



## DÉFI 1

# LESS IS MORE

Et si mon séjour au refuge m'apprenait à aller à l'essentiel, à m'alléger et à économiser la planète et ses ressources ?

DESCRIPTIF

### SOUS-DEFIS / MOTS CLES / OBJECTIFS

- **Anthropocène** : processus de mise en cohérence de l'agir humain avec les limites planétaires
- **Le refuge et l'alpinisme comme "écoles de simplicité"** dans un monde aux ressources finies
- **Sobriété, allègement, renoncement** : aller à l'essentiel
- **Initiation, éducation et formation permanente**, y compris pour rapporter des "bonnes pratiques" en vallée
- **Éthique environnementale, civique et sécuritaire** : responsabilité et autonomie

### EXEMPLES DE LIVRABLES

- Dispositifs et usages concrets **d'économie d'eau en refuge**
- **"Le refuge frugal, mode d'emploi"** : repenser le séjour en refuge et les pratiques de la montagne : mode de transport, durée de séjour, sobriété en matériel / vêtements techniques et ressources (énergie, eau, alimentation, (dé)connexion, services...), redescente de déchets...
- **"Grimper léger"** : kit pratique pour identifier ses besoins, choisir un équipement approprié et responsable, entretenir, réparer et recycler le matériel

CONTEXTE & PROJECTION

### HIER & AUJOURD'HUI

- Au-delà des transformations de la montagne sous l'effet du changement climatique, **les alpinistes sont confronté.e.s à l'alignement de leurs pratiques vis-à-vis des limites planétaires** : décarboner les déplacements, alléger l'empreinte de leur équipement, minimiser leur impact sur le milieu, économiser les ressources...
- **A-t-on vraiment besoin de tout ce matos ?** – Alpine Mag
- « **Un wikipedia de la randonnée légère** » - Eric Boutroy

### DEMAIN

- **L'exemplarité des refuges** (conception, construction, approvisionnement, gestion) **et de leurs usages en fait des laboratoires et démonstrateurs de soutenabilité**
- **Faut-il brûler les refuges ?** - Refuges sentinelles
- **Faut-il rendre les refuges plus confortables ?** - Montagnes Magazine

INSPIRATION



### Changer d'approche

Changer d'approche, c'est réinventer ses sorties en montagne. Sans voiture, on devient beaucoup plus libre de son itinéraire : faire une traversée, dormir en refuge, prolonger...

[www.changerdapproche.org](http://www.changerdapproche.org)

### Réseau de la marche ultra-légère



Le site interactif d'une communauté de passionnés de randonnée légère, qui mettent en commun des outils et des connaissances.

[www.randonner-leger.org](http://www.randonner-leger.org)

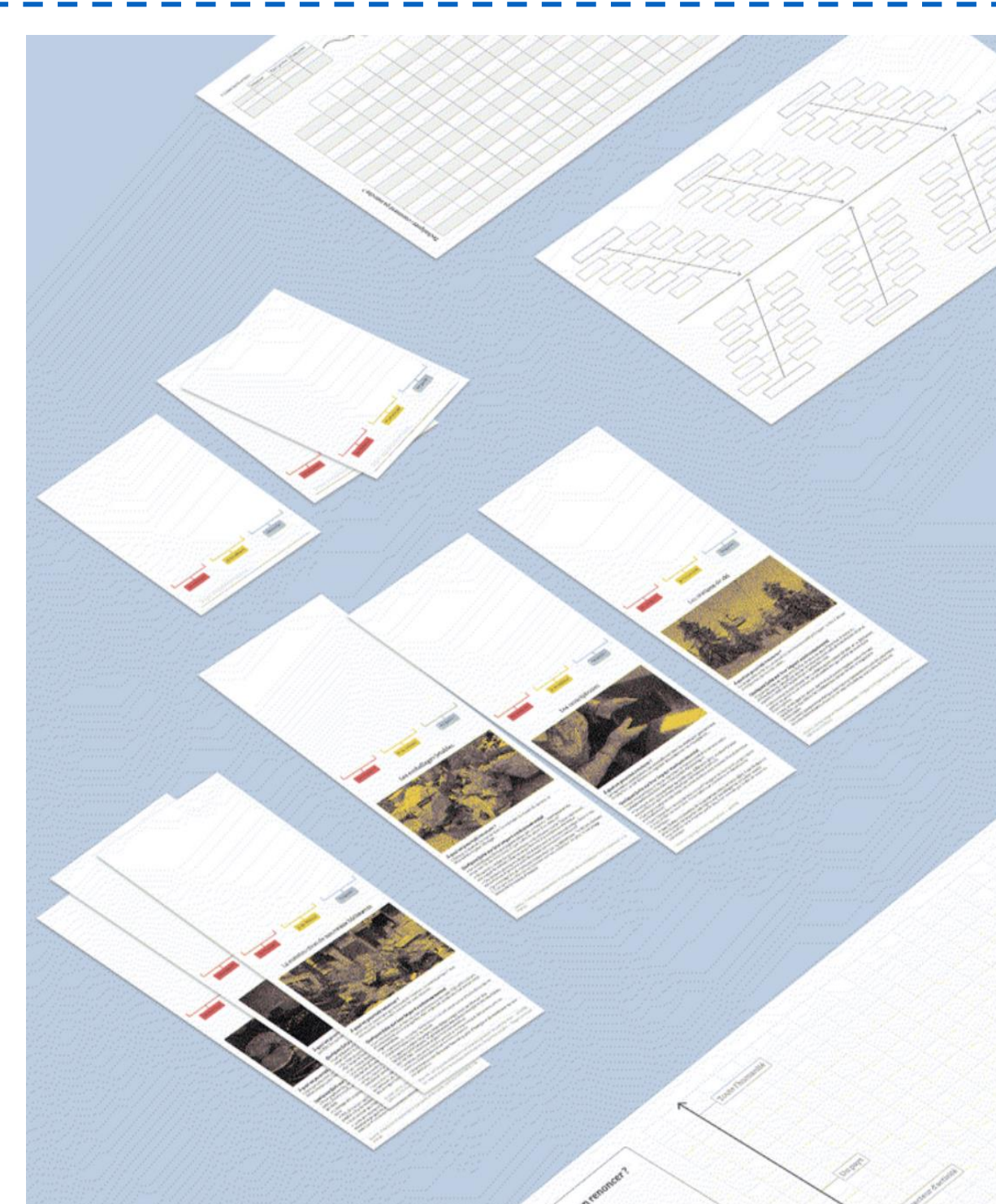


### The Drop Store

Sensibilisation au coût réel environnemental en consommation d'eau pour des produits alimentaires ou du quotidien.

Mise à disposition d'un kit social à télécharger.

<https://thedropstore.org/>



### Fresque du renoncement

Qu'est-ce qu'on supprime ?  
Qu'est-ce qu'on conserve ?  
Qu'est-ce qui change de fonction ?  
Qu'est-ce qu'on rajoute ?

<https://lafresquedurenoncement.xyz/>





## DÉFI 2

# REFUGE VIVANT

## Comment le refuge se réinvente-t-il en résonance avec les transformations du monde ?

DESRIPTIF

### SOUS-DEFIS / MOTS CLES / OBJECTIFS

- Au-delà de l'abri, **réinterroger l'imaginaire du refuge comme "synapse"** (« *unité spatiale de jonction, de contacts, de passages* ») : **lieu de vie et lieu vivant** (animé, actif, évolutif)
- **Concevoir le fonctionnement d'un refuge qui s'adapte à son environnement et à ses (nouveaux) publics** : variations saisonnières liées au climat, redimensionnement, modularité, lien au bivouac, rajeunissement et féminisation de l'alpinisme...
- **Pas de solutions déjà obsolètes !**  
Déverrouillage de freins et blocages culturels, normatifs...

### EXEMPLES DE LIVRABLES

- **Installations** pour rendre le refuge plus vivant
- **Un calendrier de la vie du refuge et des pratiques de la montagne** repensé en fonction de la nouvelle saisonnalité climatique et sociétale
- **Programme de conception et d'organisation de nouveaux modes de gardiennage** (périodes, équipes, compétences, formation...)
- **Un 'mode d'emploi' du bivouac** à proximité du refuge
- **Les femmes en refuge** : aménagements, signalétique, services, ambiance... pour rendre le refuge plus accueillant et plus adapté pour elles

CONTEXTE & PROJECTION

### HIER & AUJOURD'HUI

- La matérialité du refuge, **les contraintes fortes imposées par la haute montagne** (accès, saisonnalité, logistique, risques...) et les institutions (normes...) tendent à "figer" son fonctionnement et évolution, au risque d'une maladaptation ou d'une "zombification" : **comment le renouveler en continu et en résonance avec les transformations environnementales et sociétales ?**
- Glossaire : [Synapse](#) — Géoconfluences

### DEMAIN

- **Un refuge qui vit, vibre et se reconfigure au rythme des saisons, des publics et des mutations environnementales et sociétales** : activités culturelles et artistiques, féminisation/ LGBT+/ décolonisation, déracialisation...
- **Pratiques et imaginaires de la montagne d'une jeunesse populaire** : un ailleurs naturel pour tous ? - Léa Sallenave, Doctorante en géographie

INSPIRATION

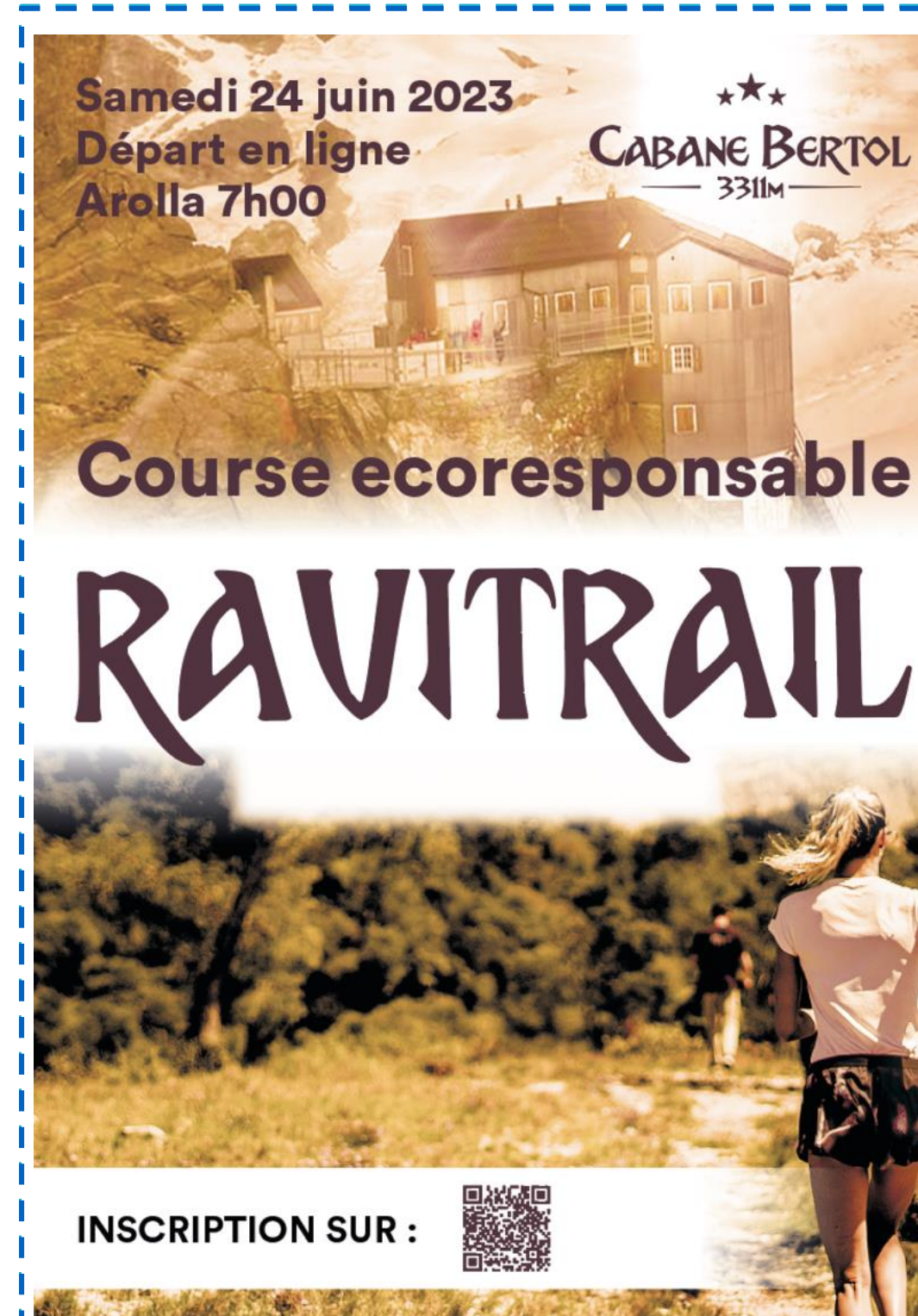


### Girls to the top

Cette association a pour objectif de valoriser la pratique féminine des sports de montagne et créer une communauté de partage et de rencontres au féminin.

<https://girlstothetop.com>

& aussi **Lead The Climb**  
<https://leadtheclimb.ffcam.fr>



### Ravitrail à la cabane de Bertol

Ravitailer la cabane Bertol de manière écologique, le tout dans un esprit de challenge, mais toujours dans la bonne humeur... Pasta Party à l'arrivée !

<https://www.cas-neuchatel.ch/news/ravitrail-a-bertol.html>

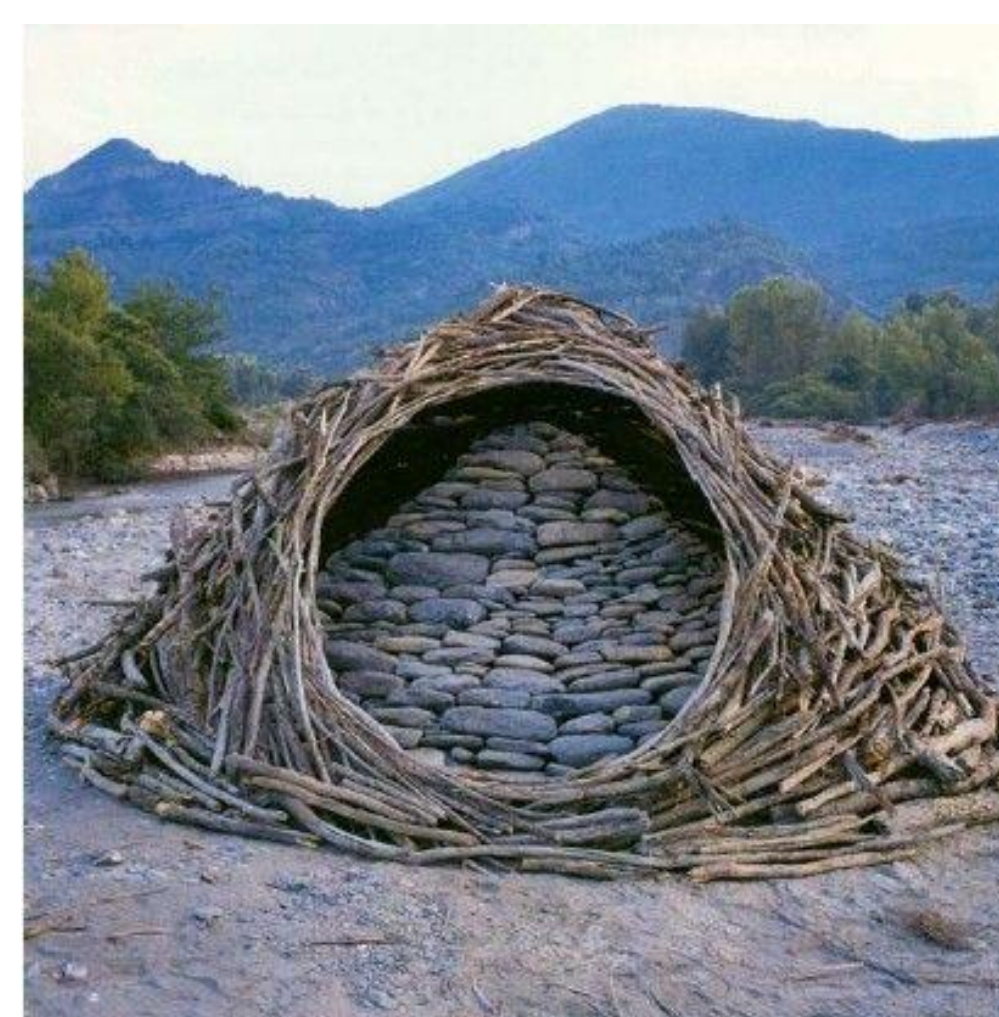
### Phénologie



Le cycle de développement de la grenouille rousse (*Rana temporaria*) est étroitement lié à la date de déneigement des mares : en fonction de l'altitude, les grenouilles sont « synchronisées » au sein de chaque mare.

<https://atlas.creamontblanc.org/exp/lorer/grenouilles/>

### Rendre le refuge indisponible



Résonance : le sujet et le monde se touchent et se transforment mutuellement.

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Hartmut\\_Rosa](https://fr.wikipedia.org/wiki/Hartmut_Rosa)





## DÉFI 3

# VILLA MER DE GLACE

Ouvrez le Couvercle ! Comment créer les conditions de rencontre entre le refuge et les compétences de ses usager.e.s ?

DESRIPTIF

### SOUS-DEFIS / MOTS CLES / OBJECTIFS

- "Labo du temps présent", "université des hauteurs", "salon" : ouvrir le refuge aux chantiers (technique, culturel, scientifique, artistique et philosophique) du XXI<sup>e</sup> s.
- Valoriser les compétences des usager.e.s via une collecte & une mobilisation participative d'expériences, d'observations, d'idées et de "coups de main"
- Concevoir un "chantier" en continu auquel les usager.e.s successifs contribuent au fil de la saison sur des questions / thèmes / défis définis chaque année en lien avec une communauté scientifique et culturelle
- Contribuer au fonctionnement matériel et humain du refuge

### EXEMPLES DE LIVRABLES

- Un dispositif interactif de collecte et de partage d'observations, de relevés, d'idées, d'expériences inspirantes et de solutions : fresque, "table longue", world method café...
- Une offre de services pour les organisations et communautés : faire de la R&D sur le terrain avec "le terrain" en la croisant avec la pratique et l'expérience de haute montagne (*in situ* & *in vivo*, résidences, chantiers...)
- Le "mode d'emploi" et d'animation de réseau(x) dont le refuge est un "poste avancé"

CONTEXTE & PROJECTION

### HIER & AUJOURD'HUI

- Le refuge offre un espace-temps singulier et "suspendu" à des usager.e.s issu.e.s d'horizons très variés, réunis par l'expérience de la haute montagne, et détenteur.e.s de multiples compétences. L'enjeu est de les collecter, de les croiser et de les colporter au sein de réseaux culturels, intellectuels, scientifiques, industriels...
- **Opération Montagne Responsable** : le nettoyage de la Mer de Glace - Communauté UCPA

### DEMAIN

- Le refuge comme pôle d'observation et de croisement de compétences participatives sur les transformations de la montagne, en réseau avec le "camp de base" du CREA Mont-Blanc, l'Ecole de Physique des Houches, le Glaciorium du Montanvers, l'ENSA, les universités, les centres de recherche, musées et centres culturels de l'Arc alpin
- <https://labexittem.fr>
- [www.unil.ch/centre-montagne/fr/home.html](http://www.unil.ch/centre-montagne/fr/home.html)

### Tu sais mettre la main à la pâte ?



Camps *work & climb* : des équipes effectuent des tâches pour aider les gardien.n.e.s et les bénévoles dans la gestion des cabanes et des activités autour, tout en profitant du lieu pour grimper.

<https://www.sac-cas.ch/fr/cabanes-et-courses/les-cabanes-du-cas/travailler-en-cabane/>

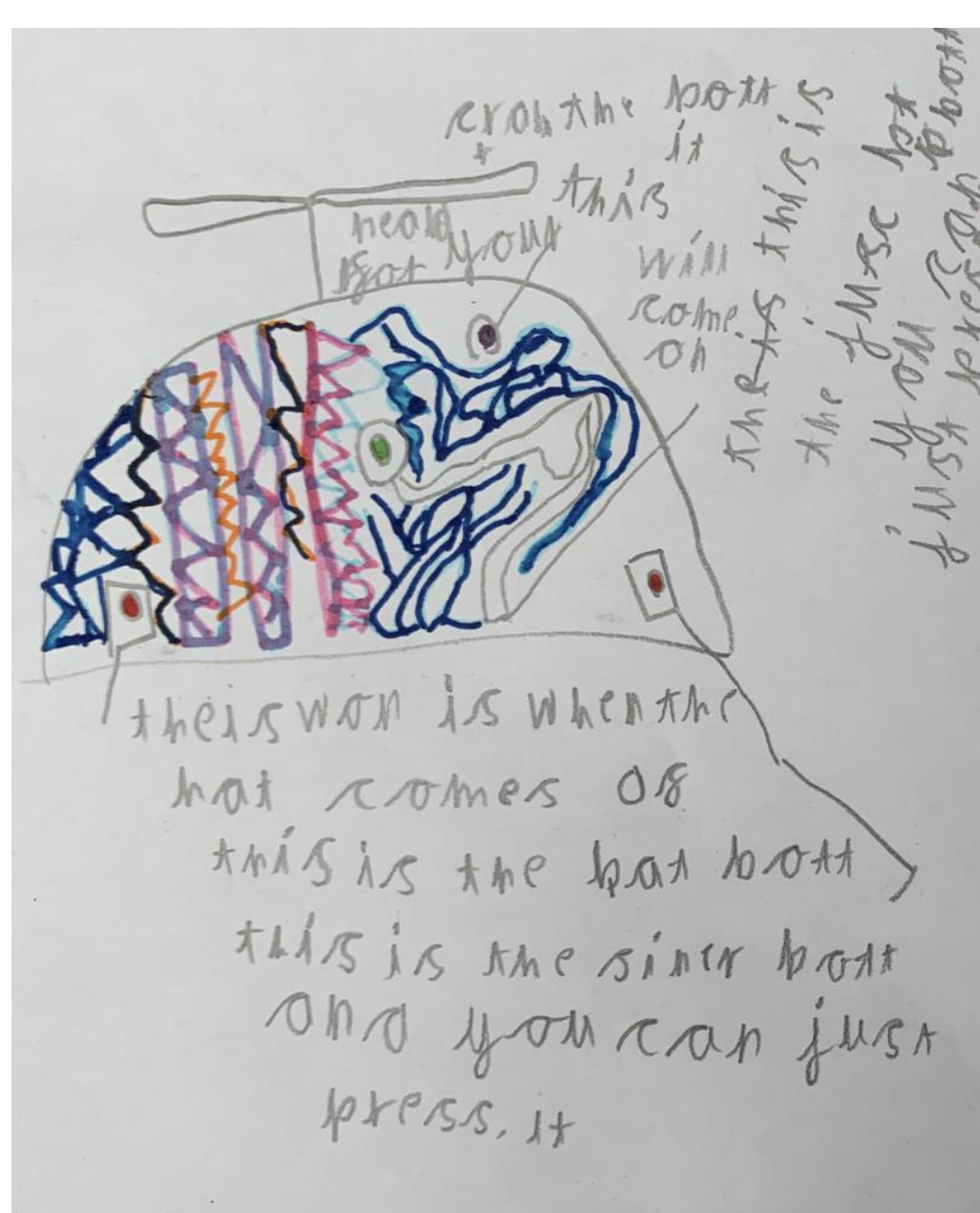


### Ecovolontariat en refuge

Embarquez-vous dans une expérience qui a du sens, tout en participant à la création d'une culture scientifique partagée avec la finalité d'améliorer les interactions science- société.

<https://www.tourismescientifique.fr/ecovolontariatscientifique>

INSPIRATION



### Little Inventors

Les enfants soumettent des idées d'invention à des équipes qui les aident à les réaliser. Ici à gauche, une casquette pour aider les grimpeurs en montagne ;-)

<https://www.littleinventors.org/>

### Marcher depuis la Nuit des Temps

Un itinéraire pédestre sur le thème de l'Imagination et de la Créativité, des origines à nos jours, entre la grotte Chauvet en Ardèche et la grotte de Lascaux en Dordogne.

<https://www.marcherdepuis.fr/>







## DÉFI 4

# Mare nostrum

## Explorer et animer de nouveaux liens et "navigations" entre les refuges de la Mer de glace ?

DESRIPTIF

### SOUS-DEFIS / MOTS CLES / OBJECTIFS

- Les refuges comme "ports de la Mer de glace" en réseau (séjours plus longs, activités en étoile, itinérances...)
- Exploration des nouvelles frontières et interstices entre les refuges, le vivant, la glace et le minéral, l'alpinisme, la science et l'art : ouverture d'itinéraires, îlots de biodiversité, "alpinisme sans sommet", improvisation, "navigations", installations...
- Consolider les liens physiques et symboliques entre refuges : signaux optiques ou lumineux, radio, navettes d'objets...

### EXEMPLES DE LIVRABLES

- Une carte en anamorphose du massif en fonction de ses usages possibles (*design fiction*) / Un portulan des liens et circulations potentielles entre les refuges de la Mer de glace (Cf. cartes ornées des 1<sup>ers</sup> navigateurs (13<sup>e</sup>-16<sup>e</sup> s.)
- Un programme d'exploration du secteur desservi par le refuge du Couvercle et de ses potentialités : anciens fours à cristaux, biodiversité, sites marquants, phénomènes géomorphologiques, zones à explorer (*hic son leones*)
- Un outil (radar *low tech* ?) pour les gardien.ne.s afin de suivre en temps réel les informations de terrain liés aux pratiques

CONTEXTE & PROJECTION

### HIER & AUJOURD'HUI

- Le changement climatique perturbe fortement les circulations entre les 6 refuges du Bassin de la Mer de glace. D'où l'enjeu de repenser les liens entre eux, aussi bien sur le plan informationnel et symbolique que matériel et dans les pratiques de la montagne
- Les Balcons de la Mer de Glace - Altitude Rando
- Évolution des itinéraires d'accès aux refuges du bassin de la Mer de Glace - Jacques Mourey & al.
- Trajectoire floristique des nunataks du Mont-Blanc Cédric dentant & al.

### DEMAIN

- La poursuite du retrait glaciaire pourrait à terme (5 - 10 ans ?) faciliter l'accès à certains refuges et les circulations entre eux. On peut imaginer une pluralité de pratiques de la montagne basées sur des croisements féconds entre sport et connaissance qui renouent avec l'histoire des liens entre l'alpinisme, la science et l'art.
- Enquête de terrain sur les transformations de la haute montagne - ATBI ZAA 2023

INSPIRATION

### Sur les îles du ciel



Des chercheurs étudient la flore d'altitude en pleine paroi. Ces fleurs leurs racontent d'inattendues migrations passées, aujourd'hui à l'origine d'espèces nouvelles.

[https://www.youtube.com/watch?v=SRH\\_OBKYAs](https://www.youtube.com/watch?v=SRH_OBKYAs)

### Les lignes alpines



Explorer, s'aventurer, découvrir, accepter l'inconnu, accepter de se départir du sommet pour s'inscrire pleinement dans l'expérience d'être en montagne.

[www.alpinelines.fr](http://www.alpinelines.fr)

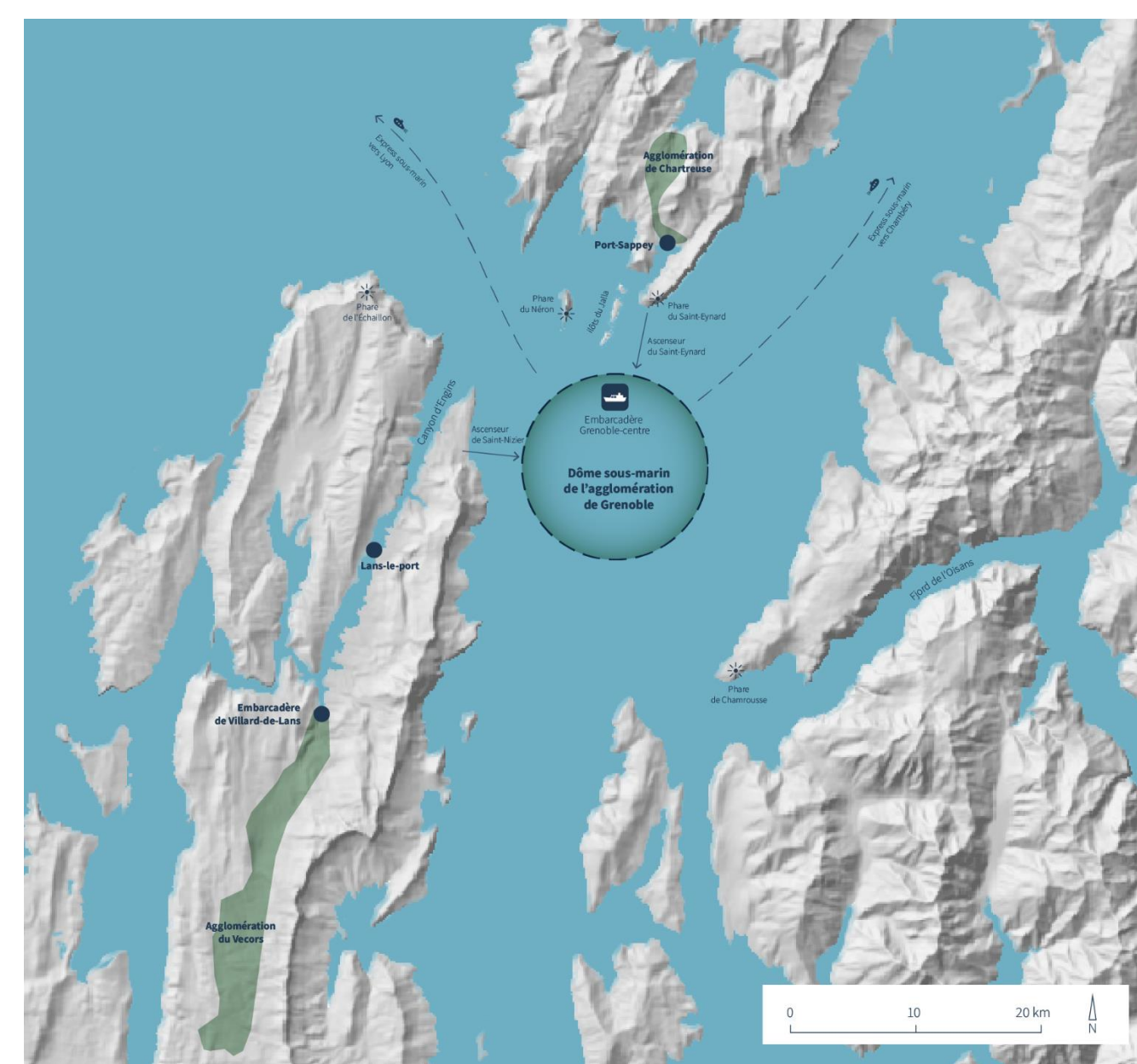
### Cartographier la montagne



Des cartes romaines aux représentations satellites, c'est à un véritable panorama de la représentation des Alpes que nous convie ce numéro, qui nous apprend autant sur les hommes que sur les paysages.

<https://www.lalpe.com/produit/lalpe-07-cartographier-la-montagne/>

### Les îles d'Auvergne, un carnet de voyage imaginaire



Dans un exercice de prospective, Clément Steinhäusser imagine la ville de Grenoble sous les eaux, alors que les montagnes environnantes se sont adaptées. Problème réel, carte imaginaire ?

<https://graphiste-cartographe.fr/la-mer-monte/>





## DÉFI 5

# MACROCOSMOS

## "Penser comme une montagne" : le refuge comme école d'éveil aux non-humains ?

DESRIPTIF

### SOUS-DEFIS / MOTS CLES / OBJECTIFS

- Inviter à un "virage ontologique" :  
"Si j'étais une montagne...", "pas de côté", écoute, dialogue avec les non-humains
- Le corps comme boussole sensorielle : vers une hyper-attention à soi, aux autres, au paysage et au vivant
- Bâtir une « culture du vivant » (Baptiste Morizot) :  
"observer et intégrer dans nos pratiques ces autres vivants avec qui nous partageons un devenir commun"
- Observation, contemplation, résonance, poésie
- Réconcilier connaissance et sensibilité :  
lien avec les sciences du vivant

### EXEMPLES DE LIVRABLES

- Un dispositif simple (installation, accessoires, scénario...) pour s'installer afin d'observer / contempler
- Une cartographie sensible (corporelle et émotionnelle) à proximité du refuge, à compléter par les futurs usager.e.s au fil de la saison, pour créer une nouvelle cosmogonie ?
- Une mise en récit (légende, mythe ?) pour entrer en contact avec les non-humains
- Un bornage de zones ressenties comme "spéciales" pour entrer en contact avec la montagne et le cosmos
- Un "livre des rêves" vécus durant la nuit au refuge (travail symbolique et de résonance avec le "mystère")

CONTEXTE & PROJECTION

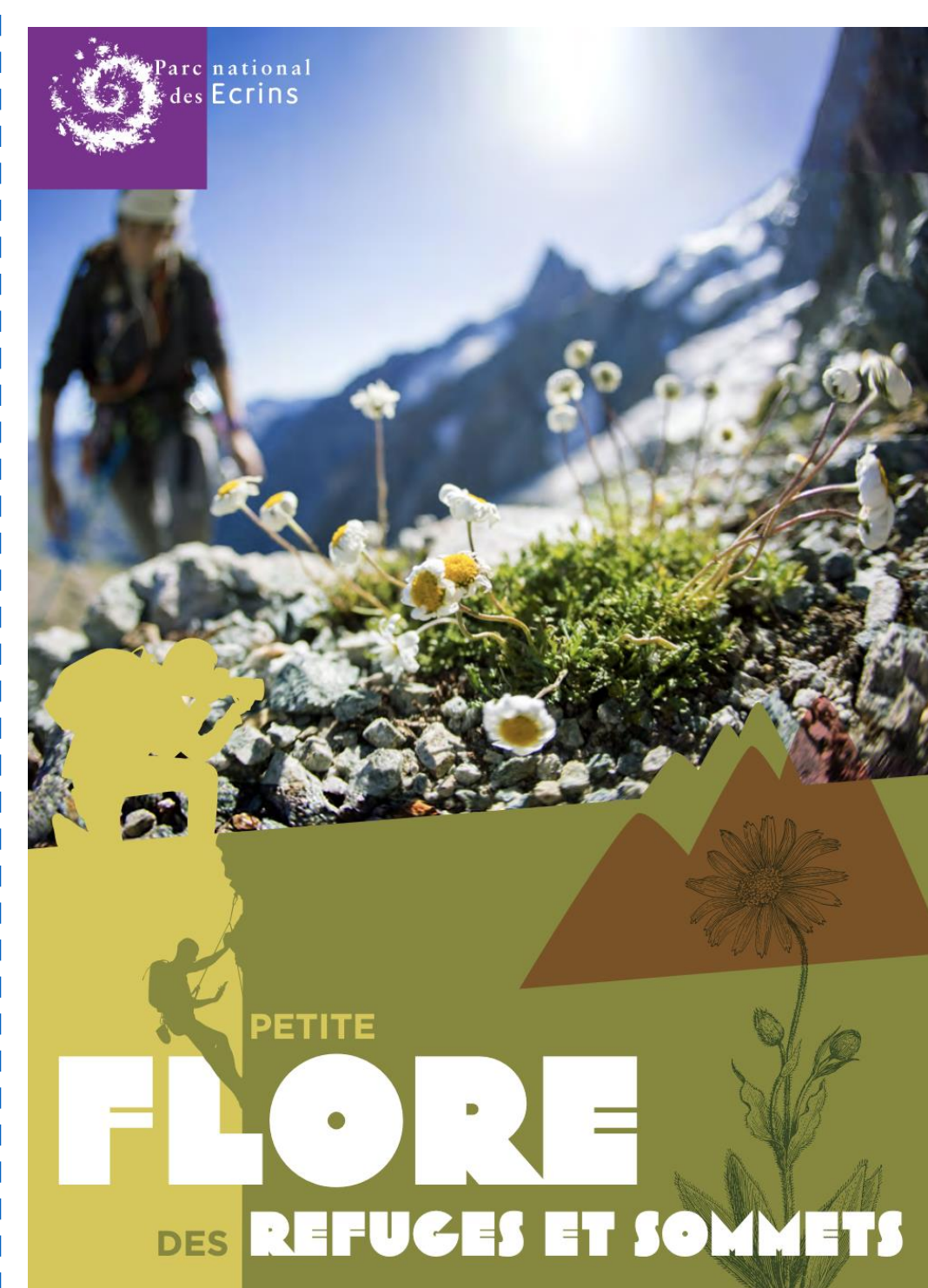
### HIER & AUJOURD'HUI

- L'approche instrumentale et "naturaliste" (ressource, terrain de jeu, décor paysager...) "moderne" de la montagne se brise sur la crise environnementale et la prise de conscience de l'apport d'autres ontologies. Il ne s'agit pas seulement de "regarder la montagne autrement", mais de nourrir de nouveaux liens avec elle.
- [Radio Glaces et collectif glacier](#)
- [Les interdépendances en montagne](#) - Aurélie Debusschère
- [Des approches sensibles pour penser les transformations des milieux de vie](#)

### DEMAIN

- Par son immersion en haute montagne, sa frugalité matérielle, le rapport au temps qu'il induit, et la mise en mouvement du corps et de la pensée qu'il mobilise, le refuge devient un lieu recherché pour redéfinir notre relation aux non-humains et à nous-mêmes.
- [Penser comme un iceberg](#) - Olivier Remaud
- [Ethnographies des mondes à venir](#) - Ph. Descola et A. Pignocchi

INSPIRATION



### Petite flore des refuges et sommets

La haute montagne n'est pas un désert. Il y a de la vie là-haut, bien plus diversifiée et fascinante que ne le laisserait supposer cet empire minéral. Il faut pour cela "apprendre à voir".

[www.ecrins-parcnational.fr/sites/ecrins-parcnational.com/files/article/22374/petite-flore-des-refuges-et-sommets.pdf](http://www.ecrins-parcnational.fr/sites/ecrins-parcnational.com/files/article/22374/petite-flore-des-refuges-et-sommets.pdf)

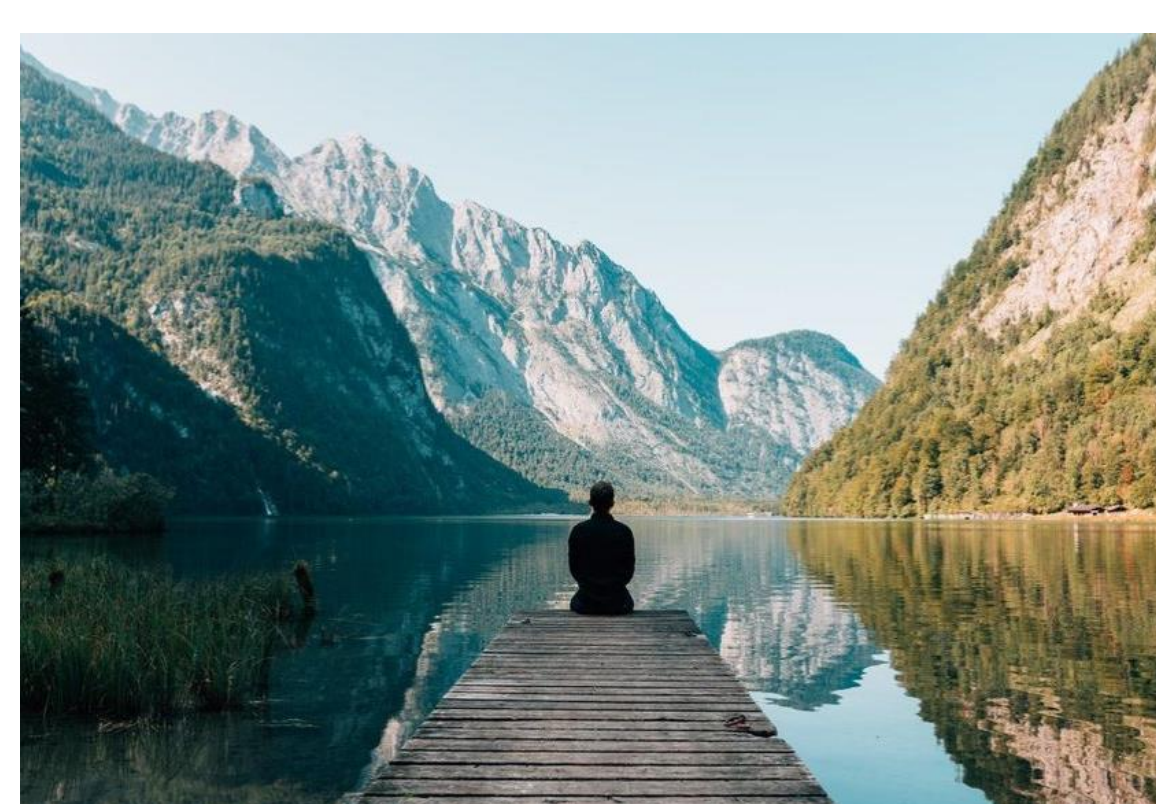
### L'approche sensible d'Askine



Etabli en Haute-Savoie, Askine est un bureau d'études spécialisé dans la médiation sensible au territoire. Par l'élaboration de diagnostics et de cartographies relationnelles, Askine explore les contours de la négociation avec le Vivant.

<https://askine.org>

### Sit Spot



Une pratique tirée de l'expérience des peuples amérindiens, qui consiste à identifier un lieu dans la nature, s'y rendre régulièrement sans autre objectif que d'y rester assis pendant une dizaine de minutes, à être pleinement présent.

<https://www.widoobiz.com/2020/09/08/se-reconnectez-a-la-nature-avec-le-sit-spot/>

### La montagne comme ancêtre



« Why Are New Zealand's Mountains Sacred? » Et si nous considérons la montagne comme un ancêtre ? Selon la cosmologie maorie, la montagne ou « maunga » est la personnification d'un ancêtre, c'est pourquoi on évite de lui marcher sur la tête ! (atteindre le sommet)

<https://theculturetrip.com/pacific/new-zealand/articles/why-are-new-zealands-mountains-sacred/>





## DÉFI 6

# DESCENSION

## La descente comme pleine expérience : comment réenchanter le retour "en bas" ?

DESRIPTIF

### SOUS-DEFIS / MOTS CLES / OBJECTIFS

- **La redescente comme expérience à part entière** (voire même comme projet ?)
- **Que "rapporter" en vallée ?** (sans prélever quoi que ce soit)
- **Le retour créatif** : comment convertir et amplifier mon expérience d'"en haut" dans mes actions, mes consommations, mon rapport au monde et aux autres "en bas" ?
- **L'imaginaire de la descente** comme porteur de valeurs symboliques propices aux réflexions métaphysiques

### EXEMPLES DE LIVRABLES

- **Un journal / dispositif de collecte collective** au Montanvers pour transmettre à la descente une trace (matérielle et sensible) des voyages en altitude et dans les refuges
- **Le topoguide de mes prochaines actions dans la vallée** (carte, météo, ressources, re-socialisation...)
- **Descente d'échantillons scientifiques et d'expériences participatives** collectées au refuge, colportage d'idées...
- **Un topoguide de descente** : itinéraires et programmes d'observation, de contemplation et de méditation (descenditation) à la descente

CONTEXTE & PROJECTION

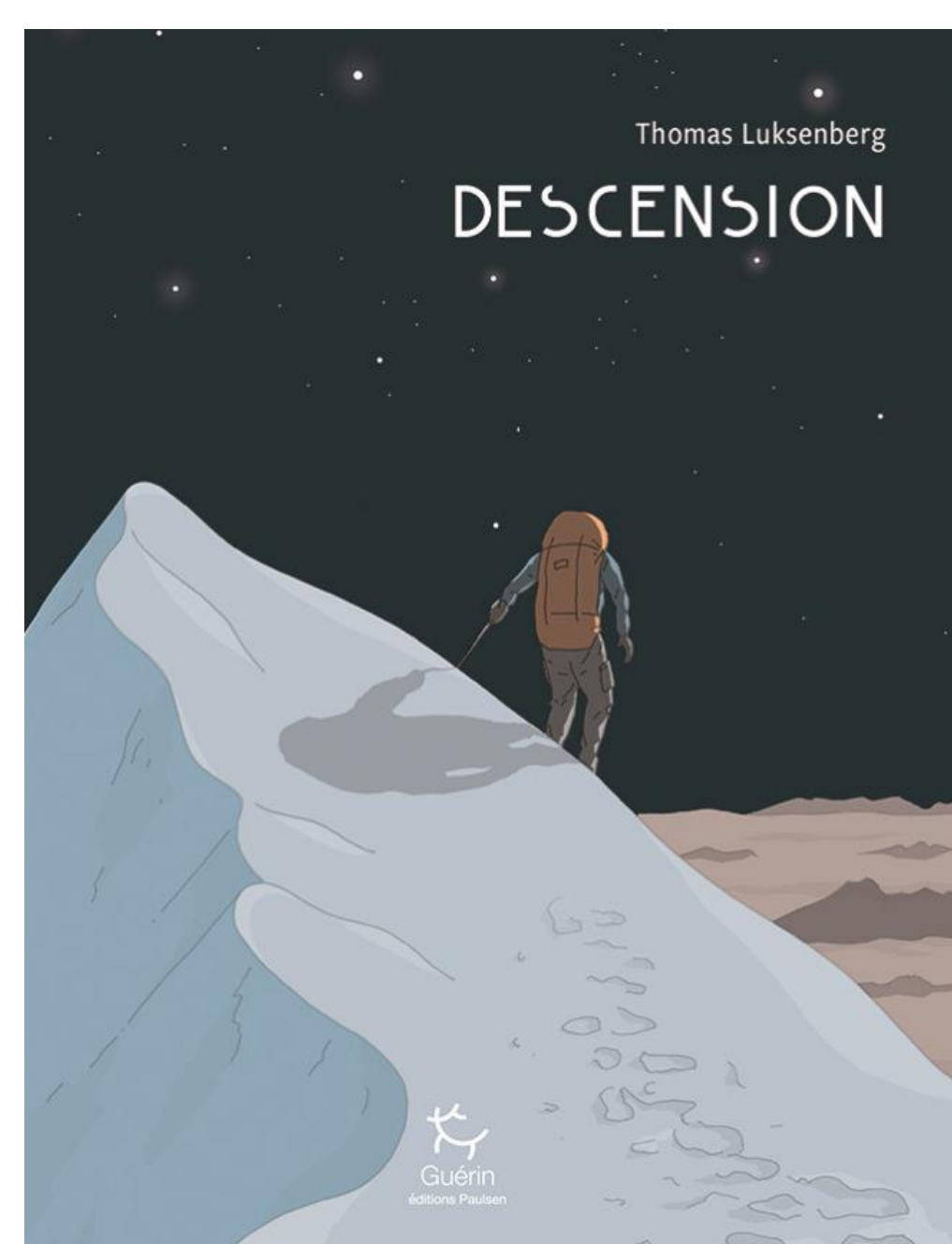
### HIER & AUJOURD'HUI

- **La descente est un espace-temps largement impensé de l'alpinisme**, qui reste polarisé par l'ascension et une symbolique de conquête. **Redescendre est un moment ambivalent**, euphorique par l'expérience vécue en altitude, ou au contraire dysphorique par un échec, ou le retour au monde ordinaire.
- **Bande-son** : "Goin' Down" - Jeff Beck ft Beth Hart (2013)

### DEMAIN

- **Faire de la descente un point de vue renouvelé sur le monde à la manière d'un "alpinisme inversé"** : une pratique de "déconquête" en phase avec l'imaginaire de la transition comme descente énergétique et numérique, décroissance, démobilité...
- **Schème de la descente et archétype du creux dans les Voyages extraordinaires de Jules Verne** : une géographie des profondeurs

INSPIRATION

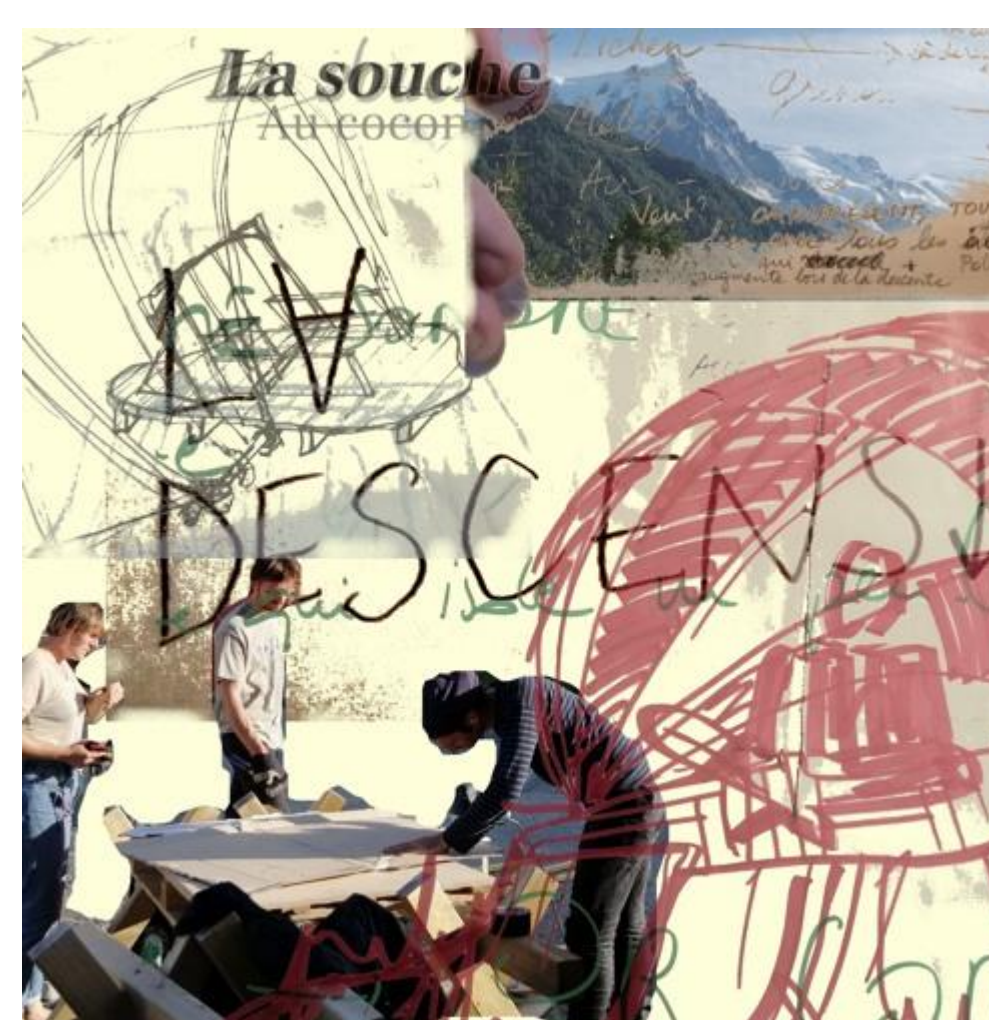


Un homme part seul en montagne. Pour s'élever au-dessus des fantômes de son enfance ?

Plutôt pour aller à leur rencontre et descendre dans les tréfonds de son âme. Errance métaphysique au cœur de la roche et de la glace, *Descension* est le premier roman graphique de Thomas Luksenberg.

[www.editionspaulesen.com/guerin/175-descension.html](http://www.editionspaulesen.com/guerin/175-descension.html)

### La Descension



La bande sonore du prototype réalisé en 2019 dans le cadre du Mont-Blanc Lab, qui raconte l'histoire de la descente vers la vallée.

<https://soundcloud.com/creamontblanc/la-descension>

### Descension (encore)



Pour la Biennale Kochi-Muziris, l'artiste Anish Kapoor a créé une installation envoûtante et intrigante intitulée Descension. Véritable vortex d'eau sombre tourbillonnante, l'installation présente une excavation, entourée d'une barrière circulaire, d'où une eau noire jaillit et tourne pour disparaître dans un trou sans fond.

[www.journal-du-design.fr/art/descension-par-anish-kapoor-55731/](http://www.journal-du-design.fr/art/descension-par-anish-kapoor-55731/)

### Fin du voyage : conseils pour survivre au retour



Quoi qu'on fasse, un retour de voyage est toujours difficile. Encore plus si le voyage a été long et chouette. Solutions pour soigner notre retour et renouer avec la vie tout en douceur.

<https://kowala.fr/fin-du-voyage-pvt-conseils-survivre-au-retour-france>