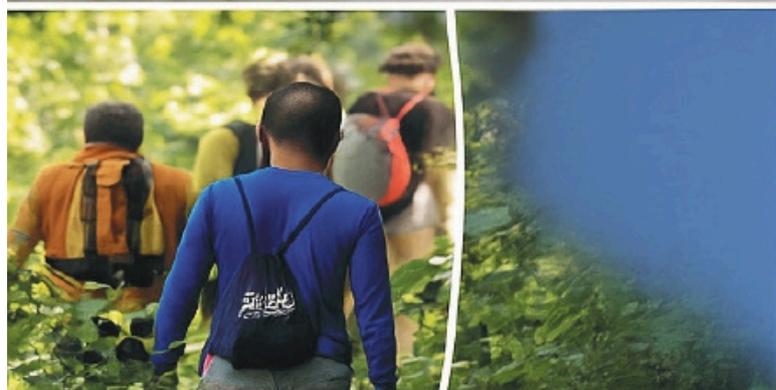


Prêts pour l'aventure ?
Explore la montagne en
toute sécurité !



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 des précautions à adopter pour préparer au
mieux ton activité de plein air*



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, GPS, topo guide, 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

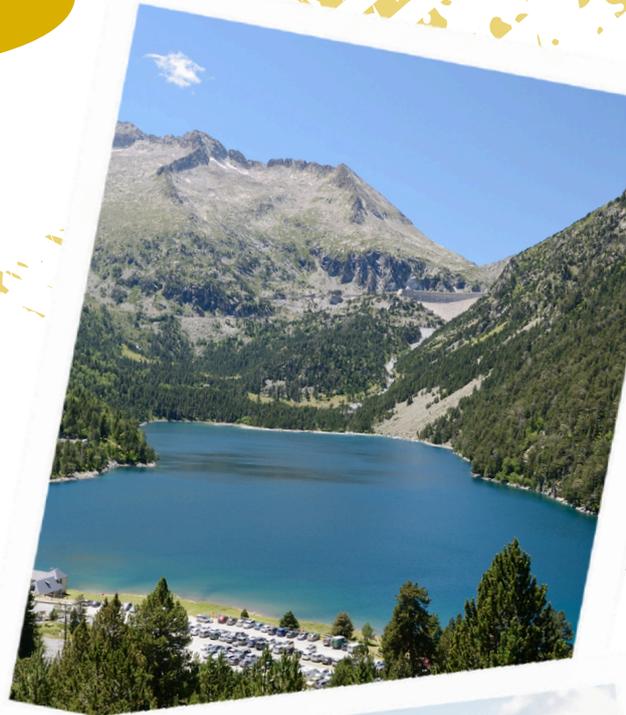


Randonne avec un accompagnateur de montagne

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



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



Un kit de réparation est disponible dans les offices du tourisme de Vielle-Aure et Arreau

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 fait
- Kit de réparation prit
- Encas énergétiques et gourde d'eau



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



Pêche



Avant de pêcher

- Se renseigner en amont auprès des fédérations de pêche locale (APPMA)
- Respecter les panneaux signalant un risque
- Être vigilant pendant la pêche de tous changements de niveaux ou débits d'eau
- Rester sur les berges, ne pas se mettre sur les îlots
- Sur les lacs, respecter les zones délimitées par les bouées

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

- Ne jamais pêcher à proximité immédiate d'un barrage ou d'une vanne
- 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.
- Alerter l'APPMA locale si vous apercevez une situation à risque.

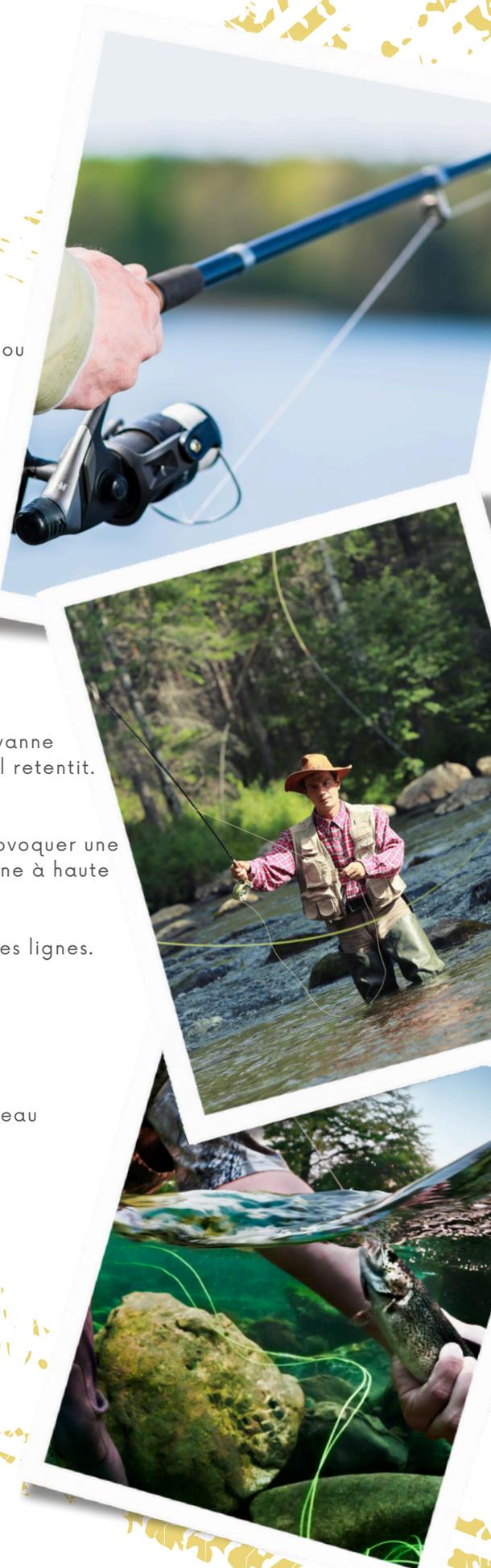
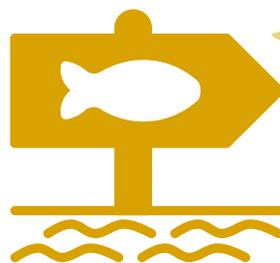


Téléchargez les applications "Ligne alerte" et "Ma rivière et moi"

Pour connaître la présence des lignes électriques et les lâchers d'eau en temps réel

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



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).

Equipement 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
- 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



Activités nautiques

PYRENEES
2 VALLEES
AURE - LOURON



Avant de partir

- Se renseigner en amont auprès de l'office de tourisme locale ou auprès de la fédération de sports des eaux vives locale
- Respecter les panneaux signalant un risque
- Être vigilant pendant l'activité de tous changements de niveaux ou débits d'eau
- Respecter les zones de sécurité délimités par les balises rouges
- Évitez les comportements à risques en connaissance de votre niveau de pratique

Équipement indispensable

- Gilet de sauvetage conforme aux normes (NF/EN/ISO 12402-5)
- Casque adapté (NF/EN 1385)
- Combinaison et gants en néoprène — humide ou étanche
- Chaussures aquatiques ou bottillons à semelles antidérapantes
- Bidon ou sac étanche
- Couteau de sécurité
- Pagaie si besoin
- GPS, VHF ou téléphone étanche
- Cartes, permis ou autorisations si nécessaire
- Gourde ou filtre



Télécharge l'application "Ma rivière et moi"

Pour connaître les lâchers d'eau en temps réel



Pars avec des agences de sports

Pour profiter d'une activité sportive (canyoning ou rafting) sécurisée et conviviale en milieu aquatique accompagnée d'un professionnel.

Checklist à cocher avant de partir

- Conditions météo vérifiées
- Équipement contrôlé
- Matériel d'embarcation listé
- GPS, VHF ou téléphone étanche
- Renseignements pris auprès des offices locales
- Repérage des endroits interdits et à risques
- Repérage des balises de sécurité
- Vérification sur l'application proposée
- Cartes ou permis nécessaires



Baignade

Avant de partir

Même par temps calme, les débits des rivières peuvent varier brutalement et les abords des cours d'eau se révéler glissants. Plus de 10 000 panneaux jaunes d'avertissement placés aux abords des rivières et lacs vous indiquent les zones à risques pour ne pas être pris au dépourvu.

Des balises rouges vous signalent les zones interdites sur l'eau

Les bons réflexes

- Respecter les panneaux signalant la présence à risque
- Respecter les zones délimitées par des bouées et, en rivière, rester sur les berges, n'allez pas sur des îlots
- Ne pas laisser les enfants sans surveillance
- Être vigilant de tous changements de niveaux ou débits d'eau
- Éviter les comportements à risques comme les sauts dans la rivière
- Éviter les zones qui ne permettent pas un repli rapide en cas de montée des eaux
- Vérifier les arrêtés en vigueur sur les lacs d'altitude



Téléchargez l'application "Ma rivière et moi"

Pour connaître les lâchers d'eau en temps réel



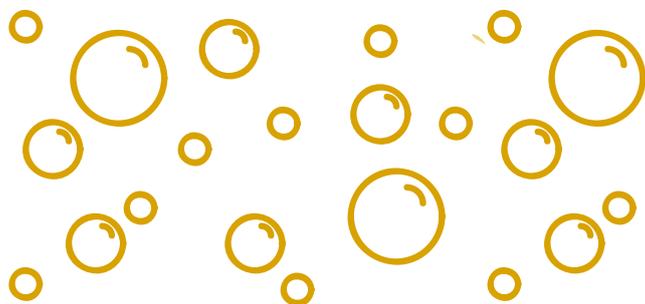
Rappel pour la baignade:



Toutes activités aquatiques sont interdites au sein de la Réserve du Néouvielle et de la Réserve du Montious.



La baignade dans la rivière de La Neste est fortement déconseillée.



Activités d'hiver

Ski de fond, alpin, raquettes



Avant de partir

- Se renseigner des conditions auprès de la station de ski
- Choisir un itinéraire adapté à son niveau
- Consulter la météo locale et les risques (orages, avalanches..)
- Étudier la carte et repérer les points clés (refuges, cols..)
- Prévenir un proche de son itinéraire et de l'heure de retour prévue
- Se renseigner sur les conditions du terrain
- Vérifier que l'on est en bonne condition physique
- Éviter de partir seul ou s'organiser pour être localisable

Équipement indispensable

- Vêtements adaptés aux conditions
- Matériel nécessaire suivant la pratique
- Un vêtement de rechange si besoin
- Si hors pistes: ARVA, DVA, pelle à neige, sonde..
- Carte, boussole, appli rando
- Téléphone chargé
- Forfait de ski avec assurance (conseillée) sur domaine skiable



Fais toi accompagner d'un moniteur de ski ou d'un accompagnateur de montagne

Pour profiter des connaissances et de l'expérience d'un professionnel

Checklist à cocher avant de partir

- Conditions météo vérifiées
- Proches avertis
- Renseignements sur les éventuels risques en cours pris
- Matériel vérifié
- GPS, cartes, boussole
- Équipements d'urgence nécessaires
- Repérage des endroits interdits et à risques
- Repérage des tracés
- Téléphone chargé
- Forfait de ski à jour





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