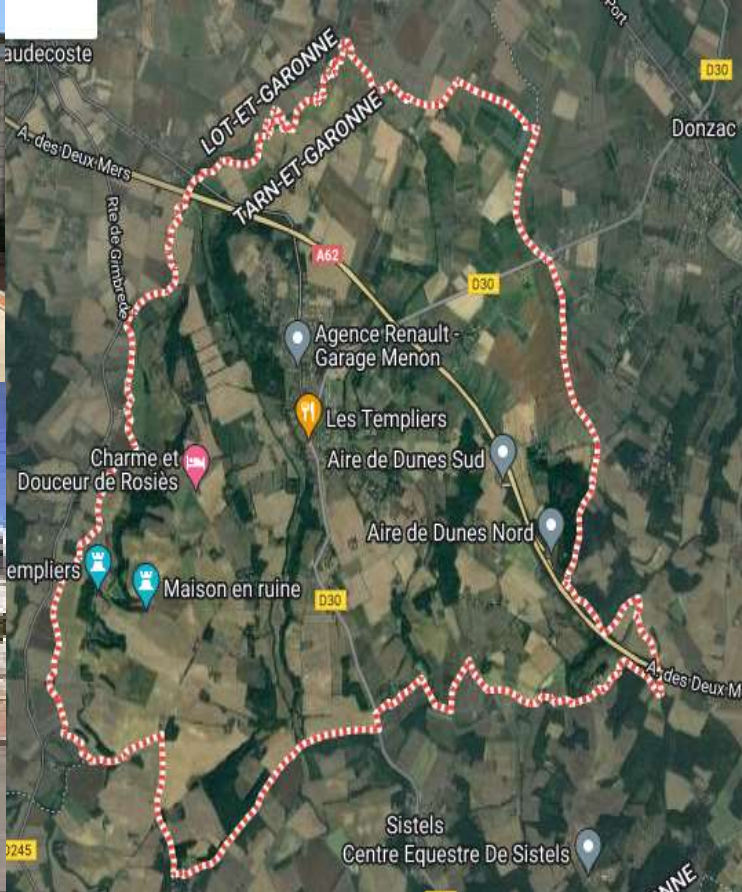


Donzac

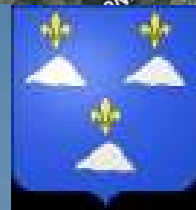


CONSERVATOIRE DES  
**MÉTIERES**  
D' AUTREFOIS

À DÉCOUVRIR EN FAMILLE !



Dunes





Saint-Loup



TARN-ET-GARONNE. - ST-LOUP, PRÈS DE VALENCE-D'AGEN  
PONT DE MONDOU

