



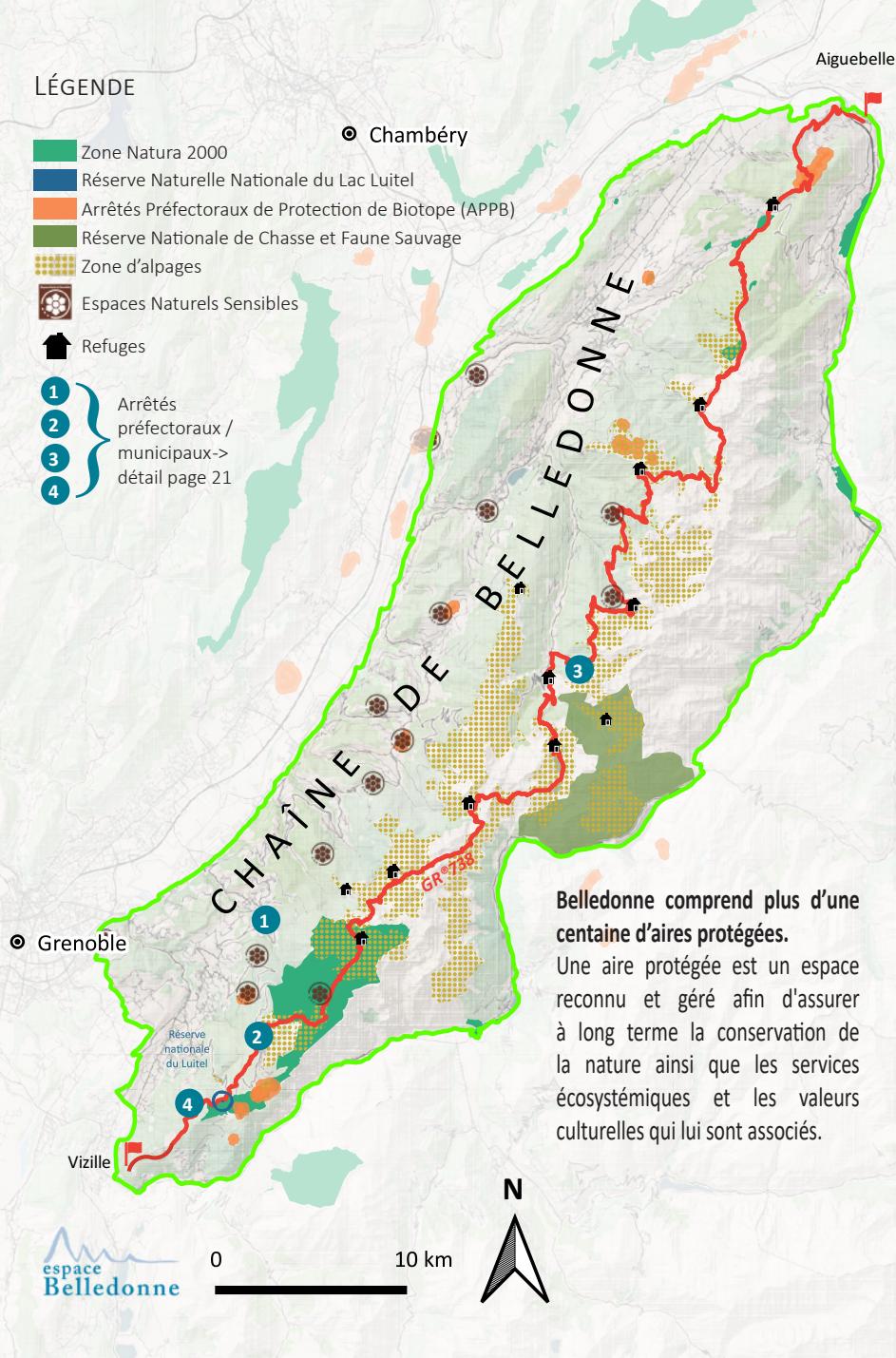
# Belledonne

MANUEL DU BIVOUAC EN

**POUR UN BIVOUAC RESPONSABLE  
POUR UNE MONTAGNE PRÉSERVÉE ET PARTAGÉE**

## LÉGENDE

- Zone Natura 2000
  - Réserve Naturelle Nationale du Lac Luitel
  - Arrêtés Préfectoraux de Protection de Biotope (APPB)
  - Réserve Nationale de Chasse et Faune Sauvage
  - Zone d'alpages
  - Espaces Naturels Sensibles
  - Refuges
- 1    Arrêtés préfectoraux / municipaux -> détail page 21
- 2    3    4



**L**a chaîne de Belledonne se situe au cœur de la région Auvergne-Rhône-Alpes, sur les départements de l'Isère et de la Savoie. De l'Arc à la Romanche, elle s'étend sur 80km de long, et s'élève à près de 3 000m d'altitude avec son grand pic !

**S**auvage et préservé à l'étage alpin, habité sur ses balcons, le territoire constitue un réservoir de biodiversité exceptionnel qui cohabite avec des filières économiques locales : la sylviculture, l'agriculture, le pastoralisme et le tourisme.

**R**andonner en itinérance en Belledonne, c'est s'inviter dans l'espace de vie de nombreuses espèces sauvages, ponctué de refuges et de traditions séculaires d'agriculture et d'élevage en montagne.

**B**ivouquer en Belledonne est une magnifique immersion dans la vie de la montagne. C'est aussi une responsabilité : celle de respecter et préserver les milieux naturels et humains traversés.

**C**e guide du bivouac en Belledonne vous donne les clés pour organiser un bivouac responsable, en sécurité et en harmonie avec le milieu naturel et humain : *un bivouac sur la pointe des pieds !*



## SOMMAIRE

### Les lieux de bivouac à privilégier ..... p. 06

Les aires de bivouac organisées  
Le bivouac autour des refuges  
Le bivouac autour des cabanes non gardées

### Les bonnes pratiques : bien préparer et organiser un bivouac en harmonie avec le milieu ..... p. 14

Bien préparer son bivouac  
Choix de l'emplacement  
Pour un bivouac respectueux

### La réglementation du bivouac en Belledonne ..... p. 20

La législation générale sur le bivouac  
Les arrêtés préfectoraux/municipaux en Belledonne

### Les ressources incontournables ..... p. 22

Topoguide GR®738  
Pour aller plus loin  
Contacts des offices de tourisme de Belledonne



Conception et réalisation : Mathieu Schoendoerffer & Valérie Lucas - Espace Belledonne  
[travail réalisé en collaboration avec les acteurs du territoire]

Crédit illustration : Valérie Scheffer - Espace Belledonne

Crédits photos : Lucie Bezombes - Johannes Braun - les cofs - OT Porte de Maurienne - Guylain Hauet - Patrick Blanc - Lionel Montico - Carole Schwartz - Valérie Lucas

Réalisation cartes : Quentin Ligneau - Espace Belledonne

## LES LIEUX DE BIVOUAC A PRIVILÉGIER

Tous acteurs,  
Tous responsables d'une montagne préservée et partagée !

En Belledonne, certains lieux sont adaptés pour accueillir les personnes qui bivouaquent. Bivouaquer dans ces endroits permet de bénéficier de certains services, et de limiter nos impacts sur le milieu naturel et les autres usages du territoire.

Les pages suivantes vous présentent les lieux à privilégier pour passer de belles nuits en montagne, et la manière dont le bivouac s'y organise !



## Les aires de bivouac organisées

Les aires de bivouac offrent la possibilité de s'immerger dans le milieu naturel, dans un lieu prévu et adapté pour y passer une nuit.

Plusieurs aires de bivouac vous accueillent en Belledonne, notamment sur l'itinéraire du GR®738

- 1 Aire de bivouac d'Aiguebelle  
Aire de bivouac fraîchement aménagée pour mieux accueillir les randonneurs au départ ou à l'arrivée de son itinérance. 20 places, toilette sèche, point d'eau, tables de pique-nique.

[info@portedemaurienne-tourisme.com](mailto:info@portedemaurienne-tourisme.com)  
04 79 36 29 24

- 2 Aire de bivouac de la Minière, à Saint Georges d'Hurtières  
À proximité immédiate du Musée du Grand Filon, l'aire de bivouac de la Minière vous permet d'installer votre tente sur des plateformes en bois, de disposer de tables de pique-nique et de toilettes.

- 3 Aire de bivouac Martinette  
Bivouac possible dans le jardin du gîte. Les terrains alentours

sont privés. Accès aux sanitaires, douches payantes, rechargeant téléphone. Possibilité de restauration sur place et ravitaillement au poids à la petite épicerie du gîte.

### 4 Aire de bivouac de Chamrousse

A Chamrousse 1650 - Recoin, la zone de bivouac à côté de l'ancienne Chapelle a été mise en place pour permettre aux personnes qui souhaitent réaliser le GR®738 - Haute traversée de Belledonne en intégralité et en autonomie, de pouvoir dormir une nuit en bivouac à Chamrousse. Elle est située à proximité du tracé du GR et du parking de l'immeuble du Vernon avec des sanitaires publiques et des poubelles, afin de faciliter sa gestion et son entretien.



## Le bivouac autour des cabanes non gardées



Une autre possibilité est de bivouaquer autour des nombreuses cabanes non gardées de Belledonne. Des points d'eau se situent souvent à proximité, et elles vous offriront un abri en cas de mauvais temps. **Attention, ces cabanes disposent de peu de couchages et sont souvent complètes.**

Les cabanes non gardées font partie du riche patrimoine de Belledonne  
*> j'en prends soin, et je respecte les autres usagers !*



## LE BIVOUAC AUTOUR DES REFUGES DE BELLEDONNE

Plusieurs refuges ponctuent l'itinéraire du GR®738 et la chaîne de Belledonne.

Certains proposent différents services aux bivouaqueurs : emplacements de bivouac à proximité, restauration, accès aux toilettes, ravitaillement...

Ces services ne sont pas garantis et demandent en général une réservation et une participation financière.

Les refuges ne sont pas tous adaptés à accueillir les bivouaqueurs à proximité : il est indispensable de se renseigner directement auprès des gardiens, **garants du bien vivre ensemble autour du refuge**.

**La vie du gardien de refuge est singulière.** Le gardien de refuge est un acteur majeur du tourisme en montagne. Il doit assumer de nombreuses tâches et savoir gérer de nombreuses situations, notamment en urgence (premiers secours...). En allant au refuge, vous participez à la pérennité de leur activité.

**Attention,**  
les refuges ne prennent pas les poubelles !

### REFUGE DE LA PIERRE DU CARRE



04 76 97 50 24

### REFUGE DU CRÈT DU POULET



06 83 46 98 05

### REFUGE DE L'OULE



06 32 46 49 91

Suite à des travaux de sécurisation, le refuge sera ouvert en libre accès et ne sera pas gardé en 2022, il n'est donc pas possible de réserver. Nous vous remercions pour votre compréhension.

Le numéro de téléphone indiqué est celui de la mairie d'Allevard, propriétaire du refuge.

- Un à deux emplacements de bivouac aux abords immédiats du refuge (payant, contacter le refuge). Hors proximité, se renseigner également auprès des gardiens qui vous orienteront pour une bonne cohabitation avec les troupeaux présents sur l'alpage.
- Location de tente (sur réservation, 12€ pour 2 p, pas de matelas ni duvets fournis)
- Possibilités de repas, pique-nique et petits-déjeuners (sur réservation)
- Vente de boissons
- Toilettes accessibles en journée

- Plusieurs emplacements de bivouac à proximité, se présenter aux gardiens avant d'installer sa tente
- Accès aux toilettes et salle commune (participation financière de 5€)
- Repas, pique-nique et petit-déjeuner (sur réservation)
- Vente de boissons et petite restauration
- Location de tentes (sur réservation)
- Petite épicerie (selon stocks et ravitaillement)

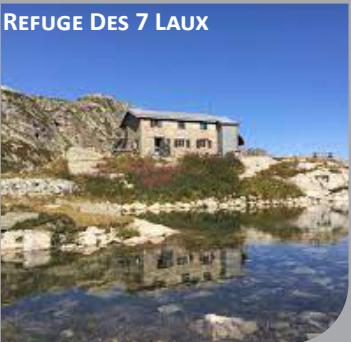
#### REFUGE DE COMBE MADAME



06 15 89 17 17

- Plusieurs emplacements de bivouac à proximité – se renseigner auprès des gardiens qui vous orienteront pour une bonne cohabitation avec le troupeau
- Possibilités de repas, pique-nique et petits déjeuners (sur réservation)
- Accès libre aux sanitaires pour les consommateurs

#### REFUGE DES 7 LAUX



04 76 45 99 11

- Plusieurs emplacements de bivouac à proximité – se présenter au gardien avant d'installer sa tente
- Possibilités de repas et petits déjeuners (sur réservation)
- Vente de boissons et petite restauration
- Accès aux toilettes pour les consommateurs

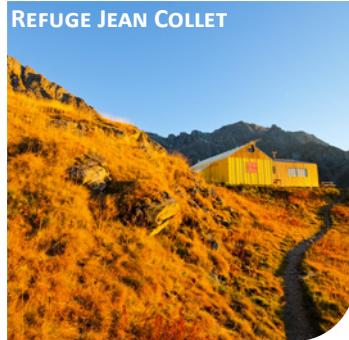
#### HABIT D'AIGUEBELLE



09 88 19 02 03

- Plusieurs emplacements de bivouac à proximité – se présenter au gardien avant d'installer sa tente
- Possibilités de repas, pique-nique et petit déjeuner (sur réservation)
- Vente de boissons et petite restauration
- Accès aux toilettes pour les consommateurs
- Accès aux douches (2€)
- Location de tentes (sur réservation)

#### REFUGE JEAN COLLET



04 76 08 39 23

- Peu d'emplacements disponibles autour du refuge - se renseigner auprès des gardiens qui indiqueront où aller en fonction de la présence des troupeaux
- Emplacements à proximité immédiate du refuge à destination des personnes qui se restaureront au refuge – se renseigner auprès des gardiens
- Possibilités de repas, petit-déjeuner et pique-nique (sur réservation)
- Vente de boissons et petite restauration

#### GÎTE DU PRÉ DU MOLARD



06 98 52 33 24

- Zone de bivouac aménagée à proximité du refuge (4-5 emplacements)
- 5€/tente (1 ou deux personnes), incluant l'accès à l'intérieur du refuge et aux sanitaires
- Douche en supplément (2€/personne)
- Possibilités de repas, pique-nique et petits déjeuners (sur réservation)

#### REFUGE DE LA PRA



09 88 28 16 69

- Un arrêté municipal réglemente le bivouac dans le secteur : cf. page 21
- Des possibilités de bivouac proche du refuge : s'adresser aux gardiens avant d'installer sa tente
- Repas, petit-déjeuners et piques niques sur réservation
- Vente de boissons et petite restauration

## Bien préparer son bivouac

### Les étapes incontournables

- **Je définis mon itinéraire**, les étapes, les distances à parcourir, le temps de marche nécessaire, en m'a aidant d'une carte topographique et des ressources en ligne.
- **Je regarde la météo** pour l'ensemble de l'itinéraire (Météo-France, nombreux sites généralistes, mais aussi des ressources locales : Météo-Chamrousse, Caplain).
- **J'identifie plusieurs endroits** où il sera possible de bivouaquer sur mon itinéraire, en prenant en compte la nature du terrain et la réglementation.
- **J'identifie des solutions de repli** en cas d'imprévu : refuges, cabanes, échappatoires, etc.
- **J'identifie les points de ravitaillement** en eau et en nourriture sur mon itinéraire. Attention, sur certaines parties du GR®738, il n'est pas possible de se ravitailler pendant plusieurs jours > je m'organise en conséquence !



Sur le site internet Géoportail, j'ai accès gratuitement à toutes les cartes IGN en ligne !

### Le matériel à emporter

- **Pour dormir :**
  - ❖ Une tente 3 ou 4 saisons, facile à transporter
  - ❖ Un matelas, pour dormir confortablement et s'isoler du sol
  - ❖ Un duvet adapté aux températures prévues
- **Pour manger :**
  - ❖ Un réchaud portatif
  - ❖ Une « popote », comprenant : casserole, couvercle, couverts, assiette, verre
  - ❖ Des aliments peu volumineux, rapides à cuire et nourrissants
- **Pour s'habiller :**
  - ❖ Sous couche thermique
  - ❖ Polaire
  - ❖ Doudoune
  - ❖ Veste coupe-vent et imperméable
  - ❖ Bonnet (même en été, les nuits sont fraîches !)
  - ❖ Des vêtements pour la journée/des vêtements secs pour le soir
- **Les accessoires indispensables**
  - ❖ Un couteau multifonction
  - ❖ Une lampe frontale chargée/avec des piles de rechange
  - ❖ Un moyen de communication chargé (téléphone, radio...) et les numéros des secours (112)
  - ❖ De quoi se repérer : topoguide, carte IGN, gps, application mobile de GPS, boussole
  - ❖ Trousse de secours
  - ❖ Nécessaire d'hygiène et de protection contre le soleil : savon et dentifrice biodégradable, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire
  - ❖ Du gros scotch, des colliers rilsans, et de la cordelette pour des réparations diverses, séchage d'affaires, couverture de survie, etc.

Je m'entraîne à utiliser ce matériel. C'est plus facile de lire une notice chez soi qu'à la tombée de la nuit !

## Choix de l'emplacement

Tétras-Lyre, espèce sensible du territoire



### BIODIVERSITÉ



Une fois dans la zone de bivouac préalablement choisie, trouver judicieusement son emplacement est essentiel pour une belle nuit en montagne confortable, en sécurité et dans le respect du milieu.

❖ Je ne m'installe pas dans des milieux sensibles : zones protégées, zones humides. Piétiner ces endroits a des conséquences dévastatrices pour le milieu -> *Découvrez la carte des aires protégées de Belledonne en page 2.*

❖ Je me tiens à distance (>70m) des lacs et rivières : la faune sauvage vient s'y désaltérer, je lui laisse la place ! Je suis chez elle.

❖ Dans les endroits fréquentés, je choisis un emplacement qui a déjà été utilisé pour ne pas piétiner de nouveaux endroits : on les reconnaît facilement, le sol garde la trace des tentes.

### SÉCURITÉ ET CONFORT



- ❖ J'évite les cuvettes et les abords des rivières car en cas d'orage, je risque de me retrouver dans l'eau.
- ❖ Je reste éloigné des falaises et zones d'éboulis.
- ❖ J'évite les cols et les crêtes, où le vent est toujours plus fort : l'idéal est d'avoir un rempart naturel contre le vent.
- ❖ Les forêts sont souvent plus abritées, mais attention en cas de fort vent ou d'orage.
- ❖ Avoir un point d'eau à proximité me facilitera la vie !
- ❖ Je choisis un sol plat, sec et moelleux, dans un endroit ensoleillé le soir et/ou le matin.
- ❖ J'oriente la tente pour que les ouvertures soient à l'opposé du vent.



### JE PARTAGE LA MONTAGNE



❖ Avec les refuges : si je prévois d'aller bivouquer près d'un refuge, je me renseigne avant par téléphone auprès du gardien sur le fonctionnement du bivouac autour du refuge. Sur place, je vais à la rencontre du gardien qui me renseignera sur les emplacements de bivouac et les services éventuels disponibles au refuge (cf. pages 10 à 13). Si je n'ai pas réservé, le refuge peut servir d'abri de secours, mais uniquement en cas d'urgence.

❖ Avec le berger et les troupeaux : je m'installe à distance des cabanes de bergers, des troupeaux, des parcs de nuit (même s'ils sont vides la journée, je les repère : ce sont des clôtures en filet), et des abreuvoirs. Ainsi, je ne perturbe pas le travail du berger, et j'évite les désagréments pour passer une bonne nuit.

❖ Avec l'agriculture : je ne m'installe jamais dans une prairie encore non fauchée, ces prairies sont des ressources essentielles pour l'agriculture de montagne.

❖ Avec les habitants : même en montagne, la propriété privée existe. Si je suis sur une propriété privée, je demande l'autorisation de bivouquer au propriétaire.

Si un troupeau traverse mon campement : je range mes affaires et j'attends calmement que le troupeau passe !

## Pour un bivouac respectueux

mon nouveau défi  
pour prendre soin  
du milieu que j'aime  
**Otrace !**  
[sanstrace.ca](http://sanstrace.ca)

Nos activités en montagne ont un impact sur le milieu que nous aimons : voici quelques conseils pour limiter au maximum cet impact et organiser un bivouac qui s'intègre au mieux à la vie de la montagne.

**Je ne fais pas de feu**, je privilégie le réchaud. En altitude, les ressources en bois sont quasiment inexistantes et les quelques rares arbres ne doivent pas servir à préparer les repas.

**Je limite l'étendue du camp** : plus l'emprise d'un camp est réduite, moins celui-ci a d'impact sur le paysage et le milieu. Alors je réduis l'espace entre les tentes, je rassemble mes affaires, j'organise la vie du camp proche des tentes.

**Je ne laisse pas traîner** de nourriture ou d'autres affaires. C'est la meilleure manière d'éviter que le vent ne les disperse ou que la faune ne s'en nourrisse à ses dépens.

**J'emporte mes déchets** : quels qu'ils soient, biodégradables ou non, les jeter, les enterrer ou les brûler n'est pas la solution, je les ramène avec moi dans un sac bien fermé.

► Pour faire mes besoins, je m'éloigne à au-moins 70m des lacs et cours d'eaux pour limiter ainsi la pollution des cours d'eaux, des sentiers et des emplacements de bivouac. L'idéal est de les enterrer à au moins 20 cm de profondeur.

► Je ramène le papier toilette dans une poubelle.

**L'eau est essentielle en itinérance** : on en consomme en moyenne 3 litres par personne et par jour pour boire, se laver, cuisiner.

**En Belledonne, il y a des points d'eau proches** de la plupart des refuges gardés et non gardés : attention, les sources peuvent se tarir dans la saison.

**LE SITE REFUGES.INFO**

référence également les sources

**De nombreux torrents permettent aussi de s'approvisionner** : il est alors essentiel de purifier l'eau en la faisant bouillir, en utilisant des pastilles purifiantes, ou un filtre.

**De manière générale, je choisis de l'eau claire, non stagnante**, je ne puis pas d'eau en aval d'un village, d'une installation humaine, d'un troupeau, ou d'un animal mort.



En Belledonne, je bivouaque de **19h à 9h** maximum !

**Pour faire ma toilette** ou ma vaisselle, j'utilise simplement de l'eau ou un produit biodégradable adapté. Je m'éloigne des cours d'eau pour permettre au sol d'exercer son rôle de filtre et limiter ainsi la pollution des cours d'eau.

Je veille à faire le **minimum de bruit** pour respecter la tranquillité de la faune et des autres usagers des lieux : pas de musique, pas de cris !

**Les chiens** sont une source de dérangement pour la faune sauvage et les troupeaux : je les tiens en laisse en permanence, ou je ne les emmène pas.

**Je ne coupe pas** de branches **ni cueille** de fleurs. Arbres, arbustes, buissons, fleurs, ... poussent ici avec courage et ténacité car le climat est rude et les hivers sont longs.

**Je respecte les alpages** : je referme les barrières des enclos derrière moi et je ne souille pas l'eau des abreuvoirs (ni vaisselle, ni toilette). Je n'éclaire pas les troupeaux avec ma frontale pour ne pas créer des mouvements de panique.



**Remarquable réservoir de biodiversité, Belledonne recèle un patrimoine naturel d'une richesse et d'une diversité exceptionnelles.**

« Soyez attentifs et discrets, ces lieux abritent une multitude d'animaux sauvages : chamois, bouquetins, lièvres variables, martres des pins, marmottes, loups, renards, écureuils, tétras lyres, casse-noix mouchetés, aigles royaux, ... »



## ■ La législation générale sur le bivouac

Le bivouac est un campement sommaire, à la belle étoile ou avec une tente légère, pour une nuit maximum.

La loi française interdit le bivouac sur la voie publique, dans les sites naturels classés, dans les sites patrimoniaux remarquables, aux abords des monuments historiques, sur les rivages de la mer, et à moins de 200m d'un point d'eau destiné à la consommation.

Hors des cas ci-dessus et sauf interdiction spécifique, le bivouac est autorisé en Belledonne, de 19h à 9h.

Le feu est interdit toute l'année à moins de 200m des forêts. Des arrêtés locaux plus restrictifs peuvent renforcer cette interdiction.

La réglementation est susceptible d'évoluer, je me renseigne !

ENVIE DE VOUS AFFRANCHIR DES RÈGLES ?  
RAPPELEZ-VOUS QU'ELLES SONT LÀ POUR PROTÉGER LES MILIEUX NATURELS ET LA VIE DES AUTRES USAGERS DU TERRITOIRE !

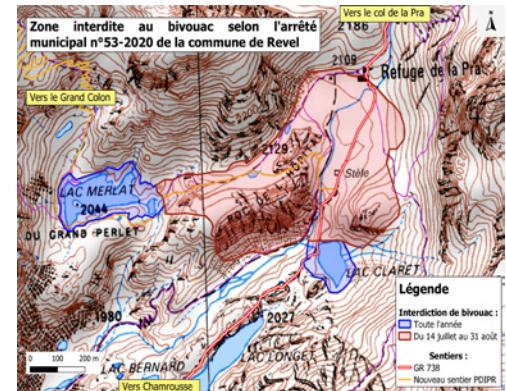
## ■ Les arrêtés préfectoraux/municipaux en Belledonne

Le bivouac est interdit par des arrêtés locaux dans différents endroits.

Pour mieux les localiser, voir la carte page 2

### 1 Commune de Revel

- Le bivouac est interdit aux abords du lac Merlat, de la zone humide à l'est du Lac Merlat, et aux abords du lac Claret.
- Le bivouac est interdit du 14 juillet au 31 août sur l'ensemble de la plaine de la Pra.



### 2 Commune de Chamrousse

- Le bivouac est interdit sur l'espace naturel sensible (ENS) de la tourbière de l'Arselle et du lac Achard et sur le secteur de l'Infernet du 1er mai au 30 octobre.

### 3 Commune du Haut Bréda

- Le bivouac est interdit autour du Chalet du Bout, dans le périmètre de l'Espace Naturel Sensible du Praillet.

### 4 Réserve Naturelle du Luitel

- Le bivouac est interdit au sein de la Réserve Naturelle Nationale du Luitel

EN DEHORS DE CES ZONES, LE BIVOUAC EST AUTORISÉ SUR LA PLUPART DE LA CHAÎNE DE BELLEDONNE. CEPENDANT, CERTAINS ESPACES SONT À ÉVITER (ZONES NATURELLES SENSIBLES, PROPRIÉTÉS PRIVÉES, PRÉSENCE DU TROUPEAU ET DES CHIENS DE PROTECTION, ZONE D'HÉLIPORTAGE...).

NOUS VOUS RECOMMANDONS DE VOUS RENSEIGNER AUPRÈS DES COMMUNES, GARDIENS DE REFUGES ET BERGERS POUR IDENTIFIER LES EMPLACEMENTS ADÉQUATS.

## LES RESSOURCES INCONTOURNABLES

► **Le topoguide du GR®738**, la Haute Traversée de Belledonne : toutes les informations nécessaires pour parcourir ce magnifique itinéraire sauvage et préservé ! En vente dans les offices de tourisme de Belledonne et sur le site mongr.fr.

► **Un site internet dédié au GR®738**

[www.hautetraverseedebelledonne.com](http://www.hautetraverseedebelledonne.com)



► **Pour aller plus loin** : Pour mieux comprendre l'impact des activités de pleine nature sur les milieux naturels, et disposer de conseils approfondis laisser le moins de traces possibles de nos passages, rendez-vous sur le site internet de l'organisme « *Sans Trace Canada* » > [santrace.ca](http://santrace.ca)

► **En savoir plus sur le pastoralisme** [www.alpages38.org](http://www.alpages38.org)

Je profite de mon escapade pour consommer local avec le réseau des fermes de Belledonne  
[www.adabel.fr](http://www.adabel.fr)

## CONTACTS DES OFFICES DE TOURISME DE BELLEDONNE

► **Office de tourisme Vizille**  
04 76 68 15 16 - [www.sudgrenoblois-tourisme.com](http://www.sudgrenoblois-tourisme.com)

► **Office de tourisme Uriage**  
04 76 89 10 27 - [www.uriage-les-bains.com](http://www.uriage-les-bains.com)

► **Office de tourisme Chamrousse**  
04 76 89 92 65 - [www.chamrousse.com](http://www.chamrousse.com)

► **Office de tourisme Allemond**  
04 76 80 71 60 - [www.allemond.fr](http://www.allemond.fr)

► **Office de tourisme Vaujany**  
04 76 80 72 37 - [www.vaujany.com](http://www.vaujany.com)

► **Office de tourisme Belledonne - Chartreuse**  
Bureau d'information touristique des 7 Laux -  
[www.les7laux.com](http://www.les7laux.com)

A **Prapoutel** : 04 76 08 17 86

Au **Pleynet** : 04 76 08 75 16

Bureau d'information touristique d'**Allevard**  
04 76 45 10 11 - [www.allevard-les-bains.com](http://www.allevard-les-bains.com)

Bureau d'information touristique de **Pontcharra**  
04 76 97 68 08 - [www.gresivaudan-tourisme.com](http://www.gresivaudan-tourisme.com)

► **Office de tourisme Cœur de Savoie / La Rochette**  
04 79 25 53 12 - [www.tourisme.coeurdessavoie.fr](http://www.tourisme.coeurdessavoie.fr)

► **Office de tourisme Porte de Maurienne**  
04 79 36 29 24  
[www.portedemaurienne-tourisme.com](http://www.portedemaurienne-tourisme.com)

► **Maison des Villards**  
04 79 56 24 53 - [www.saint-colomban.com](http://www.saint-colomban.com)



\*

\*

\*

\*

## Pour de belles nuits en Belledonne !



Le bivouac,  
un campement sommaire  
de 19h à 9h



Le bivouac n'est pas  
autorisé partout, je me  
renseigne !

### Je prépare mon aventure

- ✓ Je prépare mon itinéraire
- ✓ Je prévois des ravitaillements en eau et nourriture
  - ✓ Je consulte la météo
- ✓ Je m'équipe correctement (vêtements, cuisine, couchage)

### Je partage la montagne

- ✓ Je me renseigne auprès des **gardiens de refuge**
- ✓ Je respecte les alpages et je me tiens à distance des **troupeaux**
  - ✓ Je ne m'installe pas dans une **prairie non fauchée**
    - ✓ Je respecte la **propriété privée**

### Je respecte le milieu naturel

- ✓ Je respecte la **tranquillité de la faune sauvage**
- ✓ Je respecte les **sols et les cours d'eau**
  - ✓ Je ramène tous **mes déchets**
    - ✓ Je ne fais pas de feu