

# CONSIGNES DE SECURITE & REGLES DE BONNE CONDUITE

## RAQUETTES & PIETONS

La montagne est un formidable terrain d'aventure et de liberté. Il existe toutefois un certain nombre de risques inhérents à la pratique de la marche ou de la raquette. Pour les éviter il est parfois tout simplement nécessaire de faire preuve d'humilité et de bon sens face à la nature. Toutefois, voici quelques conseils de bases (liste non exhaustive) pour profiter de ses plaisirs en toute sécurité :

- **Les itinéraires balisés que vous empruntez ne sont pas surveillés**, vous vous engagez donc sous votre propre responsabilité.
- **Certains sentiers accessibles l'été sont strictement interdit l'hiver**. Lorsque vous partez en balade munissez-vous systématiquement du plan des sentiers hiver ou d'une carte IGN pour les personnes aguerries.
- Si vous êtes débutant ou peu expérimenté, préférez les balades encadrées par des professionnels (cf. programme d'animation disponible à l'Office du Tourisme) plutôt que de randonner seuls.
- **Choisissez votre parcours en fonction de votre niveau, de votre état de forme et des conditions météo**.
- En cas de doute il vaut parfois mieux renoncer et rebrousser chemin que de devoir affronter une situation périlleuse.
- **Ne randonnez jamais seul** et informez votre entourage du parcours que vous allez utiliser.
- Ne partez pas trop tard l'après-midi pour être sûr de rentrer avant la nuit.
- Vérifiez l'état de votre matériel.
- Equipez-vous de bonnes chaussures de marche et de vêtements chauds.
- Pour votre sécurité et celles des autres, **restez sur les sentiers balisés**.
- Pensez à vous alimenter, à vous hydrater et à vous protéger du soleil et du froid.
- La stabilité du manteau neigeux peut être très variable. **Certains itinéraires peuvent être soumis à fermeture**. Renseignez-vous sur le risque d'avalanches auprès du service des pistes et respectez les consignes de sécurité.
- Au cours de vos balades vous allez peut être traverser les domaines skiables alpins et nordiques. Soyez vigilants lors des traversées de pistes, ne vous arrêtez pas et regardez bien avant de traverser. Pour ces raisons de sécurité **les pistes nordiques et alpines sont strictement interdites d'accès aux piétons, aux personnes en raquettes et aux chiens** (par arrêté municipal).