

# 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.*



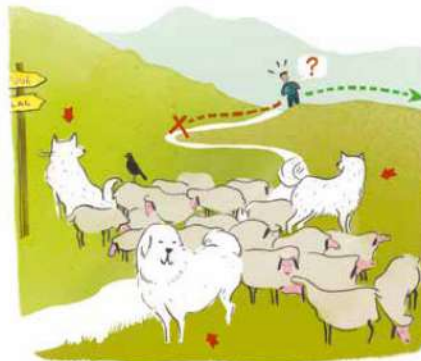
# OBJECTIF MONTAGNE : RÉUSSIR SON EXPÉRIENCE EN REFUGE

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 malgré lui, perturber cet écosystème montagnard très sensible.

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