

- De bonnes chaussures montantes, un vêtement chaud et un vêtement de pluie.
- Un chapeau ou casquette, des lunettes de soleil et crème solaire.
- De l'eau, quelques barres de céréales ou des fruits secs.
- Un téléphone portable chargé.
- Une trousse de premiers secours.
- Une paire de bâtons (peut être parfois utile).
- Vous ne regretterez pas un départ malin. Prévoyez une grande marge de sécurité dans vos horaires.

- Good hiking boots, warm clothing and rain gear.
- A hat or cap, sunglasses and sun cream.
- Water, cereal bars or dried fruit.
- A charged mobile phone.
- A first aid kit.
- A pair of poles (may be useful).
- You will not regret setting off early. Make sure you leave yourself plenty of time for the walk.

- Les itinéraires sont balisés : des panneaux indiquent les principales directions, temps de marche... Ils permettent de s'orienter et complètent les informations données sur ce document. Une carte IGN au 1/30 000 en vente à l'Office du Tourisme permet de compléter ces cartes touristiques. Certains marquages le long de l'itinéraire peuvent ne pas correspondre aux promenades décrites. Veuillez en informer l'office du tourisme pour nous aider à améliorer le balisage.
- Pour se repérer sur l'itinéraire de randonnée, suivez les panneaux jaunes ou beiges portant le nom de l'itinéraire le nom de l'itinéraire.
- The routes are marked out with signs indicating the main directions, walking times, etc. It completes this tourist map. A 1:30,000 IGN map is also on sale at the Tourist Office.
- Some marking along the route may not correspond to the walks described. Please inform the Tourist Office. This will help us to improve the marking.
- To find your way along the hiking route, follow the yellow or beige signs with the route name marked on them.

	CIRCUIT	DUREE (AR)	D+	DISTANCE	
LPT 1	BOUCLE DE MONTADRY	3h05	D+ 475 m	6 km	
LPT 2	BOUCLE DU FOUR À CHAUX	1h30	D+ 248 m	2,8 km	
LPT 3	SENTIER DU GRAND BOCHET	1h15	D+ 130 m	3 km	
LPT 4	GRS	4h15	D+ 758 m	7,2 km	
LPT 1	BOUCLE DU CARROLEY	3h	D+ 285 m	8,3 km	
LPT 2	BOUCLE BELLECÔTE/CAVARD/ DOU DU PRAZ	4h	D+ 575 m	8,1 km	
LPT 3	SENTIER GRANDE ROCHETTE	3h30	D+ 674 m	9,3 km	
LPT 4	BOUCLE ROCHE DE MIO	4h30	D+ 812 m	12,7 km	
LPT 5	LAC VERT	1h30 AR	D+ 210m	3,4 km	
LPT 6	BOUCLE MT JOVET	6h	D+ 870 m	12 km	
LPT 7	LES FRASSES	3h AR	D+ 240 m	5,3 km	
LPT 8	SENTIER DES MINES	2h	D- 350 m	4,3 km	
LPT 10	LA ROUTE BALCON		3h20	D+ 100 m	8,3 km
MLC 1	LE CHEMIN DE LA PIERRA	 1 h 20 AR	D+ 50 m	3,4 km	
MLC 1A	LE SENTIER DES FRASSES	3h AR	D+ 58 m	12 km	
MLC 2B	COL DE LA CHIAUPE	 4h A	D+ 737 m	4,6 km	
MLC 2	LE RUISSEAU DE PRAMAÎN	1h-2h AR	D+ 100 m	2,2 km	
MLC 3	LE CHEMIN DE RENARD FUTÉ	 1h30	D+ 200 m	4 km	
MLC 3C	LIAISON BIJOLIN VERS L'ARPETTE	20 min	D+ 63 m	1 km	
MLC 4	LE LAC DES PIERRES BLANCHES PAR L'ESSELET		3h30 AR	D+ 450 m	20 km
MLC 5	BOUCLE LE SENTIER NATURE	 3h	D+ 300 m	5,8 km	
MLC 6	BOUCLE LE BOIS DE LA FOLLIE	 1h30	D+ 120 m	1,7 km	
MLC 7	BOUCLE LE LAC DU CARROLEY	2h30	D+ 400 m	10 km	
MLC 8	LE LAC DE FRIOLIN	4h AR	D+ 720 m	10 km	
MLC 9	LE LAC DES PIERRES BLANCHES AU DÉPART DE PLANBOIS	3h30 AR	D+ 200 m	18 km	
MTB 1	SENTIER DE MONTGÉSIN		1h30	D+ 170 m	4 km
MTB 2	SENTIER DU REVERS		3h	D+ 300 m	7 km
MTB 3	SENTIER DES BIEFS		2h30	D+ 280 m	6 km
MTB 4	SENTIER LE BOIS		1h30	D+ 115 m	4,5 km
MTB 5	SENTIER DE LA SUPERGA		0h30	D+ 20 m	650 m
MTB 6	SENTIER DES CIMES		3h45	D+ 380 m	9 km
MTB 7	SENTIER D'AIME 2000		2h20 AR	D+ 190 m	3 km
MTB 8	SENTIER DE LA BIODIVERSITÉ	 1h30	D+ 135 m	2 km	
MTB 9	SENTIER DU BIEF BOVET		3h AR	D+ 180 m	3,5 km
MTB 10	SENTIER DES ALPAGES ENCHANTÉS	 1h45	D+ 115 m	3 km	
MTB 11	SENTIER DES GENÈVRIERS		1h	D+ 110 m	2 km
MTB 12	SENTIER DU MONT JOVET		4h45	D+650 m	10 km
MTB 13	SENTIER DU BOIS DES FORNETTES		1h45 AR	D+/- 350 m	3 km
MTB 14	SENTIER DE LA ROCHE		2h30 AR	D+ 150 m	3 km
MTB 15	SENTIER DU ROCHER DU GLAISY		3h AR	D+ 110 m	4 km

[illegible]