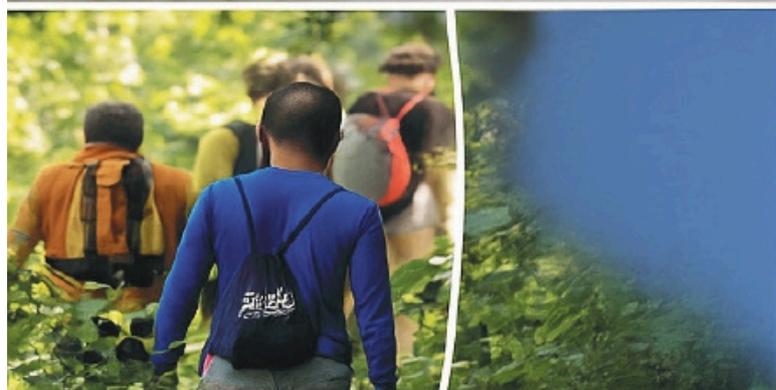


Prêts pour l'aventure ?  
Explore la montagne en  
toute sécurité !



**PYRENEES**  
**2 VALLEES**  
AURE - LOURON

# Explore la Montagne en toute sécurité

La montagne est un terrain de jeu exceptionnel, mais elle demande vigilance et préparation.

Voici un guide complet des précautions à adopter pour votre activité de plein air

## ORGANISE TA SORTIE

### Randonnée

#### Avant de partir

- Consulter la météo : éviter les départs en cas de mauvais temps.
- Préparer son itinéraire : adapter la durée et la difficulté à son niveau.
- Informer un proche : indiquer le lieu et l'heure estimée de retour.
- Prévoir une marge de sécurité : pour les pauses, imprévus ou changements climatiques.

#### Équipement indispensable

- Chaussures de randonnée adaptées
- Carte IGN ou GPS, boussole
- Eau (minimum 1,5L/pers.), encas énergétiques
- Trousse de premiers secours
- Vêtements adaptés (couches, coupe-vent, bonnet, gants)

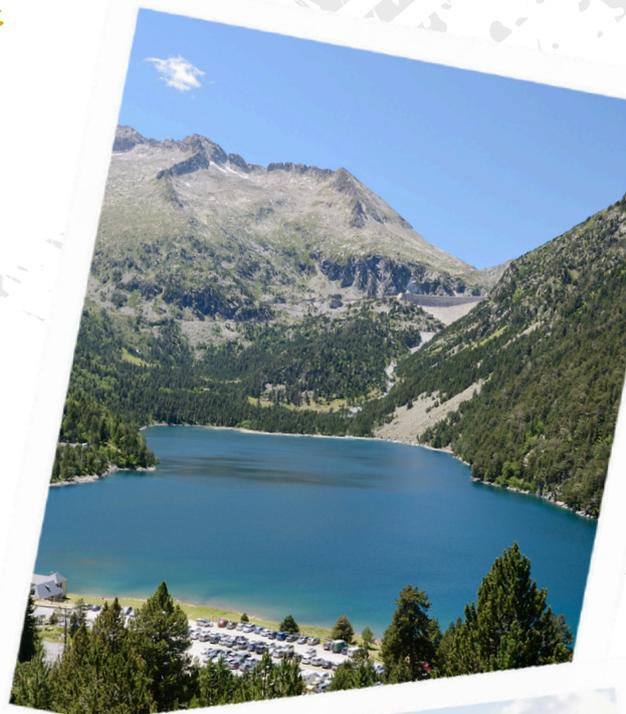
#### À surveiller

- Fatigue, déshydratation, hypothermie
- Signes de changement météo
- Respect de la faune et de la flore (pas de cueillette)
- Connaissance des bonnes pratiques en zone pastorale

 *Randonne avec un accompagnateur de montagne*  
Pour profiter de leur expérience et connaissance

## Checklist à cocher avant de partir

- Météo vérifiée
- Itinéraire planifié et partagé à un proche
- Téléphone chargé
- Application GPS ou carte installée / emportée
- Eau suffisante
- Alimentation / encas énergétiques
- Trousse de premiers secours
- Assurance à jour
- Tenue adaptée



# Explore la Montagne en toute sécurité

La montagne est un terrain de jeu exceptionnel, mais elle demande vigilance et préparation.

Voici un guide complet des précautions à adopter pour votre activité de plein air

## ORGANISE TA SORTIE

### Vélo de route / VTT

#### *Avant de partir*

- Vérification du matériel : freins, pneus, éclairages, transmission, pression des pneus adaptée
- Choisir un parcours adapté : trafic, distance, dénivelé
- Consulter la météo

#### *Équipement indispensable*

- Casque (obligatoire)
- Gilet réfléchissant (obligatoire de nuit ou par mauvaise visibilité)
- Gourdes, barres énergétiques
- Chambre à air de rechange, pompe, multi-outils, kit anti crevaison

#### *Sécurité routière*

- Respect du code de la route
- Circuler en file indienne à droite
- Être visible (lumières, vêtements réfléchissants)
- Ne pas couper les virages
- Maîtriser sa vitesse

#### *Risques spécifiques*

- Chutes en descente ou sur terrain technique
- Fatigue ou hypoglycémie
- Mauvais repérage en forêt ou montagne

### *Checklist à cocher avant de partir*

- Météo vérifiée
- Freins fonctionnels
- Pneus bien gonflés
- Transmission fluide
- Roues bien fixées
- Réglage de la selle et du poste de pilotage



# Explore la Montagne en toute sécurité

La montagne est un terrain de jeu exceptionnel, mais elle demande vigilance et préparation.

Voici un guide complet des précautions à adopter pour votre activité de plein air

## ORGANISE TA SORTIE



### Parapente

#### Avant le vol

- Être titulaire d'un brevet ou voler avec un moniteur diplômé
- Contrôle météo précis : vent, thermiques, orages
- Analyse du site de décollage et d'atterrissage : topographie, obstacles
- Vérifier la présence de lignes électriques

#### Équipement indispensable

- Voile vérifiée et en bon état
- Casque homologué
- Radio pour communication
- Parachute de secours
- Altimètre, variomètre

#### À éviter

- Vol en condition turbulente ou orageuse
- Vol sans échauffement ni repérage
- Négligence des règles locales (zones interdites, trafic aérien)

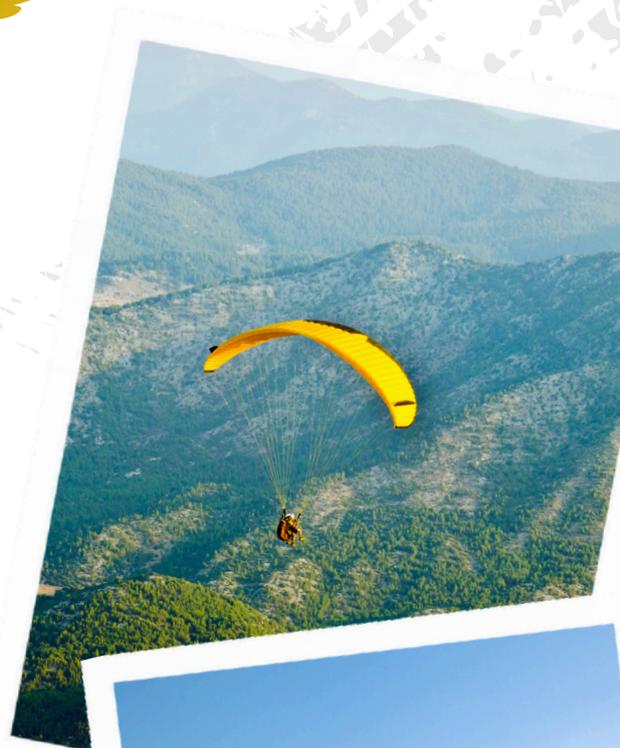


#### Télécharge l'application "Ligne alerte"

Pour connaître la présence des lignes électriques

## Checklist à cocher avant de partir

- Analyse du site de vol
- Conditions météo favorables
- Casque
- Voile contrôlée
- Radio chargée
- Parachute de secours vérifié
- Altimètre / variomètre



# Explore la Montagne en toute sécurité

La montagne est un terrain de jeu exceptionnel, mais elle demande vigilance et préparation.

Voici un guide complet des précautions à adopter pour votre activité de plein air

## ORGANISE TA SORTIE

### Pêche

#### *Avant de pêcher*

- Vérifier la réglementation locale : permis, périodes d'ouverture, tailles légales.
- Consulter la météo : éviter par temps orageux ou pluvieux.
- Choisir un poste sécurisé
- Vérifier la présence de ligne électriques, vannes, barrages

#### *Équipement recommandé*

- Canne adaptée à la technique pratiquée (et bien isolée)
- Gilet de sauvetage
- Vêtements adaptés
- Bottes ou waders antidérapants
- Pincettes, hameçons de rechange, coupe-fil
- Boîte étanche avec papiers, téléphone chargé

#### *Risques spécifiques (barrages, lignes électriques)*

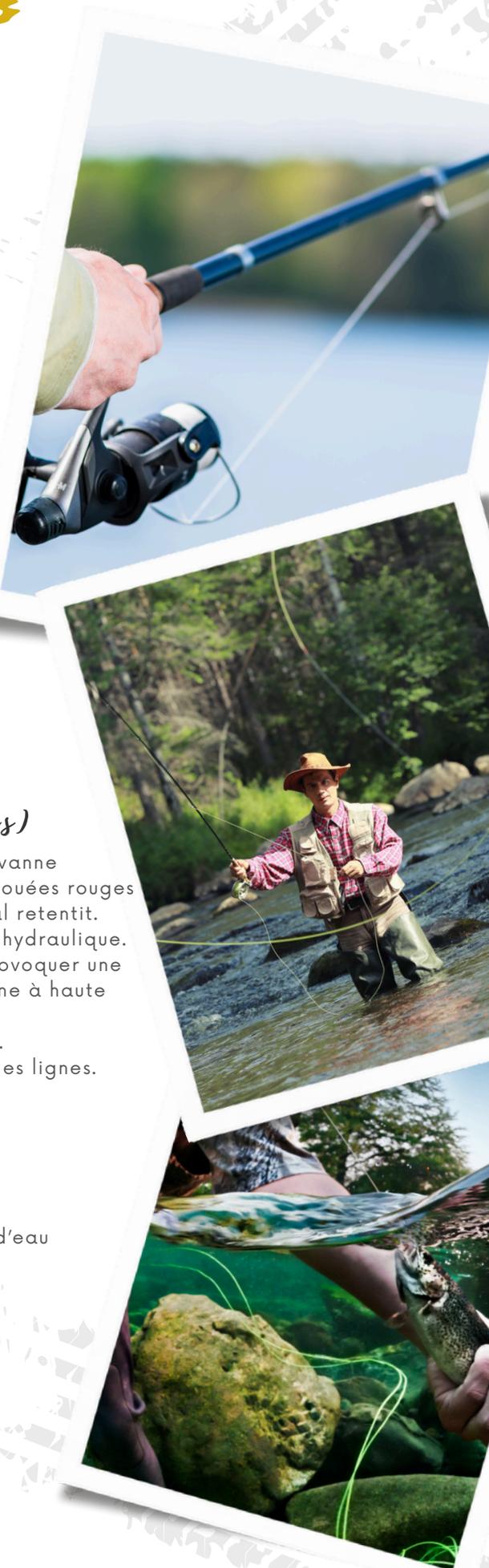
- Ne jamais pêcher à proximité immédiate d'un barrage ou d'une vanne
- Observer la signalisation: lignes de sécurité, panneaux jaunes, bouées rouges
- S'éloigner immédiatement si le niveau d'eau monte ou si un signal retentit.
- Ne pas se baigner ou traverser à pied des rivières d'un ouvrage hydraulique.
- Les cannes à pêche en carbone ou fibre conductrice peuvent provoquer une électrocution mortelle si elles touchent ou s'approchent d'une ligne à haute tension.
- Toujours repérer les lignes électriques avant d'étendre sa canne.
- Respecter une distance de sécurité d'au moins 5 mètres autour des lignes.

### Télécharge les applications "Ligne alerte" et "Ma rivière et moi"

Pour connaître la présence des lignes électriques et les lâchées d'eau

## Checklist à cocher avant de partir

- Permis de pêche valide
- Météo vérifiée
- Téléphone chargé et étanche
- Lieu partagé à un proche
- Boissons et encas
- Vêtements adaptés
- Gilet de sauvetage



# Explore la Montagne en toute sécurité

La montagne est un terrain de jeu exceptionnel, mais elle demande vigilance et préparation.

Voici un guide complet des précautions à adopter pour votre activité de plein air

## ORGANISE TA SORTIE

### Escalade

#### *Avant de grimper*

- Vérifier l'état de son matériel (baudrier, corde, mousquetons, système d'assurage, casque).
- S'assurer que le matériel est bien homologué et adapté
- Contrôler son nœud d'encordement (nœud de huit + arrêt).
- Vérifier le système d'assurage du partenaire avant chaque départ.
- Porter un casque (chutes de pierres).
- Connaître l'itinéraire et repérer les points d'ancrage.
- S'échauffer correctement (doigts, épaules, jambes).

#### *Équipement indispensable*

- Baudrier : bien ajusté, sangles serrées correctement.
- Corde : dynamique, adaptée.
- Système d'assurage : type tube, grigri ou autre, maîtrisé par l'assureur.
- Mousquetons et dégaines : homologués, en bon état
- Casque : protection contre chutes de pierres et chocs.
- Chaussons d'escalade : adaptés au pied, pas trop usés.
- Sac à magnésie
- (Optionnel selon pratique) : longe de sécurité, descendeur en rappel, protections supplémentaires en terrain d'aventure.

### *Checklist à cocher avant de partir*

- Conditions vérifiées (météo, topo)
- Matériel contrôlé
- Nœud d'encordement vérifié
- Vérification croisée avec le partenaire
- Casque porté
- Communication claire définie avec le partenaire
- Corde adaptée à la voie
- Mousquetons/dégaines en bon état
- Système d'assurage bien installé et maîtrisé
- Échauffement corporel effectué





## Les numéros d'urgences

 Service	 Numéro
 Appel d'Urgence Europe	112
 Appel d'Urgence par FAX ou SMS	114
 Police	17
 Pompiers	18
 SAMU	15
 Centre Anti Poison de Toulouse	(00 33) 05 61 77 74 47
 Médecin de Garde (20h- 8h du lundi au vendredi, 24h/24 week-end et jours fériés)	3966



Préparez vos sorties avec nos topos en vente

- Fiches randonnées
- Topos escalade
- Circuits VTT & vélo
- Topos randos complets

Quel que soit votre sport, le topo est l'allié indispensable : il vous guide et vous permet de profiter pleinement de vos aventures en montagne.

Disponibles à la boutique de l'Office de Tourisme d'Arreau & Vielle-Aure

Vos **prévisions météo**   
par téléphone au **3250**



**32 50**

Service 2,99€/appel  
+ prix appel

Votre avis nous intéresse!

**PYRENEES**  
**2 VALLEES**  
AURE - LOURON



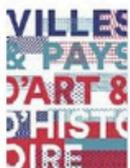
# Adishatz!



# pyrenees2vallees

WWW.PYRENEES2VALLEES.COM

05 62 39 50 00



#pah.aure.louron

**SAINT-LARY**

#saintlary

**PEYRAGUDES**  
PYRENEES CENTRAL PARK

#peyragudes

**PIAU**  
n°1  
▲ 2600m

**Val Louron**  
VALLÉE DU LOURON - HAUTS-PYRÉNÉES

#vallouron



#grandsiteoccitanie

**QUALITÉ  
TOURISME**

#qualitetourisme



Ne pas jeter sur la voie publique