

JOUR 5: Fin du séjour

Après ces belles journées à explorer les montagnes à votre rythme, il est temps de redescendre. Des premiers pas en ski de randonnée aux panoramas grandioses des Écrins, vous repartez avec le sentiment d'avoir vécu une véritable parenthèse au cœur de la montagne. Une expérience sportive, dépaysante et pleine de beaux souvenirs !

PRÉPARER VOTRE SÉJOUR :

Avant de commencer votre séjour passé dans le bureau d'information de Pelvoux-Vallouise (09 63 53 61 67) pour vous renseigner sur les conditions météorologiques, les terrains et comment vous équiper.

Penser également à télécharger "Illiwap" pour vous tenir informer des actualités de la commune.

Réserver dès à présent vos skis auprès de l'un de nos magasins partenaires situé dans le village de Vallouise :

- Jacky Sport 04 92 23 30 44
- King's Sport : 04 92 23 31 20

1- Les indispensables :

- Des vêtements chauds et imperméable
- Gants, bonnet et tour de cou
- Sac à dos
- Itinéraire / carte et téléphone chargé
- Petite trousse de premiers secours
- Lunettes de soleil et crème solaire

2- Les règles fondamentales en montagne :

- **Préparez votre itinéraire** : vérifiez la météo (Illiwap), les conditions du terrain et la difficulté du parcours avec : <http://rando.paysdesecrins.com/>
- **Adaptez votre randonnée** à votre niveau
- **Équipez-vous correctement** : chaussures adaptées, vêtements chauds, eau, nourriture et matériel nécessaire.
- **Informez quelqu'un de votre itinéraire** et de votre heure prévue de retour
- **Restez sur l'itinéraire prévu** et soyez attentif au balisage
- **En hiver, soyez particulièrement vigilant** face à la neige, au verglas et aux risques d'avalanche
- **Respectez la montagne** : ne laissez aucun déchet, respectez la faune, la flore et les autres randonneurs
- **Sachez renoncer** : en montagne, faire demi-tour est parfois la meilleure décision

