ITINÉRAIRES DÉCOUVERTE

RANDO PIÉTON ET RAQUETTES AU PAYS DE LA MEIJE

BIENVENUE À VILLAR D'ARÈNE
ACCÈS LIBRE

Nous proposons aux randonneurs à pied et en raquettes, deux itinéraires en aller retour, balisés de jalons couleur orange.
- **Itinéraire 1 Jardin Alpin : distance 1,5 km, dénivelé 80 m,**
- **Itinéraire 2 Fontaine des Vives : distance 4 km, dénivelé 120 m.**

Bonne rando à tous !

We have signposted two routes that you can follow on foot or on snowshoes. They are marked with orange range poles.
- **Route n°1 Viewpoint indicator: distance 1,5 km, elevation gain 80 m**
- **Route n°2 The Vives Fountain: distance 4 km, elevation gain 120 m**

Enjoy your walk!

RESPONSABILITÉ

L'itinéraire balisé sur lequel vous vous engagez se trouve dans un environnement naturel non sécurisé (pas de pisteurs secouristes présents sur site).

Vous êtes ici en autonomie totale sous votre propre 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. Prenez connaissance de la météo et du bulletin du risque (BRA).
Si vous souhaitez être accompagné :
Bureau des guides et des accompagnateurs : 04 76 79 90 21.

RESPONSIBILITY

You are in a natural environment with no ski patrol present on site.

You follow this route on your own responsibility and it is up to you to decide whether your orientation skills and your physical shape are sufficient.

Please check the weather and avalanche risk reports.

If you wish to go with a guide:
Mountain Guides' Office La Grave 04 76 79 90 21.

OUVERTURE ET FERMETURE

L'itinéraire est ouvert ou fermé suivant les conditions de neige sur avis d'une commission d'experts locaux.
Pour votre sécurité, respectez cet avis.

OPEN OR CLOSED

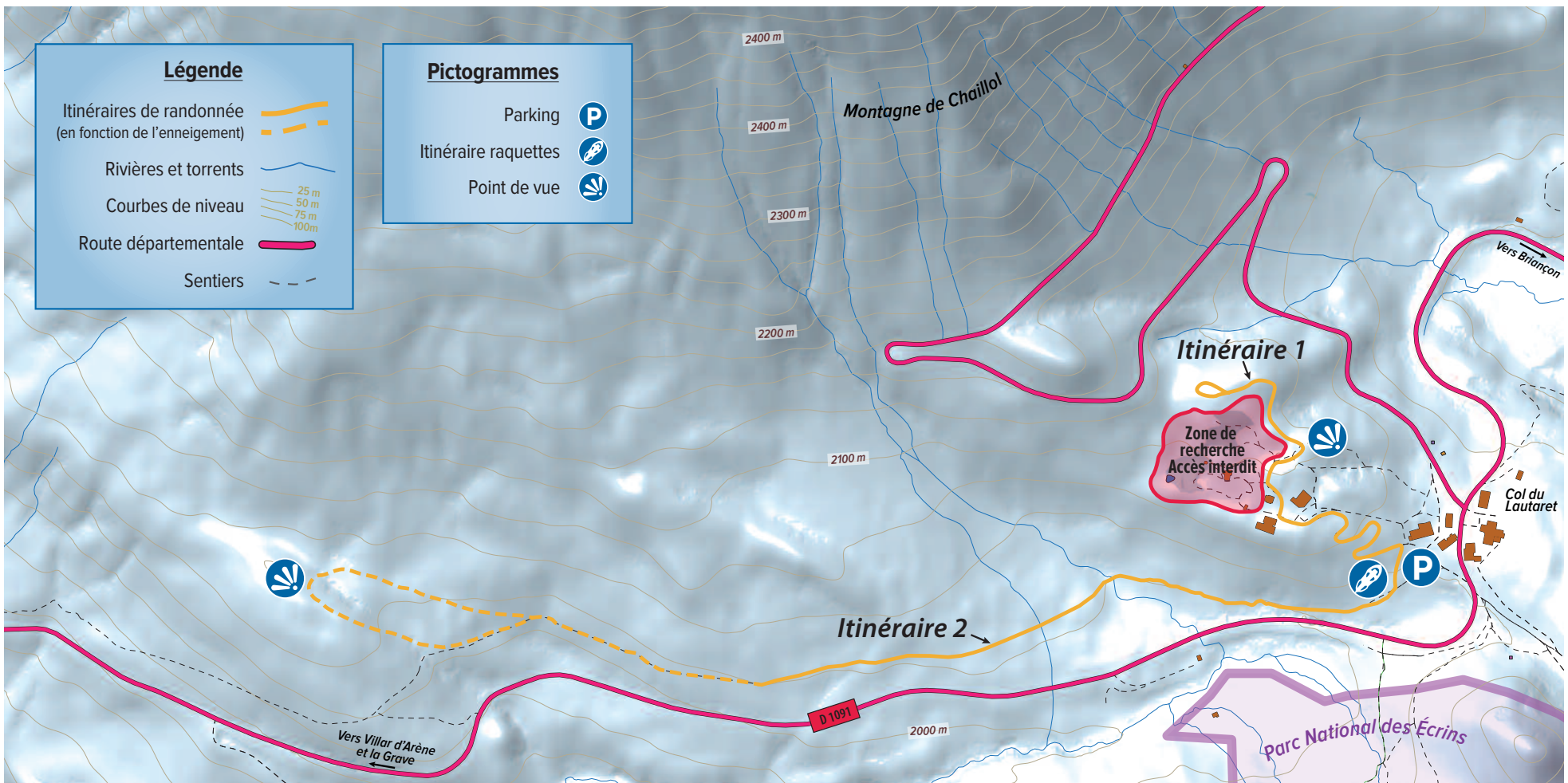
A group of local experts decide whether the route is open or closed, depending on snow conditions.
For your own safety, please respect their decision.

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

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

RESPECT THE ENVIRONMENT

The route goes through alpine pastures where you might be lucky enough to see deer, chamois, ptarmigans or bearded vultures. Please be discreet and keep your distance so as not to unsettle them.



EN CAS D'ACCIDENT – IN CASE OF ACCIDENT

MESSAGE D'ALERTE

OÙ ?
LIEU • ITINÉRAIRE • ALTITUDE • ENVIRONNEMENT
QUI ?
IDENTITÉ • N° TÉLÉPHONE
QUOI ?
TYPE D'ACCIDENT • NOMBRE DE VICTIMES • GRAVITÉ
QUAND ?
HEURE DE L'ACCIDENT
MÉTÉO ?
VENT • VISIBILITÉ • PRÉCIPITATIONS

Personne à prévenir (ICE) : _____

SECOURS EUROPE 112
GUIDES DE MONTAGNE
SUISSE (VALAIS) : 144
PROTÉGER • ALERTER • SECOURIR

YES NO
Code international sonore ou lumineux
6 signaux minute / 1 min pause

BILAN PRIMAIRE	GESTES DE PREMIERS SECOURS
Hémorragie	**saignement :** compression avec tampon sur la plaie
État de conscience	**si inconscient :** mise en PLS
Respiration	**ne respire pas :** massage cardiaque
Hypothermie	**froid :** isoler du sol, ne pas réchauffer, couvrir
Douleurs dorsales	**chute :** ne pas mobiliser si possible

Villar d'Arène

Guides La Grave

nordic Pays de la Meije

Les Enseignes de Villar d'Arène

VOUS ÉVOLUEZ SOUS VOTRE PROPRE RESPONSABILITÉ