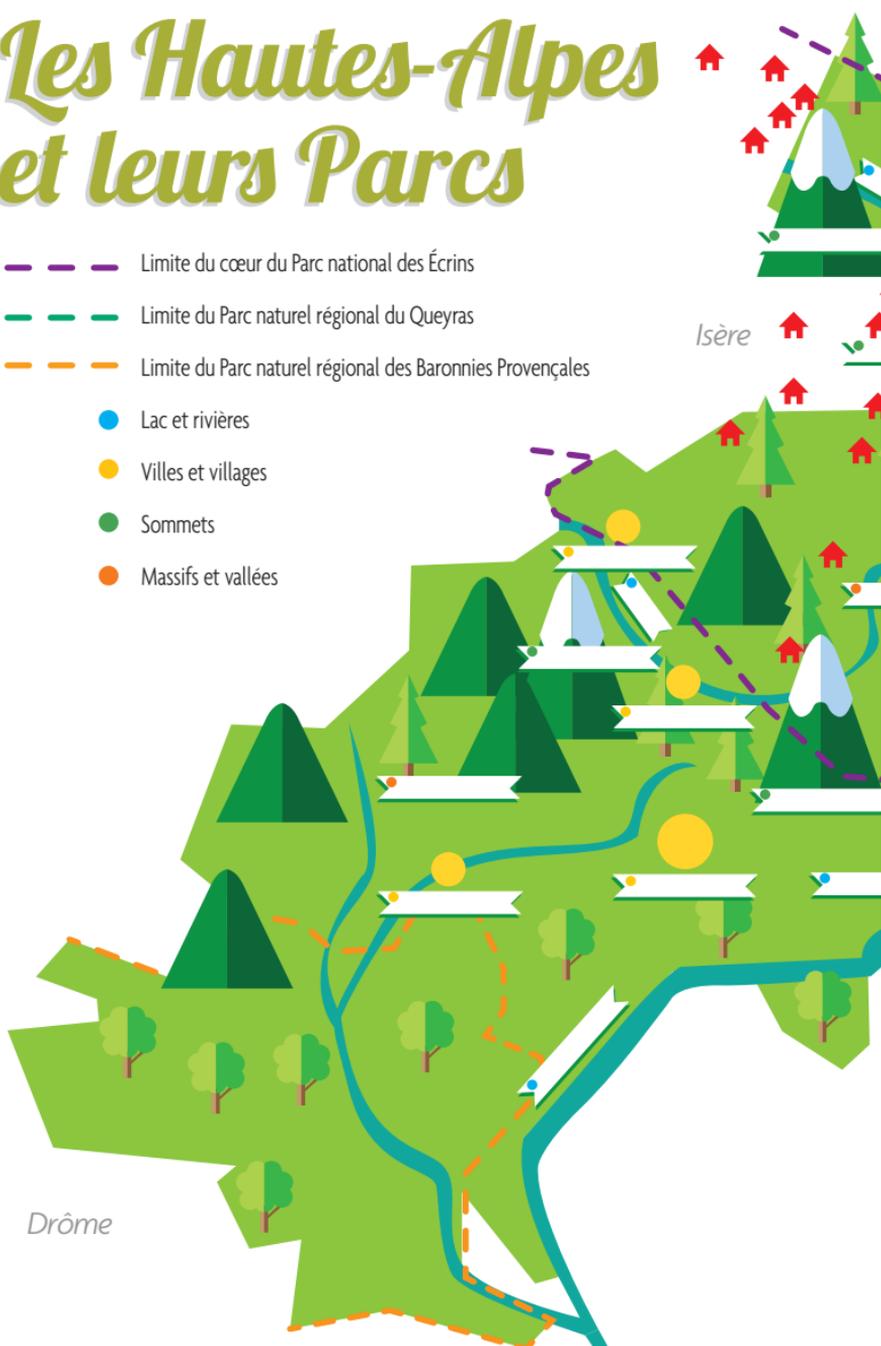


DEMAIN,
JE PARS EN
Montagne



Les Hautes-Alpes et leurs Parcs

-  Limite du cœur du Parc national des Écrins
-  Limite du Parc naturel régional du Queyras
-  Limite du Parc naturel régional des Baronnies Provençales
-  Lac et rivières
-  Villes et villages
-  Sommets
-  Massifs et vallées



Replace les noms ci-dessous sur la carte :

Barre des Ecrins
 Briançon
 Cerces
 Clarée
 Dévoluy
 Drac
 Durance

Ecrins
 Embrun
 Gap
 Guil
 Guillestre
 Guisane
 L'Argentière-la-Bessée

La Fonsancte
 La Meije
 La Romanche
 Le Pelvoux
 Pic de Bure
 Le Queyras
 Saint-Bonnet

Saint-Firmin
 Serre-Ponçon
 Saint-Bonnet
 Veynes
 Vieux Chaillol



Alpes-de-Haute-Provence

Recherche sur la carte, le refuge où tu es allé et entoure-le.

- | | | |
|----------------------------|--------------------------|---------------------|
| ♣ Agnel | ♣ La Blanche | ♣ Napoléon (Izoard) |
| ♣ Basse Rua | ♣ La Lavey | ♣ Pigeonnier |
| ♣ Buffère | ♣ Le Carrelet | ♣ Pré La Chaumette |
| ♣ Chabournéou | ♣ Le Chatelleret | ♣ Ricou |
| ♣ Chardonnet | ♣ Le Clot (Valgaudemar) | ♣ Rif Tort |
| ♣ Cézanne | ♣ Les Bans | ♣ Taillefer |
| ♣ Font Turbat | ♣ Les Chatons | ♣ Thabor |
| ♣ Furfande | ♣ Les Clots (Oisans) | ♣ Tourond |
| ♣ Glacier Blanc | ♣ Les Drayères | ♣ Tre Alpini |
| ♣ I Re Magi | ♣ Les Fonts de Cervières | ♣ Vallonpierre |
| ♣ L'Alpe de Villar d'Arène | ♣ Les Moutettes | ♣ Viso |
| ♣ Laval | ♣ Les Souffles | |

Demain tu pars à la montagne.
Quelle chance !

La montagne, c'est l'air pur, c'est la découverte, c'est l'espace, c'est la liberté... La liberté oui, mais pas la possibilité de faire n'importe quoi : en montagne, il faut être prudent, prévoyant, il faut respecter les autres personnes, le milieu naturel, et parfois la réglementation. Ce petit livret va t'aider à préparer ta sortie. *Bon séjour !*

Le temps qu'il fait !

	Je pars	Je ne pars pas
L'orage est annoncé		
Il va faire beau		
Il va faire froid		
Il y aura du vent		
Il va pleuvoir		

J'appelle la météo :
08 92 68 02 05
www.meteofrance.com
pour les conditions en montagne

J'en discute avec les autres

Sommaire

Le temps qu'il fait !	4
De quoi je suis capable	5
Je prépare mon sac	6-7
J'ai la montagne-attitude	8
Je respecte le code du randonneur	9
J'arrive au refuge	10
Les montagnards sont là !	11



De quoi je suis capable.

Je suis capable :

- de marcher 3 heures
- de marcher 2 heures à la montée
- de descendre une pente raide
- de marcher dans un éboulis
- de marcher au rythme d'un groupe
- de lire une carte
- d'aller à un point remarquable
avec une carte
- d'aider un copain fatigué
- de monter 600 m de dénivelé

Je choisis un itinéraire
adapté à mes possibilités



Je prépare mon sac à dos

Que dois-je emporter ?

Le temps change vite en montagne !

- Un vêtement chaud
- Un coupe vent
- Un vêtement imperméable
- Un bonnet
- Des gants légers

Le soleil tape dur en montagne !

- Des lunettes de soleil
- De la crème solaire
- Un chapeau
- Une gourde d'eau

Pour rester en forme, je dois emporter :

- De quoi manger
- Une gourde d'eau

Pour observer les animaux sans les déranger :

- Des bons yeux !
- Des jumelles

On se répartit le matériel lourd (j)



Pour ramener des souvenirs :

- Un appareil photo
- Une bonne mémoire !

Pour savoir où je suis et retrouver mon chemin :

- Une carte
- Une boussole

Pour la nuit en refuge

Que dois-je emporter ?

- Un « sac à viande »
- Des vêtements de rechange
- Un savon
- Un sèche-cheveux
- Un téléphone portable
- Un jeu de cartes
- Un duvet

Et pour mes pieds

Que dois-je mettre ?

- Des chaussures adaptées à la marche en montagne
- Des tongues

d (jumelles, appareil photo, lampe...)

J'ai la montagne-attitude

En montagne, tu ne peux pas cueillir toutes les fleurs
mais tu peux toutes les prendre en photo.

Relie par un trait, ce que **tu ne peux pas faire**
et ce que **tu peux faire**.

tu ne peux pas faire :

tu peux faire :



La nature m'invite,
je la respecte.

Je respecte le code du randonneur



- **Je ne bois pas l'eau des torrents**
Elle n'est peut-être pas potable
- **Je ne lance pas de pierres**
On peut blesser quelqu'un qu'on ne voit pas
- **Je ne cours pas sur les sentiers**
C'est dangereux
- **J'évite de crier**
En montagne le silence est roi
- **Je ne joue pas dans les torrents**
On peut être emporté par le courant
- **Je ne pars pas seul**
En cas d'accident personne ne pourrait prévenir
- **Je ne m'approche pas des troupeaux**
Pour ne pas effrayer les animaux
et ne pas provoquer les chiens de protection

**En cas d'accident j'appelle le 112
ou 04 92 22 22 22
(ou je préviens le gardien du refuge)**

J'arrive au refuge

En montagne il y a des refuges où tu peux te reposer, manger et dormir. Tu vas rencontrer le gardien ou la gardienne. Leur métier est difficile. Aide-les en respectant les règles du refuge.

Demande aux gardiens et relève les règles du refuge.

Écoute les discussions, profite-en pour rencontrer des alpinistes, des guides et partage leur expérience.



Note ici les règles du refuge.

A large rectangular area with an orange border, containing five horizontal grey lines for writing.

Les montagnards sont là !



Des professionnels peuvent t'aider et te faire découvrir les secrets de la montagne :

- > Accompagnateurs en montagne
- > Guides de haute montagne
- > Gardes du Parc
- > Bergers
- > Gardiens de refuge
- > Secouristes

Les as-tu rencontrés ?

Qu'as-tu appris ?

.....

.....

.....

.....

.....

Ce livret appartient à :

.....

J'habite à :

.....

Balisage

	GR	GRdP	PR
Suite du sentier			
Tournant			
Erreur de parcours			

Réglementation du cœur du Parc national des Écrins



Région
Provence
Alpes
Côte d'Azur

