

RANDONNÉE EN MONTAGNE

MOUNTAIN HIKING

FAIS PAS TON YÉTI!
DON'T BE A GAPER!

YÉTI
GAPER

T-shirt en coton
Cotton T-shirt

Banane
Hip pack

Mini bouteille d'eau
Small water bottle

Tennis Sneakers

PRO
PRO

T-shirt respirant
Technical T-shirt

Bâtons de marche
Trekking poles

Sac à dos :

- Vêtements chauds et imperméables
- casquette
- eau
- nourriture
- carte
- téléphone
- trousse de secours
- crème solaire

Backpack: (warmlayer, waterproof jacket, hat, water, food, map, phone, first aid kit and sun cream)

Chaussures de randonnée
Hiking shoes

• **Attention aux temps de marche annoncés et aux dénivelés!** Ne pas se surestimer.

Beware of the estimated walking time: do not overestimate yourself.

• **Conditions des sentiers :** présence de neige, racines, pierriers... *Trail conditions: snow, roots, stones...*

• **Météo :** températures, précipitations, vent, orages...

Le temps change vite en montagne!

Weather conditions: temperatures, precipitation, wind, thunderstorm...

Mountain weather can change often and quickly!

• **Logistique :** fermeture des sentiers, horaires des remontées mécaniques...

Logistic: path closures, mountain-lift timetables

PRÉPAREZ VOTRE SORTIE ET ÉQUIPEZ-VOUS!

BE PREPARED, BE EQUIPED!



Informations et conditions en montagne / Information and mountain conditions

OFFICE DE HAUTE MONTAGNE - LA CHAMONJARDE

Maison de la Montagne - 190 place de l'église - 74400 Chamonix

04 50 53 22 08 - www.chamoniarde.com

