

PRÉPARER VOTRE SÉJOUR

Avant de commencer votre séjour, passez au bureau d'information de Pelvoux-Vallouise pour vous renseigner sur les conditions météorologiques, les terrains et comment vous équiper.

Pensez également à télécharger "Illiwap" pour vous tenir informés des actualités de la commune.

Réservez dès à présent vos raquettes auprès de l'un de nos magasins partenaires situés 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 imperméables
-  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

