

Info familles :

dormir en refuge, comme une randonnée en montagne, ça se prépare !

Quelques recommandations

- Préparez soigneusement votre itinéraire, se munir d'une carte IGN du lieu choisi,
- Consulter la météo, par téléphone au 08 92 68 02 XX (n° de département),
- Ne partez pas seul,
- Partez de bonne heure afin de profiter de la fraîcheur du matin,
- Informez un proche ou votre hébergeur de l'heure prévue de retour,
- Partez bien vêtu et bien équipé, vêtement chaud, vêtement de pluie, protection contre le soleil, la pluie et le vent avec de bonnes chaussures de marche,
- Ménagez-vous des pauses en cours de randonnée, emportez de l'eau et des fruits secs pour grignoter,
- Informez vous sur la conduite à tenir en cas d'orage,

La vie au refuge

- Réservez vos nuitées à l'avance auprès du gardien du refuge choisi,
- En cas d'annulation, prévenez le gardien au moins trois jours à l'avance,
- Prévoyez bien votre temps de montée pour arriver au refuge avant 18 heures,
- En arrivant au refuge, faites-vous connaître auprès du gardien,
- Les couchages, en dortoir, de plus ou moins grande capacité, sont équipés de matelas, de couverture ou de couettes ; emportez avec vous un sac de couchage léger,
- Des randonneurs peuvent partir tôt le matin, respectez le sommeil des autres usagers,
- Vous pourrez vous restaurer, les gardiens servent des petits déjeuners, des repas complets (midi et soir) et des rafraîchissements.
- La facturation comporte deux rubriques : les nuitées pour le compte du Club Alpin, destinées au fonctionnement et à l'entretien du bâtiment et la restauration pour le compte du gardien,
- Vous pouvez emporter votre nourriture ; une salle « hors sac » est prévue et équipée pour faire réchauffer vos plats et pour manger,
- Informez vous auprès du gardien sur le Club Alpin, son travail, le fonctionnement du refuge et son environnement, balades, faunes flores ...
- Prenez le temps de consulter la documentation à votre disposition.

L'environnement

- Si vous le pouvez, munissez vous d'une petite documentation sur l'environnement que vous allez découvrir ; sa montagne, ses torrents, sa vie pastorale, passée et actuelle, sa faune et sa flore,
- Regardez les plantes sans les cueillir, certaines sont rares et protégées !
- Suivez bien les sentiers pour éviter le piétinement de jeunes pousses,
- Ramassez soigneusement vos déchets et mettez les au fond de votre sac !
- Veillez à une bonne cohabitation avec les montagnards, refermez les barrières après votre passage ...
- N'emmenez pas votre chien avec vous, interdit dans les Parcs nationaux ; sa présence et son odeur pourraient perturber les autres animaux,
- Si vous partez tôt le matin, vous pourrez peut être apercevoir des chamois, des bouquetins, des isards, des marmottes, mais aussi des animaux domestiques, notamment des moutons, regardez les sans trop les approcher.

Pour obtenir les renseignements nécessaires à l'organisation de votre randonnée et de votre séjour en refuge, contactez :

Le Club Alpin Français par internet: www.clubalpin.com

rubrique: REFUGES CHALETS CENTRE DE LA MONTAGNE

ou par téléphone au : 01 53 72 87 00,

Le gardien du refuge si vous avez déjà ses coordonnées,

Un Club Alpin local,

L'office du tourisme ...

Des numéros utiles en cas de besoin de secours : gendarmerie : le 17 ou le 112 par mobile.