

# ITINÉRAIRES DÉCOUVERTE

## SKI DE RANDO ET RAQUETTES AU PAYS DE LA MEIJE



### BIENVENUE À VILLAR D'ARÈNE — ACCÈS LIBRE

Nous proposons aux randonneurs à skis et en raquettes à neige, deux itinéraires en aller retour, balisés de jalons couleur orange, en direction du lac du Pontet (dénivelé 310 m) et sommet de l'Aiguillon (dénivelé 420 m). Bonne rando à tous !

For ski-mountaineering and snowshoeing there are two there-and-back itineraries, marked with orange signs. One heads up to the Pontet lake, with 310m of ascent and the other to the Aiguillon summit, with 420m of ascent. Enjoy your day out!

### POUR PRENDRE LA BONNE DÉCISION : 3 MOMENTS CLÉS

#### AVANT CHAQUE SORTIE, PRÉPAREZ VOUS :

1. Prenez connaissance de :

- la météo annoncée
- des conditions d'enneigement
- du risque avalanche. Voir le Bulletin du Risques d'Avalanche (BRA).

Toutes ces informations sont consultables sur le site [meteofrance.com](http://meteofrance.com)

2. Équipez vous d'une carte topographique, en vente dans les commerces de la vallée

3. Munissez vous du matériel de sécurité minimum : DVA, Pelle, Sonde et exercez-vous régulièrement pour bien maîtriser ces outils. Ainsi que d'un sac à dos, de vivres de courses (eau et en-cas), de vêtements de protection contre le froid, le vent et le soleil (le temps change vite) et du matériel technique nécessaire (couteaux pour les skieurs, éventuellement crampons si la neige est très dure pour les raquettes).

Et toujours : communiquez votre itinéraire et votre horaire à un proche susceptible de déclencher une alerte en cas de non retour.

#### AU MOMENT DE DÉMARRER VOTRE SORTIE ASSUREZ-VOUS QUE :

1. Les conditions météo et nivologiques sont en accord avec celles annoncées par le BRA le plus récent (quantité de neige fraîche, visibilité, dépôts d'avalanche récente, trace d'activité du vent, température, ...)
2. L'observation du terrain est bien conforme à celui identifié lors de votre préparation.
3. Tout est ok au niveau de vous même et de vos compagnons
  - La forme physique de chacun
  - Chacun est-il bien équipé pour aborder les difficultés techniques présentes sur l'itinéraire ?
  - Chacun est-il bien équipé et formé, pour parer à un éventuel incident d'avalanche (DVA, Pelle, Sonde) ? Procédez à un contrôle de vos DVA.

#### SUR LE TERRAIN, À CHAQUE MOMENT CLÉ DE L'ITINÉRAIRE :

1. Sachez estimer votre ressenti sur la dangerosité du passage et vous poser les bonnes questions. Voir tableaux « Danger d'Avalanche » à droite :
  - Adoptez un mode de vigilance parmi 4 : Détendu/Méfiant/Alerté/Hasardeux
  - Ouvrez l'œil : 6 paramètres nivo/météo à surveiller.
2. La difficulté technique du passage est-elle compatible avec votre niveau de pratique ?
3. Sachez faire demi tour en cas de doute.

Et pour aller plus loin, **FORMEZ-VOUS.** Auprès des guides et accompagnateurs du Pays de la Meije [www.guidelagrave.com](http://www.guidelagrave.com) (formation nivologie et secours, suivre et faire une trace, gestion du risque). Et surtout, **RÉGALEZ-VOUS !**

#### RESPONSABILITÉ

Vous évoluez dans un environnement naturel incertain : les itinéraires de randonnée proposés ici sont balisés mais non sécurisés (pas de pisteur présent sur le site, aucun déclenchement artificiel d'avalanche). **Vous êtes ici en autonomie totale sous votre seule responsabilité.** Il vous appartient d'évaluer vos capacités physiques, techniques, morales et vos aptitudes à vous repérer et vous orienter dans ce milieu naturel préservé.

Vous souhaitez être accompagné ?

Bureau des guides et accompagnateurs : 04 76 79 90 21  
École de Ski Français : 04 76 79 92 86

#### RESPONSIBILITY WARNING

You are venturing into wild terrain in a natural area. Although the back country itineraries described here are marked, they are not secured in any way: in particular, no ski patroller is present on-site and no artificial avalanche triggering is performed.

**You are venturing here under your own liability and are entirely independent.** It is your responsibility to correctly assess your physical, technical and psychological abilities, your orienteering skills and your capacity to find your bearings in this natural and preserved environment.

Looking for professional assistance?

Mountain and Trekking Guides: 04 76 79 90 21  
Skiing Instructors: 04 76 79 92 86

#### MONTÉE - DESCENTE

Montée : suivre les jalons orange jusqu'au sommet des deux itinéraires.  
La descente s'effectue le long de l'itinéraire de montée.

#### ASCENT - DESCENT

Ascent: for each itinerary, follow the orange signs to the top.  
The descent is alongside the itinerary followed on the way up.

#### OUVERTURE ET FERMETURE DES ITINÉRAIRES

Les itinéraires sont ouverts ou fermés suivant les conditions de neige, sur avis d'une commission d'experts locaux. Pour votre sécurité, respectez cet avis.

#### ITINERARY OPENING CONDITIONS

The itineraries are opened and closed upon the recommendations of a local expert committee. For your own safety, please follow these recommendations.

#### RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Le parcours traverse des zones pastorales et animalières et vous aurez peut-être la chance d'y apercevoir quelques chevreuils, chamois, lagopèdes, gypaètes... Sachez être discret et respectueux de cet environnement précieux.

#### PLEASE RESPECT THE ENVIRONMENT

The itineraries traverse grazing pastures and various wildlife habitats. With luck you may catch a glimpse of the following: roe deer, chamois, ptarmigan, lammergeier. Please remain discrete and respect this invaluable environment.

#### EN CAS D'ACCIDENT - IN CASE OF ACCIDENT

**MESSAGE D'ALERTE**

OU ?  
LIEU - ITINÉRAIRE - ALTITUDE - ENVIRONNEMENT

QUI ?  
IDENTITÉ - N° TÉLÉPHONE

QUAND ?  
TYPE D'ACCIDENT - NOMBRE DE VICTIMES - GRAVITÉ

HEURE DE L'ACCIDENT

MÉTÉO ?  
VENT - VISIBILITÉ - PRÉCIPITATIONS

Personne à prévenir (ICE) : \_\_\_\_\_

**SECOURS 112**

PROTÉGER - ALERTER - SECOURIR

**BILAN PRIMAIRE**

Hémorragie → saignement : compression avec tampion sur la plaie

État de conscience → si inconscient : mise en PLS

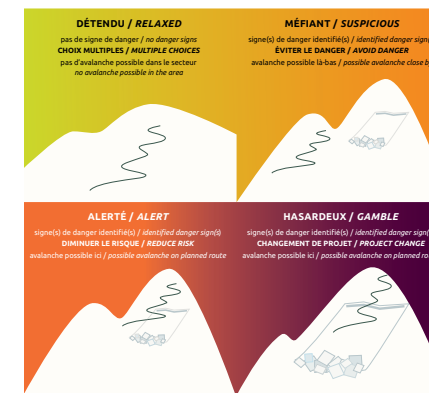
Respiration → ne respirez pas : massage cardiaque

Hypothermie → froid : isoler du sol, ne pas réchauffer, couvrir

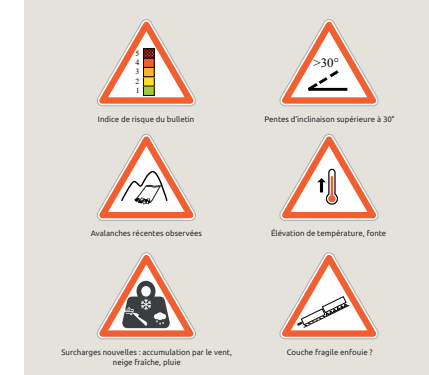
Douleurs dorsales → chute : ne pas mobiliser si possible



#### DANGER D'AVALANCHE : 4 MODES DE VIGILANCE



#### DANGER D'AVALANCHE : 6 PARAMÈTRES À SURVEILLER



#### ÉCHELLE EUROPÉENNE DU RISQUE D'AVALANCHE

SOYEZ DÉTECTABLE ! BE SEARCHABLE!	
<b>5 TRÈS FORT</b>	<b>VERY HIGH</b>
Conditions très défavorables	Very unstable conditions
<b>4 FORT</b>	<b>HIGH</b>
Conditions défavorables, forte instabilité sur de nombreuses pentes	Unstable conditions, unstable snow on many slopes
<b>3 MARQUÉ</b>	<b>CONSIDERABLE</b>
Conditions partiellement défavorables, instabilité parfois marquée sur de nombreuses pentes	Only moderately stable conditions, sometimes unstable on many slopes
<b>2 LIMITE</b>	<b>MODERATE</b>
Conditions favorables dans la plupart des cas	Stable conditions in most cases
<b>1 FAIBLE</b>	<b>LOW</b>
Conditions généralement Favorables	Generally stable conditions

## VOUS ÉVOLUEZ SOUS VOTRE PROPRE RESPONSABILITÉ