

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.