



## Conseils et règles de sécurité avant de partir

- Avant de partir, assurez-vous que votre équipement est adapté :
  - raquettes à neige et bâtons l'hiver,
  - chaussures de montagne l'été, pour pratiquer votre parcours en toute sécurité.
- Consulter la météo, les professionnels de la montagne : guides, moniteurs, secours en montagne, ou office du tourisme, avant de partir.
- Prenez connaissance de l'état de la neige et des risques d'avalanche en hiver : consultez la signalétique au départ.
- Habillez-vous en fonction de la météo et prévoyez des vêtements chauds et adaptés.
- Protégez-vous du froid et du soleil (crème, lunettes) en hiver comme en été.
- Reportez votre randonnée si les conditions météo sont mauvaises.
- Vous pratiquez la randonnée sous votre entière et seule responsabilité (vos actes et votre comportement), vous êtes dans un milieu naturel qui peut être hostile et dangereux, même si les itinéraires sont balisés.
- Respectez votre environnement (ne sortez pas des itinéraires balisés), pour votre sécurité et ceux qui vous accompagnent ou que vous rencontrez.
- Respectez la nature : ne la dérangez pas, ne la polluez pas, repartez avec vos déchets ou ceux que vous pourriez trouver.
- Signalez aux remontées mécaniques ou à l'office du tourisme, toute dégradation ou dysfonctionnement des itinéraires.
- Respectez la signalétique sur les itinéraires en hiver et en été.
- Respectez les skieurs en hiver qui partagent dans certains cas les itinéraires.
- Ne partez jamais seul, prévenez de votre sortie et de votre itinéraire et faites vous accompagner pour les parcours les plus difficiles si vous êtes novices.
- Les secours sont payants et peuvent mettre la vie des autres en danger.
- Pensez à vous assurer ou vérifier les clauses de votre contrat d'assurance.

## Informations risques d'avalanche

Risque 1 et 2 :  
**FAIBLE et LIMITÉ**



Risque 3 et 4 :  
**FORT et MARQUÉ**



Risque 5 :  
**TRÈS FORT**



**PRALOU**  
Molanes  
1500m

**Le Pastoralisme**

**Les versants**

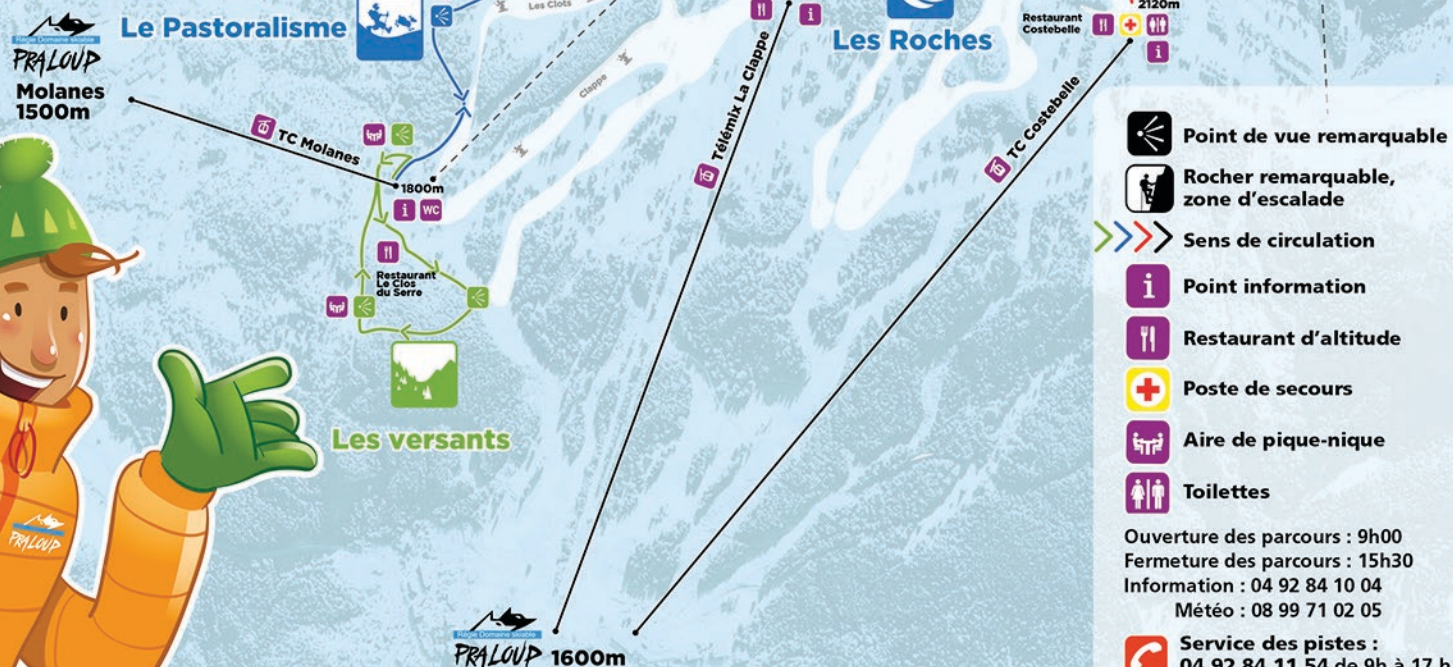
**PRALOU**  
1600m

**La Faune & La Flore**

**Les Roches**

**La neige & la Forêt**

Le Peguieu 2479 m



- Point de vue remarquable
- Rocher remarquable, zone d'escalade
- Sens de circulation
- Point information
- Restaurant d'altitude
- Poste de secours
- Aire de pique-nique
- Toilettes

Ouverture des parcours : 9h00  
Fermeture des parcours : 15h30  
Information : 04 92 84 10 04  
Météo : 08 99 71 02 05

**Service des pistes :**  
04 92 84 11 54 de 9h à 17h  
**Secours : 112** de 17h à 9h