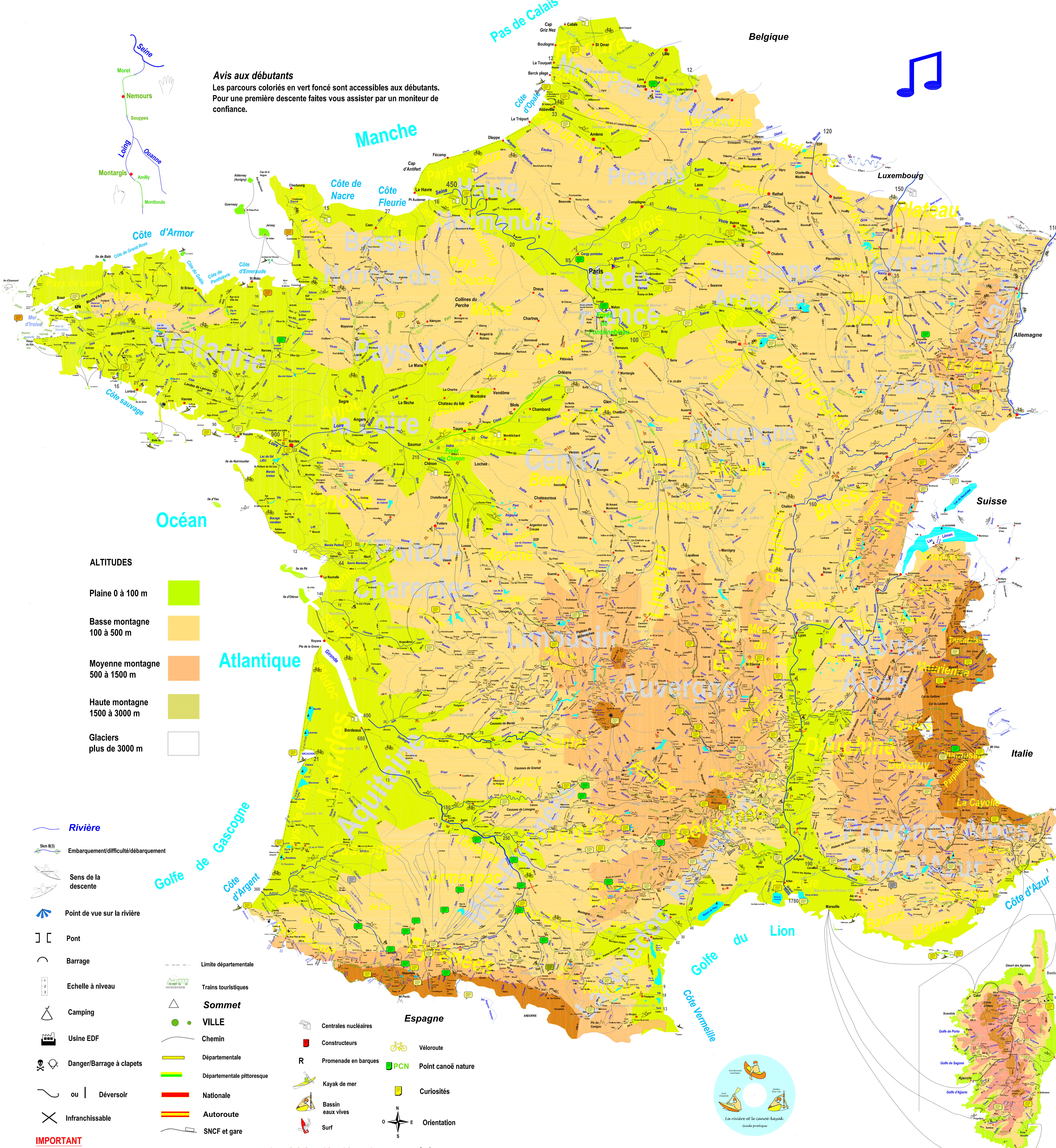




### Avis aux débutants

Les parcours coloriés en vert foncé sont accessibles aux débutants. Pour une première descente faites vous assister par un moniteur de confiance.



### ALTITUDES

- Plaine 0 à 100 m
- Basse montagne 100 à 500 m
- Moyenne montagne 500 à 1500 m
- Haute montagne 1500 à 3000 m
- Glaciers plus de 3000 m



### Atlantique

- Rivière
- Embarquement/difficulté/débarquement
- Sens de la descente
- Point de vue sur la rivière
- Pont
- Barrage
- Echelle à niveau
- Camping
- Usine EDF
- Danger/Barrage à clapets
- ou Déversoir
- Infranchissable

- Limite départementale
- Trains touristiques
- Sommet
- VILLE
- Chemin
- Départementale
- Départementale pittoresque
- Nationale
- Autoroute
- SNCF et gare

- Centrales nucléaires
- Constructeurs
- Promenade en barques
- Kayak de mer
- Bassin eaux vives
- Surf
- Véloroute
- PCN Point canoë nature
- Curiosités
- Orientation

**IMPORTANT** Un déversoir amusant à passer par basses eaux peut devenir infranchissable par hautes eaux

