



Respectons le tracé des sentiers, n'utilisons pas de raccourcis pour limiter le piétinement de la végétation et l'érosion

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

Apprenons à connaître et à respecter la faune et la flore, surtout dans les espaces sensibles, nous comprenons ainsi pourquoi il convient de les préserver

L'eau

Le maintien d'un apport d'eau suffisant est l'élément primordial pour maintenir l'organisme en bonne forme et limiter les effets de l'effort physique. Il est important de boire régulièrement sans attendre que la sensation de soif apparaisse.

Les solutions trop concentrées en sucre ralentissent la vidange de l'estomac.