Demain, je pars en montagne!



Les Hautes-Alpes et leurs Parcs



Vevnes

Saint-Bonnet

Guil

• Le Chatelleret

Vallonpierre

La montagne, c'est l'air pur, c'est la découverte, c'est l'espace, c'est la liberté...
La liberté oui, mais pas la possibilité de faire n'importe quoi : en montagne, il faut être prudent, prévoyant, il faut respecter les autres personnes, le milieu naturel, et parfois la réglementation.
Ce petit livret va t'aider à préparer ta

sortie. Bonne randonnée!

U	Le temps qu'il fait	4
7	De quoi je suis capable	5
K	Je prépare mon sac	6
2	Je protège la nature	8
7	J'arrive au refuge	10
40	Je respecte le code du randonneur	11
Va	Les montagnards sont là!	12

Le temps qu'il fait



J'appelle la météo :

08.92.68.02.05

ww.meteofrance.com
pour les conditions en montagne

	Je pars	Je he pars pas
L'orage est annoncé		
Il va faire beau		
Il va faire froid		
Il y aura du vent		
Il va pleuvoir		

J'en discute avec les autres

De quoi je suis capable

Je suis capable:

- De marcher 3 heures
- De marcher 2 heures à la montée
- De descendre une pente
- De marcher dans un éboulis
- De marcher au rythme d'un groupe
- De lire une carte
- D'aller à un point remarquable avec une carte

Je choisis un itinéraire adapté à mes possibilités



Je prépare mon sac





Indispensat

Que dois-je emporter?

Le temps change vite en montagne

Un vêtement chaud

Un coupe vent

imperméable

Un bonnet

Des gants légers



Le soleil tape dur en montagne

Des lunettes de soleil (

De la crème solaire

Un chapeau

Une gourde d'eau



Pour rester en forme, je dois emporter

De quoi manger Une gourde d'eau



Pour observer les animaux sans les déranger



Pour ramener des souvenirs

Un appareil photo



Pour savoir où je suis et retrouver mon chemin



Une carte

Une boussole

J'en discute avec les autres

Je protège la Nature

Dans les parcs nationaux et les réserves naturelles, il y a une réglementation pour protéger la nature : tu es libre de te déplacer à pied, de regarder, d'observer, d'écouter, mais il est interdit de chasser, de circuler en voiture, de camper, de faire du feu, de venir avec son chien, de déranger les animaux.



J'arrive au refuge

En montagne il y a des refuges où tu peux te reposer, manger et dormir. Tu vas rencontrer le gardien ou la gardienne. Son métier est difficile. Aide-le en respectant les règles du refuge.

Demande au gardien et relève les règles du refuge.

Ecoute les discussions, profites-en pour rencontrer des alpinistes, des guides et partage leur expérience.



Je respecte le code du randonneur



Puis-je boire l'eau des torrents?

> elle n'est peut-être pas potable Je ne lance pas de pierres

> on peut blesser quelqu'un qu'on ne voit pas

Je ne cours pas sur les sentiers > c'est dangereux

J'évite de crier

> en montagne le silence est roi

Je ne joue pas dans les torrents

> on peut être emporté par le courant

Je ne pars pas seul

> en cas d'accident personne ne pourrait prévenir e ne m'approche pas des troupeau

Je ne m'approche pas des troupeaux
> pour ne pas effrayer les

> pour ne pas effrayer les animaux et ne pas provoquer les chiens de protection

En cas d'accident j'appelle le 112 ou **04 92 22 22 22** (ou je préviens le gardien du refuge) Les montagnards sont là !



Des professionnels peuvent t'aider et te faire découvrir les secrets de la montagne :

- > Accompagnateurs en montagne
- > Guides de haute montagne
- > Gardes du parc
- > Bergers
- > Gardiens de refuge
- > Secouristes

Les as-tu rencontrés ?	, ,
	1
Qu'as-tu appris ?	
	D 4
	100
	1000
	1
	-







