

[\(https://www.facebook.com/FFCAM.clubalpinfrancais/\)](https://www.facebook.com/FFCAM.clubalpinfrancais/)

[\(https://www.instagram.com/ffcam.fr/\)](https://www.instagram.com/ffcam.fr/)

[_ \(https://twitter.com/clubalpin?lang=fr\)](https://twitter.com/clubalpin?lang=fr)

[_ \(https://fr.linkedin.com/company/ffcam\)](https://fr.linkedin.com/company/ffcam)

[_ \(https://www.youtube.com/channel/UCW7fePuZ3QzxaXfSDA0ULNg\)](https://www.youtube.com/channel/UCW7fePuZ3QzxaXfSDA0ULNg)



C'est quoi un refuge ?

**Un lieu de vie, en montagne, accessible à pied,
historiquement destiné aux conquérants de "l'Alpe"
!**

Aujourd'hui, ni hôtel, ni gîte, le refuge accueille familles, randonneurs, alpinistes, trailers, amoureux de la nature... Il propose une expérience de vie conviviale et communautaire, souvent déconnectée et plus rustique que votre quotidien.



Gardiennne, gardien de refuge

Chef d'orchestre, elle ou il organise la vie du refuge et de ses occupants.

Accueil, repas, réveil, ménage, conseils, gestion de l'approvisionnement, de l'énergie, de l'environnement il met, avec son équipe, tout en oeuvre pour bien vous recevoir et rendre votre séjour inoubliable.

Votre participation à la vie du refuge, notamment pour mettre la table, débarrasser, redescendre ses ordures en vallée, fait partie de la spécificité de la vie en refuge.



Bien préparer une nuit en refuge

- ▶ Je pense à réserver par internet ou auprès du gardien, en précisant les régimes alimentaires, le cas échéant.
- ▶ Je n'oublie pas d'annuler si besoin.
- ▶ J'emporte un drap-sac (couvertures et oreiller sont fournis) et une lampe de poche si je dois me lever la nuit, et éventuellement des bouchons d'oreille
- ▶ Je prévois des vêtements chauds de rechange
- ▶ Je consulte la météo, me renseigne sur les accès et préviens mes proches.
- ▶ Je prévois d'arriver avant 18 heures : les repas sont souvent servis vers 18h30/19h.

Bien vivre en refuge

- ▶ Je me déchausse avant d'entrer : les chaussures doivent être laissées dans les locaux prévus à cet effet à l'entrée du refuge. Des sabots en caoutchouc ou des crocs sont mis à votre disposition.
- ▶ Je me présente au gardien à mon arrivée.
- ▶ Je prends connaissance des horaires fixés par le gardien : repas, ouverture des dortoirs, extinction des feux

- ▶ Les repas sont pris en commun et le menu est unique.
- ▶ Les gardiens proposent également brasserie et petite restauration
- ▶ J'éteins mon portable pour la quiétude de tous, surtout que je ne pourrai pas le recharger. Le téléphone du refuge est prioritaire pour l'appel des secours. Il n'est pas d'usage public.
- ▶ Je participe à mettre et débarrasser la table et je peux donner un coup de main (nettoyage...).
- ▶ Je respecte le sommeil des randonneurs : ici, on se couche tôt !
- ▶ Je range systématiquement mon couchage.
- ▶ Les refuges disposent d'une petite bibliothèque et de quelques jeux de société mis à votre disposition pour agrémenter votre soirée.
- ▶ ATTENTION: le paiement en carte bleu est rarement accepté en refuge.



Les bons gestes pour l'environnement

- L'eau doit être économisée : il est important de ne pas la gaspiller.
- Les eaux usées sont difficiles à traiter : attention aux volumes d'eaux usées que nous produisons, ils sont source de pollution !
- Les déchets sont coûteux à gérer : stockage, évacuation à dos d'homme ou par hélicoptère...
Ici, pas de poubelles, le gardien ne traite que les déchets collectifs.
- L'énergie est produite sur place : pas de télévision, de prises pour recharger mon téléphone, mon appareil photo ou mon rasoir. Vive les énergies renouvelables !
- En refuge déconnecte-toi : il y a rarement du réseau ou du wifi. Anticipe-le !

Quelques gestes simples :

- ▶ **éteignons les lumières inutiles;**
- ▶ **pensons à emporter des sacs poubelles pour redescendre nos déchets, respectons le tri sélectif;**
- ▶ **rationalisons vos provisions en minimisant les emballages;**
- ▶ **n'abandonnons rien dans la nature, ni dans le refuge.**