



WEEK-END SOUS LA VOÛTE CÉLESTE

Préparer votre séjour

Équipement

EN BASE

- De préférence un sac à dos de 40 litres minimum, 15 à 20 litres pour les enfants
- 1,5 litres d'eau minimum par personne, pour la rando
- De quoi vous protéger du soleil et de la chaleur : crème solaire, chapeau ou casquette
- De quoi vous protéger du froid : bonnet, une paire de gants légers, une doudoune légère
- Un vêtement coupe-vent type Goretex (lutte contre le vent et la pluie)
- Une polaire fine et une polaire chaude épaisse
- Quelques barres de céréales (4 minimum)

SANS OUBLIER

- Une lampe frontale
- Un drap de sac (sac à viande), pour ne pas être en contact avec les couvertures du refuge (*possibilité de louer un drap de sac pour 5€, directement au refuge*)
- Des vêtements de rechange et affaires de toilette pour le refuge
- Le pique-nique du premier jour (*possibilité d'acheter un pique-nique au refuge pour le deuxième jour*)
- Une paire de bâtons de randonnée

Préparation physique

Merci de prévoir un certificat de non contre-indication à la pratique de la randonnée en montagne.

POUR ÊTRE AU TOP

- Être en forme physique normale
- Être capable de marcher 3h sur sentier
- Marchez 3 à 5 fois minimum avec les chaussures de randonnée avant votre séjour
- Essayez de faire une sortie de 2 à 3h avec un sac à dos léger (2 à 5 kg) sur le dos

LA VIE EN REFUGE

selon Explore Aventure

Quelques règles simples à connaître pour vos premières nuits en refuge avec nous.

ON ARRIVE TÔT

Vous l'aurez compris, un refuge n'est pas un hôtel. De manière générale on y dîne tôt (souvent vers 19h), et on se couche souvent avec les poules... Enfin vous avez compris, on ne dort pas vraiment avec elles mais plutôt comme elles !

C'est pourquoi, votre guide Explore Aventure se débrouillera pour organiser la journée de randonnée en fonction du niveau de chacun et du temps de parcours prévu, afin de profiter au mieux du repos au refuge.

ON RANGE SON MATÉRIEL

On ne marche dans un refuge avec ses chaussures de randonnée, encore moins avec ses crampons aux pieds ! Les refuges sont, pour la plupart, équipés de salles pour déposer son sac à dos et ses chaussures. Des sabots en caoutchouc ou des crocs, rangés par paire, sont mis à disposition. N'hésitez pas à vous mettre à l'aise ! Même s'il ne reste plus qu'une pointure 46, libérer ses pieds, cela fait toujours du bien.

ON SE DOUCHE... AVEC MODÉRATION

L'eau est une denrée plus que rare dans les refuges. Quand des douches, froides ou chaudes, sont mises à disposition, on essaie donc d'y passer le moins de temps possible et de ne pas laisser couler l'eau pendant qu'on se savonne. Quand la douche n'est pas disponible, se laver le visage et le corps avec un gant de toilette avant d'enfiler des vêtements propres offre déjà une sensation de fraîcheur (et de bien-être olfactif pour les autres occupants).

ON PRÊTE MAIN FORTE

En refuge, nous ne sommes plus des consommateurs mais des *consom-acteurs*. Même si le gardien vient vous servir à table, on rassemble les couverts à la fin du repas, on débarrasse et on nettoie sa table. Dans le dortoir ou la chambre, on plie sa couverture de lit, et on laisse l'endroit propre.

ON SE PRÉPARE POUR LA NUIT

Désormais, les refuges proposent presque systématiquement des couettes ou des couvertures. Cela dispense de trimpler son sac de couchage mais il faudra, en revanche, vous munir d'un sac à viande. Quand vous pénétrez dans le dortoir à votre arrivée, disposez vos affaires pour dormir près de votre couche. Cela vous évitera de farfouiller au fond de votre sac pour trouver vos lunettes ou un livre quand tout le monde dort déjà. Et pour respecter le paisible sommeil de vos compagnons, placez votre frontale en mode "lumière rouge".

ON N'OUBLIE PAS DE PRENDRE DE L'ESPÈCE

Tous nos séjours prennent en charge la pension complète... sauf les boissons et autres dépenses annexes précisé dans votre programme.

À l'heure où le monde est connecté à internet, les refuges n'ont pas forcément de terminal de paiement pour CB. Alors si vous souhaitez vous faire plaisir ou faire plaisir à votre guide en achetant une bouteille ou autre boisson, prévoyez suffisamment d'espèces.

Pour les refuges de nos séjours à l'étranger, nous vous précisons les détails spécifiques pour chaque pays dans votre programme.

ON REDESCEND SES DÉCHETS

Le refuge est souvent perché en altitude, loin de tout accès. Alors de grâce, ce qui arrivé avec vous repart avec vous ! En d'autres termes, si vous grignotez une barre de céréales, l'enveloppe plastique (qui ne dépasse pas 2 grammes) pourra parfaitement tenir dans un coin de votre sac jusqu'à la fin du séjour.

ON RESPECTE LES AUTRES VOYAGEURS

C'est la vie en communauté, tout simplement. Et comme on partage souvent le dortoir, on parle doucement après le dîner, ou le matin si on se lève avant les autres.

ON NE GASPILLE PAS

Après une bonne journée à marcher, la faim se fait sentir et, en général, les plats sont généreux dans les refuges. Pour autant, n'ayez pas les yeux plus gros que le ventre. Faites-vous plaisir en dégustant les bons plats proposés, mais essayez de finir ce que vous avez pris : la tranche de pain, le dessert, le plat de pâtes à la bolo... Bref, sachez que la nourriture est souvent montée à pied, à dos de mule, ou parfois en hélicoptère, alors ne gaspillez pas !

ON FAIT ATTENTION À L'ENVIRONNEMENT

C'est toujours bien de le rappeler : même si certaines publicités montrent des marmottes manger du chocolat, ce n'est pas la peine de leur donner à manger quoique ce soit. Les animaux de la montagne se débrouillent très bien sans nous.

Ne cherchez pas à faire un selfie mémorable avec un bouquetin en vous en approchant à tout prix.

Merci !