

RECOMMANDATIONS

Consultez la météo avant de partir :

Météo www.meteo.fr

Toutes les prévisions : 3250/+33(0)8 99 71 02 73

Quelques précautions :

Eau et nourriture en quantité suffisante

Vêtements chauds et imperméables, chaussures de randonnées
(à tige haute) et bâton de marche recommandés

Protections solaires : casquette, lunettes de soleil, crème solaire

Evitez de partir seul, informez vos proches de l'itinéraire suivi et de l'heure prévue de retour.

En cas d'accident composer le : 112

Pour vous informer avant le départ, n'hésitez pas à contacter les professionnels de la montagne :

Bureau des guides de Bourg-Saint-Maurice/Les Arcs :

+33(0)4 79 07 71 19/+33(0)6 58 16 07 94

Les informations éditées dans ce document sont données à titre indicatif et ne sauraient engager la responsabilité de la Mairie de Séez. La montagne est un environnement sauvage. Chaque randonneur doit être autonome et responsable car il évolue à ses risques et périls. La Maison de Séez - Bureau Information Services recommande de faire appel à un encadrement professionnel pour évoluer dans cet environnement.

RECOMMANDATIONS

Consultez la météo avant de partir :

Météo www.meteo.fr

Toutes les prévisions : 3250/+33(0)8 99 71 02 73

Quelques précautions :

Eau et nourriture en quantité suffisante

Vêtements chauds et imperméables, chaussures de randonnées
(à tige haute) et bâton de marche recommandés

Protections solaires : casquette, lunettes de soleil, crème solaire

Evitez de partir seul, informez vos proches de l'itinéraire suivi et de l'heure prévue de retour.

En cas d'accident composer le : 112

Pour vous informer avant le départ, n'hésitez pas à contacter les professionnels de la montagne :

Bureau des guides de Bourg-Saint-Maurice/Les Arcs :

+33(0)4 79 07 71 19/+33(0)6 58 16 07 94

Les informations éditées dans ce document sont données à titre indicatif et ne sauraient engager la responsabilité de la Mairie de Séez. La montagne est un environnement sauvage. Chaque randonneur doit être autonome et responsable car il évolue à ses risques et périls. La Maison de Séez - Bureau Information Services recommande de faire appel à un encadrement professionnel pour évoluer dans cet environnement.

USEFUL TIPS

Check weather reports before going:

www.meteo.fr or dial 3250/ +33(0)8 99 71 02 73

Some recommendations :

Food and water supplies

Warm and waterproof clothes, hiking shoes and walking sticks highly recommended

Sun protection : cap, sunglasses ,sunscreen, light clothes

Avoid going alone, warn relatives about itinerary and return time

In case of emergency dial : 112

For more information please contact mountain's professionals :

Bureau des guides de Bourg-Saint-Maurice/Les Arcs :

+33(0)4 79 07 71 19/+33(0)6 58 16 07 94

These hiking trails itineraries are for information only, the Mayor Office of Séez would not be responsible for the state of the trails.

You have to take precautions regarding your own security and have to conform to area's rules.

USEFUL TIPS

Check weather reports before going:

www.meteo.fr or dial 3250/ +33(0)8 99 71 02 73

Some recommendations :

Food and water supplies

Warm and waterproof clothes, hiking shoes and walking sticks highly recommended

Sun protection : cap, sunglasses ,sunscreen, light clothes

Avoid going alone, warn relatives about itinerary and return time

In case of emergency dial : 112

For more information please contact mountain's professionals :

Bureau des guides de Bourg-Saint-Maurice/Les Arcs :

+33(0)4 79 07 71 19/+33(0)6 58 16 07 94

These hiking trails itineraries are for information only, the Mayor Office of Séez would not be responsible for the state of the trails.

You have to take precautions regarding your own security and have to conform to area's rules.