



Parc
naturel
régional
du Luberon

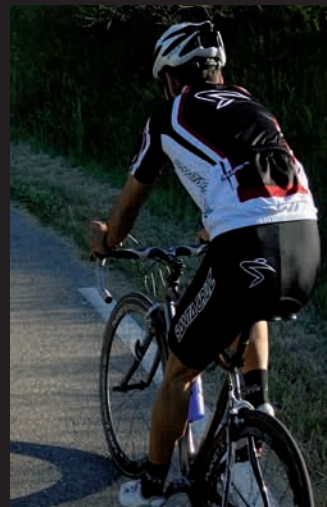
UNE AUTRE VIE S'INVENTE ICI

Longtemps vécus exclusivement comme une aventure personnelle, les sports de nature ont su évoluer et sont perçus aujourd'hui dans le champ nouveau des loisirs et du tourisme, donc de l'économie ! Cette évolution, vécue comme une «révolution douce», éveille un grand intérêt, mais pose aussi de nombreuses questions.

Comment en particulier sur notre territoire, concilier ces pratiques aptes à dynamiser restauration, hébergement, en un mot vie locale, avec des objectifs de développement durable susceptibles de respecter les milieux naturels, mais aussi les droits des propriétaires, les autres usages ou même les problèmes de sécurité et de secours ?

Je m'engage en tant que cycliste responsable, à respecter le code de bonne conduite vélo.

Ayez la
Luberon
attitude...



Passez à l'action !

On a tous un rôle à jouer. Chaque cycliste convaincu, c'est autant d'acteurs qui se mobilisent pour le développement durable...

Adoptez la Luberon attitude et faites en sorte de «passer le message», de sensibiliser les autres pratiquants au respect de ces recommandations...

01 **Soyez prudent, respectez le code de la route.**

Pour un respect mutuel et une bonne cohabitation entre les différents usagers de la route.

Respecter la signalisation (stop, feux, sens unique...).

Maintenir une trajectoire rectiligne, signaler distinctement ses changements de direction. S'arrêter en dehors de la chaussée.

Ne jamais rouler en groupe à plus de deux de front. Lorsque la chaussée est étroite ou la visibilité insuffisante, se mettre sur une file pour permettre aux automobiles de doubler sereinement.

Etre courtois avec les automobilistes, avec les piétons et les cavaliers qui sont toujours prioritaires ; les croiser ou les dépasser avec précautions.

02 **Soyez cool... et vous éviterez le 112 !**

Pour avoir un comportement sans danger pour autrui et éviter les accidents graves.

Ne pas surestimer ses capacités, maîtriser sa vitesse, sa trajectoire et son équilibre en toutes circonstances. Adapter son pilotage en fonction de l'état de la route et des aléas possibles. Pour une réaction rapide des secours, appeler le 112, même d'un portable verrouillé ou avec un très faible réseau.

03 **Cyclistes, on pense à vous, alors profitez !**

Pour votre sécurité et le plaisir de rouler. Pour valoriser la qualité des itinéraires, développer l'usage du vélo et les équipements adaptés.

Lorsqu'ils existent, privilégier les aménagements prévus pour les vélos : pistes et bandes cyclables, jalonnements cyclables...

04 **L'feu est l'ennemi de la forêt... et du cycliste !**

Pour minimiser les risques d'incendies en forêt.

Ne jamais faire de feu, même en hiver, à moins de 200 m d'un espace boisé. Ne pas fumer ni jeter d'objet incandescent en forêt ; c'est interdit et puni par la loi !

05 **Un usager avisé en vaut deux.**

Pour ne pas risquer sa vie et ne pas gêner les opérations de lutte contre les incendies de forêt.

Se renseigner l'été sur les conditions et la réglementation d'accès aux massifs forestiers. Info Vaucluse : 04 88 17 80 00. Info Alpes-de-Haute-Provence : 08 92 68 02 04.

06 **Bien vivre en vélo c'est possible !**

Pour préserver votre propre sécurité et éviter les mésaventures.

Bien préparer sa balade, prendre conseil auprès des guides, s'informer auprès des offices de tourisme...

Ne jamais partir trop tard surtout sur un parcours que l'on ne connaît pas et informer son entourage de son itinéraire. S'assurer des conditions météo ! Attention aux rafales de vents qui peuvent vous déporter et aux chutes par temps humides...

Contrôler l'état de son vélo, vérifier son système d'éclairage, s'habiller de façon à être vu (vêtements clairs ou réfléchissants). Ne pas oublier d'ajuster son casque. Bien emporter les accessoires de réparation. Ne pas oublier boisson, vivres, carte, trousse de premier secours, téléphone portable...

07 **Garez-vous sur les parkings... comme en ville !**

Pour ne pas entraver les secours éventuels, ni le travail des agriculteurs, exploitants forestier et autres.

Ne pas stationner n'importe comment le long des routes, ni devant une barrière, ni face aux débouchés des chemins d'exploitations, ni à proximité des citernes d'eau...

08 **Pour votre sécurité, pas de camping sauvage !**

Pour limiter les nuisances dans un espace naturel sensible et ne pas prendre le risque d'être la victime d'un éventuel feu de forêt.

Ne jamais faire de camping sauvage ! Le bivouac (campement sommaire provisoire, avec ou sans tente, du coucher au lever de soleil) est interdit l'été dans les massifs forestiers. Le reste de l'année il peut être toléré avec l'accord préalable du propriétaire.

09 **La chasse est une tradition dans le Luberon.**

Pour laisser la possibilité à chacun d'exercer son activité dans de bonnes conditions. Pour ne pas déranger les chasseurs qui contribuent eux aussi à la gestion du gibier et à la conservation des milieux naturels.

En période de chasse, être attentif aux panneaux qui signalent d'éventuelles battues. Ne pas s'engager dans les zones de chasse. Dialogue courtois avec les chasseurs qui vous conseilleront où passer...

10 **Un déchet n'est heureux que dans une poubelle !**

Pour randonner dans une nature propre et montrer l'exemple...

Rempoter tous ses déchets jusqu'à la poubelle la plus proche ; de la chambre à air jusqu'au moindre petit papier d'emballage... Veiller systématiquement à ce que nos amis ne laissent rien derrière eux !

11 **On vous laisse passer, alors respectez !**

Pour que se perpétue le libre accès aux sites naturels ; la plus grande partie du massif du Luberon est privée ! Pour ne pas porter préjudice au travail quotidien des bergers et des exploitants agricoles. Pour participer à la vie rurale et contribuer à la sauvegarde de la beauté de nos paysages.

Eviter de sortir de l'itinéraire balisé et/ou ouvert au public. Ne pas effrayer le bétail en restant à distance. Respecter les cultures et les vergers. Ce n'est pas parce que les fruits sont bons pour la santé qu'il faut les voler ! Acheter les sur les marchés locaux.

12 **Les animaux ont des oreilles... alors chut !**

Pour ne pas déranger la faune sauvage ; certains animaux effrayés peuvent abandonner leurs petits.

Au cœur des massifs, respecter le calme des grands espaces naturels en étant le plus discret possible.

13 **Une fleur est plus belle dans la nature.**

Pour préserver les 65 espèces de plantes protégées par la loi sur le périmètre du Parc.

Ne pas ramasser ni dégrader les plantes protégées. Dans le doute éviter la cueillette des plantes sauvages. Respecter les jeunes arbres et la végétation en général.

14 **Ayez du cœur pour les fossiles, laissez-les à terre !**

Pour admirer les pierres et les fossiles sans mettre en péril les secrets de notre passé.



Sur les 28 sites de la Réserve naturelle géologique du Luberon, signalés par des panneaux, ne pas extraire ni ramasser de fossiles et de minéraux ; c'est interdit ! Ailleurs, seul le ramassage en quantité limitée est autorisé.

15 **Une pierre ébranlée est la fin assurée des édifices en pierre sèche !**

Pour éviter de déstabiliser des pierres et préserver les témoignages du passé que sont les constructions en pierre sèche (sans mortier).

Ne pas grimper sur les vieux murs et autres édifices en pierre sèche.

16 **Soyez un sportif mobilisé !**

Pour favoriser la sécurité et la qualité de nos itinéraires.

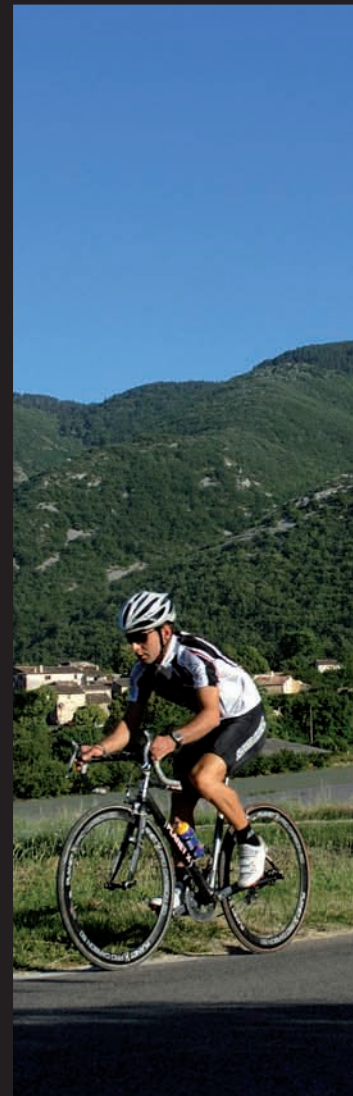
Signaler aux autorités les dégradations que l'on constate ; absence de panneaux, signalétique dégradée, route défoncée...

17 **Soyez un pratiquant concerné !**

Pour le développement durable de son activité de loisirs.

Faire en sorte de «passer le message» et de sensibiliser les autres pratiquants au respect des engagements de ce code de bonne conduite.

Ayez la Luberon attitude !



Pour une planète préservée ! Retrouvez également les écogestes sur mountain-riders.org et defipourlaterre.org

Où j'en suis ?



Total de 12 à 18 points :

Bravo ! Vous prenez soin du milieu naturel, vous respectez les autres usagers et vous êtes attentif à votre sécurité. Continuez et surtout faites passer le message « Ayez la Luberon attitude ! ».

Jeu Quizz

Luberon attitude...



Évaluez votre pratique !

En tant que cycliste, ma façon de rouler est-elle compatible avec la protection de l'espace naturel, le respect des autres usagers et la vigilance sécuritaire ?

Répondez sincèrement aux questions suivantes ; une seule réponse possible à chaque fois.

Puis faites le total des points attribués à chacune de tes réponses :
réponse a » 1point,
réponse b » 2points,
réponse c » 3points.

À chaque sortie en vélo

a/ En toute circonstance, je respecte la signalisation du code de la route.

b/ Je ne respecte pas toujours la signalisation du code de la route.

c/ Je roule sans me soucier de la signalisation du code de la route, du moment que je ne mets pas les autres en danger !

En vélo, lorsque je veux tourner à gauche

a/ Je m'assure que la voie est libre, je tends le bras gauche, puis je me déporte sur la gauche avec précaution avant de tourner.

b/ Je regarde derrière moi avant de tourner.

c/ Je suis prioritaire donc je tourne.

En groupe, sur une route étroite, si je vois qu'une voiture veut nous dépasser

a/ J'invite mes partenaires à se mettre sur une file.

b/ Je fais signe à la voiture de nous dépasser dès qu'elle le peut.

c/ Je poursuis mon allure.

En été, je peux emprunter en vélo, la route des Cèdres sur les crêtes du Petit Luberon

a/ Entre 5h et 12h sauf les jours de risque exceptionnel de feux de forêt.

b/ Jamais c'est interdit !

c/ Toute la journée, sauf les jours de grand vent.

En groupe, si je suis en tête, en présence d'un arrêt obligatoire (stop, feu tricolore)

a/ Je crie «STOP» et je lève le bras avant de m'arrêter.

b/ Je marque l'arrêt.

c/ Je ralentis sans m'arrêter car je n'ai vu aucun danger.

Pour pique niquer en forêt, après une bonne balade en vélo

a/ Je m'installe sous les plus grands arbres.

b/ Je m'installe dans le champ d'herbe juste à côté.

c/ Il m'arrive de faire un barbecue à l'écart des arbres.

Après une petite pause

a/ Je veille systématiquement à ce que mes collègues ne laissent rien derrière eux !

b/ Je ramène tous les petits papiers d'emballages de mes encas.

c/ Il m'arrive d'abandonner derrière moi une peau d'orange...

En cas d'arrêt prolongé

a/ Je me place impérativement en dehors de la cbaussée.

b/ Je me serre à droite.

c/ Je veille au danger éventuel.

S'il manque une flèche directionnelle sur un des itinéraires balisés « Luberon en vélo »

a/ Je poursuis ma route en consultant ma carte, puis au retour, je le signale au Parc, en mairie, ou à l'office de tourisme...

b/ Je fais avec et je poursuis ma route.

c/ Je dessine une grosse flèche au feutre sur un panneau de signalisation routière.

À la période des cerises

a/ Il m'arrive d'acheter une poignée de cerises sur les marchés locaux pour les grignoter en route.

b/ Il m'arrive de faire une balte le long d'un verger pour grignoter deux ou trois cerises bien mûres !

c/ Il m'arrive de repérer et revenir cueillir les fruits des vergers de cerisiers qui n'ont pas été ramassés.

En descente

a/ Je réduis ma vitesse avant l'entrée d'un virage et je serre à droite pour pouvoir m'arrêter sur quelques mètres en cas d'obstacles.

b/ Je vais aussi vite que possible, tout en maîtrisant mon vélo.

c/ J'essaie de rattraper mes collègues ; c'est très plaisant !

À la fin de mon séjour en vélo dans le Luberon, j'emporte dans mes bagages

a/ Des photos ; c'est le meilleur moyen de garder des souvenirs !

b/ Un brin de lavandin ; l'odeur me rappellera les milles senteurs de ce pays !

c/ Un fossile que j'ai trouvé dans la réserve géologique ; la plus belle trace de vie passée !

