

# Sentiers raquettes en Gruyère

## Sécurité et recommandations

 **La Chia - La Berra - Intyamou - Jaun - Charmey**

### Conditions et préparatifs

- Renseignez-vous sur les conditions météorologiques et ne partez que par beau temps. En montagne, le temps change très vite ! Soleil, chaleur, vent, pluie, brouillard, neige, froid... autant d'éléments à ne pas négliger.
- Attention au danger d'avalanches : restez sur les itinéraires balisés ouverts.
- Ne partez jamais seul.
- Avant de partir, indiquez l'itinéraire projeté et n'oubliez pas d'annoncer votre retour.
- Informez-vous sur l'itinéraire prévu sur [www.la-gruyere.ch/raquettes](http://www.la-gruyere.ch/raquettes)
- Optez pour un itinéraire adapté à vos capacités physiques et techniques.
- Les temps de marche sont estimatifs

### Équipez-vous correctement

- Portez des chaussures montantes robustes, hydrofuges, à semelles bien profilées; le port de guêtres vous préservera des intrusions de la neige.
- Avec du vent, la température ressentie peut être de 5°C à 10°C inférieure, mieux vaut prendre des vêtements superposables, ceci vous permet d'adapter votre protection au froid. N'oubliez pas bonnet, gants et lunettes de soleil.
- Dans votre sac, n'oubliez pas de quoi vous nourrir et pensez aux boissons chaudes.
- Il vous faudra aussi une trousse de premiers soins, une couverture de survie et un téléphone portable.

Plus d'informations sur  
[www.la-gruyere.ch/raquettes](http://www.la-gruyere.ch/raquettes)

### Respectez les autres usagers

- Ne détériorez pas les clôtures et respectez les propriétés privées.
- Les pistes de fond sont réservées aux fondeurs-randonneurs, merci d'emprunter les sentiers adéquats.

### En route

- Surveillez l'heure régulièrement. Faites demi-tour à temps, évitez le surmenage.
- Restez sur les sentiers balisés et respectez les banderoles de sécurité.

### Numéros utiles

#### Prévisions météo (Météo Suisse)

162 (CHF 0.50/appel + 0.50/min.)  
depuis l'étranger +41 (0)848 800 162  
[www.meteosuisse.ch](http://www.meteosuisse.ch)

#### Bulletin d'enneigement (Pays de Fribourg)

+41 (0)900 573 821 (CHF 1.49/min.)

#### Bulletin des avalanches (SLF Davos)

187 (CHF 0.50/appel + 0.50/min.)  
depuis l'étranger +41 (0)848 800 187  
[www.slf.ch](http://www.slf.ch)

#### Appels d'urgence (gratuits)

Police 117  
Pompiers 118  
Ambulance 144

#### Gare TPF - Bulle

+41 (0)26 913 05 21  
Info réseau CFF: [www.cff.ch](http://www.cff.ch)

EN CAS DE QUESTIONS

**La Gruyère Tourisme**

Place de la Gare 3, 1630 Bulle

T +41 (0)26 919 85 00 / [www.la-gruyere.ch/raquettes](http://www.la-gruyere.ch/raquettes)

  #lagruyere

**LA GRUYÈRE**   
UN PAYS DE CŒUR LA-GRUYÈRE.CH