

Ma randonnée au Pays du Mont-Blanc,

Je la prépare avant,

Je la vis intensément pendant,

J'en reste riche après !

Et pour mon séjour,

Je pratique...

### **Les Bonnes Pratiques !!!**

Pour mon hébergement,

- ✓ J'ai réservé à l'avance
- ✓ J'ai informé mon hôte des régimes alimentaires particuliers
- ✓ Je préviens au plus vite en cas d'empêchement ou de retard

Pour ma randonnée,

- ✓ Je respecte le silence des lieux,
- ✓ Si la musique me manque, je mets mes écouteurs personnels
- ✓ Sur le chemin, j'ai compris que les personnes montantes ont la priorité

Pour mon pique-nique,

- ✓ J'ai prévu un sac réutilisable pour le transporter
- ✓ Au départ du refuge, je ne prends que ce que je mangerai
- ✓ En montagne ou en refuge, je garde mes déchets et les jetterai dans un lieu approprié
- ✓ A mon arrivée d'étape, je recherche un point de compostage, des bacs de recyclage, une poubelle pour mes autres déchets.

Pour mes vêtements mouillés,

- ✓ Je les égoutte à l'extérieur avant de rentrer
- ✓ Je recherche le local prévu pour les sécher
- ✓ Je ne porte pas mes chaussures de randonnée dans le bâtiment

Pour mon bien-être,

- ✓ J'écoute les recommandations de mon hôte et respecte les horaires
- ✓ Je laisse mon sac à dos au sol et ne le pose pas sur mon lit

Pour ma nuit,

- ✓ J'ai emmené mon drap de sac, pour mon doux confort et pour l'hygiène des lieux et de tous
- ✓ J'ai aussi pris mes indispensables « boules Quies », bien sûr !

Pour ma survie et celle de la planète,

- ✓ J'économise l'eau
- ✓ Je l'utilise avec modération pour laver mon linge ou ma vaisselle dans les lieux prévus pour cela
- ✓ Je prends ma douche avec raison et dans le respect des autres

Pour ma connexion au monde,

- ✓ Je partage ma journée et mon aventure en toute discrétion
- ✓ Je recharge mon téléphone si cela est possible, mais je suis capable de survivre sans batteries et sans internet...

Mais je sais aussi et surtout,

- ✓ Donner un petit coup de main s'il le faut
- ✓ Vérifier que j'ai bien soldé ma note avant de partir
- ✓ Respecter ces lieux qui m'accueillent
- ✓ Respecter leur propreté
- ✓ Respecter mes voisins et amis randonneurs
- ✓ Respecter mes hôtes qui travaillent dur et qui ont de longues journées,

car même la passion de tous n'empêche pas la fatigue !

Belle randonnée au Pays du Mont-Blanc !

\*\*\*