

Document réalisé par le
Parc national du Mercantour

23, rue d'Italie - BP 1316
06000 NICE
www.mercantour.eu

et le **Parco naturale Alpi Marittime**

piazza Regina Elena, 30
I2010 Valdieri (CN)
www.parcoalpimarittime.it



en partenariat avec :
le Club alpin français des Alpes-Maritimes

14, avenue Mirabeau
06000 NICE
www.cafnice.org



Partenaires financiers :

Document réalisé avec le concours financier du programme européen INTERREG III A
Documento realizzato con il contributo finanziario del programma europeo INTERREG III A



LE MASSIF MERCANTOUR / ALPI MARITTIME
TERRITOIRE SANS FRONTIÈRES

Jumelés depuis 1987, les Parcs Mercantour et Alpi Marittime représentent un espace à forte identité de près de 100 000 hectares de nature préservée. Ce territoire de caractère est reconnu par la "Charte européenne du tourisme durable".



IL MASSICCIO ALPI MARITTIME / MERCANTOUR
TERRITORIO SENZA FRONTIERE

Gemellati dal 1987, i due Parchi collaborano in favore della protezione da vicino 100 000 ha di natura e della loro riconoscenza come destinazione turistica all'identità comune. Questo marchio di qualità è stato riconosciuto da lei "Carta europea del turismo sostenibile".

Les **Accompagnateurs et Guides "Partenaires du Parc national du Mercantour"**, sont de véritables ambassadeurs du Parc. Ils participent à des formations et pratiquent leur activité dans un respect total de la nature.

www.mercantour.eu

L'ENVIRONNEMENT
UN PATRIMOINE COMMUN A PRÉSERVER

Quelques chiffres :

- * Le massif Mercantour-Alpi Marittime, c'est 2400 espèces de plantes, dont 60 que l'on ne retrouve nulle part ailleurs, et une diversité de faune exceptionnelle.
- * Le Parc national du Mercantour accueille plus de 400 000 randonneurs chaque été.

Quelques gestes simples :

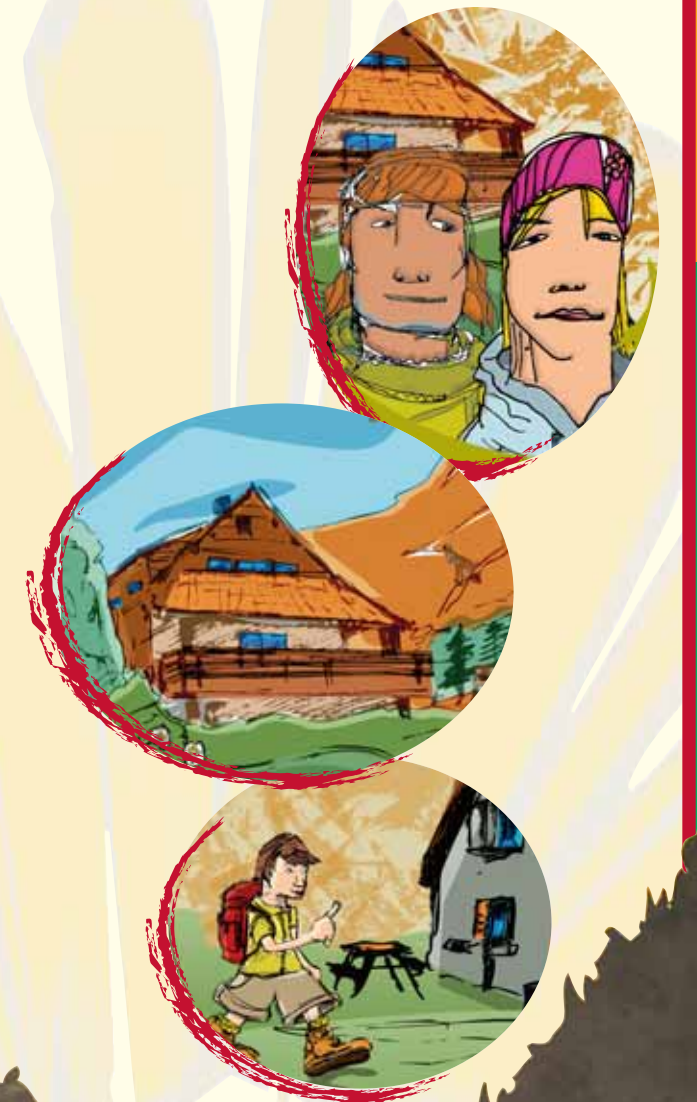
- * La nature ne doit pas souffrir de notre passage : pas de cueillette (prenons des photos !), ne dérangeons pas les animaux,
- * Respectons la réglementation pour mieux partager cet espace.



La qualité des prestations en refuge autant que la qualité de l'environnement, c'est l'affaire de tous :
chacun d'entre nous peut y contribuer !

www.parcoalpimarittime.it

LES REFUGES
DU MASSIF MERCANTOUR / ALPI MARITTIME
DES HÉBERGEMENTS A DÉCOUVRIR



LES REFUGES : ENTRE TRADITION ET MODERNITÉ

C'est à la fin du XIXème siècle que sont nés les premiers refuges, constructions audacieuses dédiées à l'accueil des montagnards attirés par l'ivresse des cimes.

S'ils ont gardé leur mission d'aide aux secours, la quinzaine de refuges du massif Mercantour / Alpi Marittime a dû, depuis, s'adapter aux attentes des randonneurs... sans toutefois devenir des hôtels d'altitude.

Une nuit en refuge, c'est une expérience unique d'immersion au cœur d'une nature préservée.

Lieux d'échanges, ils revendiquent une âme et un caractère authentiques où la promiscuité n'est pas un inconvénient, mais un gage de convivialité.



Dans ce petit espace hors du monde, se concentrent toutes les nouvelles exigences citoyennes : attention portée à l'environnement, respect du travail et du confort d'autrui...

Vive les nouvelles technologies !

Réservez vos nuitées par internet : www.cafnice.org

BIEN PRÉPARER UNE NUIT EN REFUGE

Le gardien de refuge a choisi ce métier difficile par passion. Il lui faut souvent "tout faire en même temps", de l'accueil aux repas, du service à l'entretien.

Pas facile de tout gérer de front !

Le gardien n'a que plus de mérite à vous préparer un bon repas et vous garantir un dortoir douillet !



Avant de partir

- ✓ Je pense à réserver auprès du gardien.
- ✓ Je n'oublie pas d'annuler si besoin.
- ✓ J'emporte un drap-sac et une lampe de poche (couvertures et oreiller sont fournis).
- ✓ Je consulte la météo et préviens mes proches.
- ✓ Je prévois d'arriver avant 18 heures.



Bien vivre en refuge

- ✓ Je me présente au gardien à mon arrivée.
- ✓ Je suis à l'heure pour les repas : ils sont servis en commun et le menu est unique.
- ✓ Je respecte le sommeil des randonneurs : ici, on se couche tôt !
- ✓ Je plie mes couvertures le matin.
- ✓ Je peux donner un coup de main (nettoyage...).

LES BONS GESTES DU "TOURISME DURABLE" POUR RESPECTER NOTRE MILIEU NATUREL

L'eau et l'énergie sont précieuses, les déchets prolifèrent !

- **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 !



panneau solaire

Portion de toit avec panneau

- **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 !

- **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.



Quelques chiffres :

* La consommation d'eau d'un randonneur est estimée entre 50 et 100 litres par jour (source ADEME – Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie).

* Réduire sa consommation d'eau et d'électricité de 20 à 50%, c'est possible. Prenons de bonnes habitudes !

* Un randonneur génère jusqu'à 1 kg de déchets (source ADEME) et 50 litres d'eaux usées par jour.

* Les temps de dégradation sont souvent long :

un sac plastique	de 100 à 1000 ans
une cannette en aluminium	de 10 à 100 ans
une peau d'orange	3 ans environs
un mouchoir en papier	de plusieurs mois

Quelques gestes simples :

- * Éteignons les lumières inutiles.
- * Pensons à emporter des sacs poubelles pour redescendre nos déchets. Respectons le tri sélectif.
- * Rationnalisons vos provisions en minimisant les emballages.
- * N'abandonnons rien dans la nature, ni dans le refuge.

