

OBJECTIF MONTAGNE : RÉUSSIR SON EXPÉRIENCE EN REFUGE

A SUCCESSFUL EXPERIENCE IN A MOUNTAIN REFUGE

BIEN PRÉPARER SON SEJOUR EN REFUGE / PREPARING FOR THE MOUNTAIN HUT STAY

Pour évoluer en toute sérénité, **je m'informe** sur l'itinéraire de randonnée que j'ai choisi et sur les conditions à venir. Je prévois le temps nécessaire pour arriver avant 17h au refuge.

I familiarise myself with the route and conditions.



Pour que le gardien puisse préparer mon accueil, **je le contacte à l'avance pour réserver ma nuitée et mes repas, par téléphone ou internet.**

I book my overnight stay and meals, by telephone or online.

Si je souhaite planter ma tente à proximité d'un refuge, **je me renseigne sur les conditions de bivouac** auprès du gardien (lieux autorisés, réservation et horaires, feux non acceptés...).

I ask the warden about the rules for bivouacking.



Je prépare le contenu de mon sac à dos pour pouvoir m'adapter aux aléas météo, m'orienter, m'hydrater et m'alimenter... en prenant l'essentiel.

I make sure that my backpack contains the essentials.

ALLÉGER SON IMPACT ENVIRONNEMENTAL EN REFUGE / REDUCING YOUR ENVIRONMENTAL IMPACT



Les refuges sont rarement raccordés au réseau d'électricité. **Je pense à ma lampe frontale, aux petits gestes écoresponsables, et prévois de ne pas pouvoir recharger mes appareils électriques** (téléphone, appareil photo...).

I am prepared for the fact that I will not be able to recharge my electrical appliances.



L'eau est particulièrement précieuse en montagne, je l'utilise essentiellement pour m'hydrater et pour ma toilette-express. Pour éviter des dégâts, **je ne jette pas de lingettes** et autres produits dans les toilettes.

Water is a particularly precious resource in the mountains.



Le "camion-poubelle" ne passe pas au refuge, **je garde et redescends mes déchets** en vallée.

I take my waste back with me to the valley.

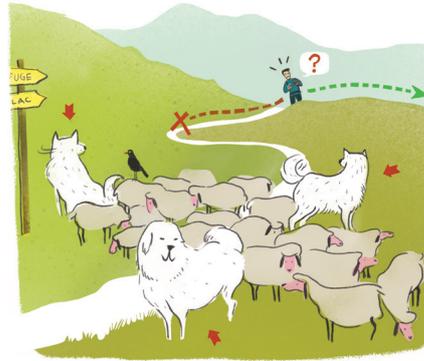
OBJECTIF MONTAGNE : RÉUSSIR SON EXPÉRIENCE EN REFUGE

A SUCCESSFUL EXPERIENCE IN A MOUNTAIN REFUGE

VIVRE ENSEMBLE EN MONTAGNE / LIVING TOGETHER IN THE MOUNTAINS

La montagne est un lieu de partage, dans les villages, les zones pastorales, aux abords des sentiers comme en refuge, **je respecte le cadre de vie et le travail de tous.**

I respect the living and working environment of all.



En alpage, les chiens de protection sont là pour préserver les troupeaux des prédateurs. **J'adapte mon comportement en contournant le troupeau** et en marquant une pause pour que le chien m'identifie.

I adapt my behaviour by going around the herds.



Lorsque j'arrive au refuge, **je préviens le gardien** : il a de précieuses indications à partager sur la vie « là-haut ».

When I arrive at the refuge, I inform the warden.



Rien de mieux que le refuge pour partager un moment convivial. **Je suis invité à participer** au déroulement des repas et à **veiller à une cohabitation sympathique en dortoir et ailleurs.**

I take part in serving meals.



J'adapte mon programme aux horaires du refuge (repas, départs...) et **respecte les moments de repos** de chacun, qui peuvent être très différents selon l'activité.

I respect everyone's rest time.

S'ENGAGER A PRÉSERVER LA NATURE / COMMITMENT TO PRESERVING NATURE

Rien de tel qu'une paire de jumelles pour découvrir les animaux ! **J'observe la faune à distance** en faisant preuve de discrétion et de respect.

I observe the fauna from a distance, using discretion.



En restant sur les sentiers balisés, je préserve la végétation et minimise l'érosion des sols.

By staying on the marked trails, I preserve the flora and the soil.

En prenant connaissance de la réglementation (Parc national, réserves naturelles, arrêtés...), je fais un pas important pour protéger la nature.

By knowing the regulations of natural areas I protect nature



Quand je suis dans la « zone cœur » d'un Parc national, **je randonne sans mon chien**, car il peut perturber cet écosystème montagnard très sensible.

In the heart of a national park, I walk without my dog.