

# ASCENSION DU MONT-BLANC EN 3 JOURS

Réservé aux alpinistes aguerris et acclimatés, ce séjour offre de gravir le Mont Blanc en trois jours par la voie normale du Goûter.

Attention ! Ce programme s'adresse exclusivement à des personnes ayant une expérience de la haute montagne et étant déjà acclimatées. Le premier jour est consacré à la montée au refuge de Tête Rousse. Le lendemain, les grimpeurs de la voie normale rejoignent le refuge du Goûter pour une nouvelle nuit d'acclimatation et le sommet est atteint le troisième jour, au lever du soleil, dans une ambiance magique de haute montagne. Les inscriptions par deux sont obligatoires pour ce séjour, nous ne prendrons pas d'inscriptions de personne seule.

 Région	<a href="#">Alpes du nord</a>
 Activité	<a href="#">Rejoindre un groupe</a>
 Durée	3 jours
 Code	AMBC-LIB
 Prix	<a href="#">A partir de 1 295 €</a>
 Niveau	4/5
 Confort	3/5

## PROGRAMME

### 📍 Jour 1 Du tramway du Mont Blanc jusqu'au Nid d'Aigle, montée au refuge de Tête Rousse (3167m)



Première étape tranquille pour notre ascension du Mont Blanc. Nous prenons d'abord le téléphérique de Bellevue qui nous permet de rejoindre le tramway du Mont Blanc jusqu'au Nid d'Aigle. Après une première partie facile sous l'arête des Rognes et un passage rapide en face Nord, nous débouchons sur un plateau neigeux au bout duquel se trouve le refuge de Tête Rousse. L'après-midi est consacré au repos et à l'acclimatation en profitant de la vue magnifique sur la face Nord de Bionnassay.

Attention! Sur les premiers départs de juin, les remontées mécaniques ne fonctionnent pas encore, le dénivelé et le temps de parcours en sont

d'autant plus importants.

Dénivelé+ : Environ 800m | Altitude Max : 3167m | Hébergement : Refuge de Tête Rousse

### 📍 Jour 2 Montée au refuge du Goûter



Départ pour le couloir du Goûter. Il faudra bien respecter les consignes de votre guide. Arrivée sur l'arête, nous apercevons le nouveau refuge du Goûter. Encore quelques mètres et ce sera un repos bien mérité avant la grande journée d'ascension. A noter que si la forme des participants et les conditions le permettent, il est possible d'enchaîner l'ascension du Mont Blanc après une bonne pause au refuge du Goûter. Dans tous les cas, nous dormons le soir à ce refuge et si l'ascension a été faite, nous redescendons directement le lendemain. Cette formule permet donc d'avoir deux possibilités d'ascension.

Dénivelé+ : Environ 700m | Dénivelé- : Environ 700m | Altitude Max : 3835m | Hébergement : Dîner et nuit en refuge

### 📍 Jour 3 Ascension du Mont Blanc



Réveil à 2 heure, petit-déjeuner et départ. Nous nous dirigeons vers le Dôme du Goûter. Nous avançons à la frontale, les pentes sont douces et il faut prendre un rythme tranquille et régulier. Avec la nuit, la notion du temps disparaît et nous atteignons bientôt le Dôme du Goûter à 4304 m. Le jour arrive et nous sommes au refuge-bivouac Vallot, qui n'est pas gardé et sert théoriquement d'abri aux alpinistes en difficulté. C'est souvent là que le soleil nous rejoint et avec lui une vigueur toute neuve. Le sommet se rapproche, l'arête des Bosses commence, et pendant quelques heures nous serons entre ciel et terre sur une arête magnifique et parfois aérienne. Le guide vous demandera alors de veiller à ce que la corde soit bien tendue.

Enfin, après une ultime bosse, l'arête s'évase et le sommet apparaît, vaste et accueillant. Bienvenue à 4810 m ! La descente s'effectue par le même itinéraire vers le Nid d'Aigle, où nous montons dans le tramway du mont Blanc. Un dernier tour de téléphérique et nous voici aux Houches où nous récupérons les voitures.

Dénivelé+ : environ 100m | Dénivelé- : environ 2500m | Altitude Max : 4810m

## MODIFICATION DU PROGRAMME

Attention ! Les statistiques de réussite sur le Mont Blanc avec un guide sont d'environ 50%. La plupart des échecs sont dus à la météo. Il faut savoir qu'au-dessus de 4000 m, il arrive souvent que le vent ou le mauvais temps rendent l'ascension impossible ou trop dangereuse. Nous essayons d'anticiper au mieux ces paramètres et de prendre les meilleures décisions afin de vous aider à

atteindre le sommet. Mais, dans tous les cas, notre priorité ira toujours à la sécurité. Le guide de haute montagne qui vous accompagne connaît parfaitement le Mont Blanc et sera le mieux à même d'évaluer la faisabilité de l'ascension. En dernier recours, il prendra la décision de continuer ou non l'ascension. Pour ce stage, nous confirmons la possibilité de tenter l'ascension trois jours avant le départ. Toutefois, il est possible que la météo soit finalement différente de celle prévue (cas hélas fréquent à Chamonix). Dans ce cas, le guide peut encore prendre la décision de modifier le programme ou d'annuler la tentative le matin même du départ. Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et/ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou versement d'indemnités.

## PÉRIODE & BUDGET

### Quand voyager ?

La meilleure période pour voyager est la suivante :

janv.	févr.	mars	avr.	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
-------	-------	------	------	-----	------	-------	------	-------	------	------	------

### Prix

A partir de 1295€ (base 2 personnes)

Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).

### Le prix comprend

L'acompte de 30% est à verser au moment de l'inscription, le solde du séjour devra être réglé à 30 jours du départ.

- L'organisation technique du circuit
- L'encadrement par des guides de haute montagne
- L'hébergement en gîtes et refuges avec repas du soir et petit-déjeuners pendant toute la durée du séjour
- Les pique-niques pendant les six jours du stage
- Les remontées mécaniques (téléphérique, et tramway du Mont Blanc) nécessaires au déroulement normal du programme

### Le prix ne comprend pas

- Les déplacements dans la vallée, assurés par les véhicules des participants
- Le matériel technique individuel : crampons, piolet, baudrier, casque, chaussures d'alpinisme, sac à dos, bâtons, etc... (possibilité de location)
- L'assurance et l'assistance : annulation s'il vous arrive quelque chose avant le départ, frais de recherche et secours par hélicoptère en haute montagne (France, Suisse et Italie), hospitalisation et rapatriement
- Les boissons (la bouteille d'eau coûte entre 5€ et 10€ en refuge) et dépenses personnelles
- Les vivres de course
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique "le prix comprend"

### Remarques

!!! ATTENTION !!! LES PLACES DANS LES REFUGES SONT DE PLUS EN PLUS DIFFICILES A OBTENIR. NOUS VOUS CONSEILLONS VIVEMENT DE RÉSERVER BIEN EN AVANCE (A MINIMA 6 MOIS) SI VOUS VOULEZ MAXIMISER VOS CHANCES DE POUVOIR FAIRE L'ASCENSION DU MONT BLANC !

### Vols internationaux

Nous pouvons réserver votre vol pour vous, n'hésitez pas à nous demander !

### Conditions de paiement et d'annulation

#### Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site (à paraître prochainement). Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

#### Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 35 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï France se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

#### Annulation

##### Annulation de votre part:

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Vous devez nous faire connaître votre décision d'annulation par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception, et c'est la date de réception de ce courrier qui déterminera la date de votre annulation.

Si vous annulez votre voyage, pour quelque raison que ce soit, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si votre annulation a lieu :

- Plus de 31 jours avant le départ: 30% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 30 à 21 jours : 40 % du montant total du voyage (hors assurance).
- De 20 à 14 jours avant la date du départ : 50% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 13 à 7 jours avant la date du départ : 75% du montant total du dossier (hors assurance).
- A moins de 7 jours avant la date du départ : 100% du montant total du dossier (hors assurance).

Cas particuliers, quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat : ces frais s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation (réservations de certains refuges par exemple)
- Frais d'assurance et d'inscription : quelque soit l'assurance souscrite, le montant de l'assurance et les frais d'inscription sont dus et ne peuvent faire l'objet d'aucun remboursement. Si vous avez souscrit une assurance multirisques, les sommes retenues vous seront remboursées par l'assurance dans certains cas (notamment maladie, accident, décès, etc.).

L'assurance multirisque entre en vigueur dès le jour de votre inscription et de l'achat de votre assurance.

### ***Annulation de notre part:***

Altaï France peut être amené à annuler sans frais un départ:

- faute de l'atteinte du nombre minimum de participants pour garantir le départ.
- en raison de circonstances exceptionnelles et inévitables liées aux conditions de la montagne et notamment pour des raisons liées au maintien de la sécurité des clients,

Dans ce dernier cas, Altaï France proposera des solutions de remplacement. Dans le cas aucune solution de remplacement n'est possible, Altaï France remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Vous serez informé de l'annulation dans les meilleurs délais et au plus tard :

- 30 jours avant la date prévue pour un voyage liberté ou exclusif ;
- 20 jours avant la date de départ pour les voyages devant réunir un nombre minimum de participants et dont la durée dépasse 6 jours;
- 7 jours avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée est de 2 à 6 jours ;
- 48 heures avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée ne dépasse pas 2 jours.

En cas d'annulation totale ou partielle du séjour par Altaï France imposée par des éléments mettant en cause la sécurité des clients (mauvaises conditions météo en montagne entre autre), Altaï France remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou à un versement d'indemnités.

### ***Modification du contrat***

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï France, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï France pourrait modifier des éléments au contrat de voyage si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient, nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

### **Prix et révision des prix**

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

### **Cession du contrat**

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

### **Assurance**

---

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï France. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page:

<https://france.altaibasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas à l'une de nos assurances, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

## INFOS PRATIQUES

### Encadrement

Le séjour est encadré par un guide de haute montagne pour deux personnes, il apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement du séjour. Le guide pourra être amené à modifier le programme pour assurer la sécurité en fonction des conditions météorologiques de la montagne ou de la condition des participants.

### Alimentation

#### Repas

- Pique-niques le midi prévus par le guide (bien nous indiquer à l'inscription vos allergies ou régimes alimentaires spécifiques)
- Repas prévus dans les refuges le soir
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ (barres de céréales, fruits secs, barres chocolatées, etc...)

#### Boissons

- L'eau est payante dans les refuges (5€ à 10€ la bouteille) : pensez à prévoir de la monnaie (francs suisses si possible pour la cabane de Trient le jour 2, la monnaie sera de toute façon rendue en francs suisses)
- Les boissons personnelles (café, bière, coca, ...) ne sont pas comprises dans le séjour

### Hébergement

Les nuits en refuges se passent en dortoirs : les couvertures sont fournies, prévoir un drap type sac à viande. Le nécessaire de toilette sera réduit au strict minimum. Des chaussons sont à votre disposition, il est donc inutile de prévoir des chaussures pour le refuge.

Le soir du mercredi, la nuit est généralement prévue au gîte du Club Alpin du village du Tour : même principe qu'en refuge, chambres partagées et sanitaires communs à l'étage.

### Déplacement et portage

Vous partez sur 2 fois 3 journées en montagne : prévoyez un sac à dos de 40 à 50L afin de pouvoir y mettre tout le matériel. Un sac avec les affaires de rechange restera au chalet du CAF du Tour du lundi matin au mercredi soir quand vous revenez y dormir. Le jeudi matin, vous partez avec votre sac à dos prêt pour les 3 jours d'ascension. Le reste des affaires restera dans le coffre de la voiture, à moins que vous prévoyez de retourner au CAF du Tour à la suite de l'ascension.

### Budget et change

La France est dans la Zone Euro, donc la monnaie est l'Euro (€).

Les cartes de crédit sont très utiles en voyage (à condition de ne pas oublier son code PIN !). Des distributeurs d'argent sont disponibles dans la plupart des villes que vous traverserez durant votre séjour, mais il n'y a aucune garantie que votre carte de crédit fonctionnera correctement en France.

Egalement, les refuges ont rarement des TPE (Terminal de Paiement Electronique) : nous vous conseillons d'apporter de l'argent en liquide.

Soyez informés sur les frais bancaires habituellement appliqués lorsque vous achetez des produits ou services avec votre carte de crédit.

### Pourboires

Les voyageurs payent habituellement pour les boissons du guide : vous pourriez trouver pratique de faire une cagnotte en début de séjour (aucune obligation).

### Equipement fourni sur place

- Le matériel collectif (cordes) est fourni
- Des chaussons (crocs) et des couvertures/couettes sont à disposition aux refuges

### Matériel

## Materiel technique

- Chaussures de haute montagne à semelles rigides et cramponnables obligatoires : les chaussures de type trek ne sont pas suffisantes.
- Un sac à dos d'alpinisme confortable de 40/50 litres : il doit comporter les attaches pour crampons, piolet et casque.
- Un piolet, des crampons, un baudrier équipé d'un mousqueton à vis (attention le mousqueton ne se loue pas, il faudra l'acheter si vous n'en n'avez pas), un casque.
- Un ou deux bâtons de ski télescopiques (en fonction de vos habitudes) : nous les recommandons fortement, notamment pour les descentes.
- Une gourde/thermos d'1.5 litre minimum.
- Une lampe frontale, avec piles et ampoules de recharge.
- Un couteau de poche.
- Un protège sac en cas de pluie (non obligatoire).
- 1 pochette étanche avec votre argent, papiers d'identité (+ si possible groupe sanguin / porteur de lentilles, etc...), contrat d'assurance/assistance et les numéros de téléphone d'urgence.
- Une paire de guêtres (pas de location possible).
- Un drap type sac à viande (obligatoire, et il y a des couvertures en refuge) : SAC DE COUCHAGE INUTILE.
- Un sac Zyploc avec les médicaments et affaires de toilette (strict minimum : dentifrice + produit à lentilles + lotion hydroalcoolique pour nettoyer les mains). Attention! Pas d'eau courante dans les refuges en général, prévoyez quelques lingettes sans alcool si vous le souhaitez (attention au poids).
- Un petit tube de crème solaire indice 50 (visage et lèvres) + après-solaire au gîte le J3

## Matériel personnel

- Bonnet.
- Chapeau (ou casquette) pour le soleil et/ou foulard.
- Lunettes de glacier (indice de catégorie 4) + masque de ski.
- Un passe-montagne (type cagoule qui couvre toute la tête (très appréciable si grand froid).
- 1 paire de moufles très chauds.
- 1 paire de gants en fourrure polaire ou laine.
- 1 paire de sous-gants.
- 2 ou 3 sous-vêtements techniques respirants à manches longues.
- Sous-pull technique respirant (carline, fourrure polaire légère...).
- Veste polaire épaisse.
- Veste ou gilet en duvet (non obligatoire mais appréciable si grand froid le jour du sommet).
- 1 veste coupe-vent, imperméable et respirante type Goretex.
- 1 pantalon de montagne confortable pour les sentiers d'approche.
- 1 pantalon coupe-vent type Goretex lorsque vous êtes sur glacier.
- 1 collant technique respirant.
- Chaussettes : 3 paires fines et 2 paires plus épaisses.
- 1 tenue de nuit pour le soir du J3 au chalet du Tour + affaires de toilette
- Quelques chaussettes main et/ou pied peuvent s'avérer utiles pour les plus frileux le jour du sommet

## Bagages

- En montagne vous transporterez toutes vos affaires, les pique-niques et votre matériel dans un sac à dos d'alpinisme de 40/50 litres.

## Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

- Médicaments personnels
- Anti-douleur (paracétamol de préférence)
- Double-peau
- Elastoplast

- Pansements
  - Désinfectant local
  - Anti-inflammatoire
  - Antispasmodique
  - Anti-diarrhéique
  - Anti-vomitif
  - Antiseptique intestinal
  - Collyre
  - Somnifère léger
  - Boules Quies
  - Antibiotique à spectre large
  - Vitamines C
- Liste non exhaustive.

## **Passeport**

Merci de vérifier que votre passeport et autres documents de voyage sont valides.

## **Carte d'identité**

Pour les citoyens européens, vous pouvez utiliser votre carte d'identité pour voyager en France, en Italie ou en Suisse.

## **Vaccins obligatoires**

Aucun vaccin obligatoire.

## **Santé / recommandations sanitaires**

Avant votre départ il est important d'avoir une condition physique en accord avec l'activité envisagée. La pratique régulière d'un sport d'endurance est obligatoire pour les activités en montagne. Ce sport peut être le jogging, le vélo, la natation ou la marche sportive. Si vous n'êtes pas du tout entraîné, il ne sera pas possible d'envisager une activité en montagne sans prendre le risque d'être confronté à de trop grandes difficultés physiques. Pour toute information sur les niveaux de difficulté de nos séjours consultez la page "Evaluez vos capacités".

Conseils d'entraînement, à valider avec votre médecin : six mois avant le départ, prévoyez de faire si possible 1 à 2 séances de sport d'endurance d'une heure minimum par semaine et une randonnée durant le week-end d'au-moins 6 heures avec un dénivelé positif de 400m/heure sur 3 heures. Trois mois avant le départ, passez à 2 ou 3 séances d'endurance par semaine et augmentez le temps de randonnée du week-end à 7 voire 8 heures.

A lire : <http://www.guides-montagne.org/sites/default/files/vf-mtblanc.pdf>.

Merci de prévenir rapidement l'agence des indications médicales vous concernant : allergies alimentaires, diabète, accidents cardiaques et vasculaires anciens ou récents, asthme, etc...

Le sommet du Mont Blanc culmine à presque 5000 m. Cette altitude nécessite une acclimatation préalable. L'idéal est de prévoir 4 à 8 jours pour monter progressivement entre 2500 m et 3500. Évitez les montées brutales à plus de 4000m, elles peuvent provoquer un Mal Aigu des Montagnes. Une bonne acclimatation changera totalement les sensations le jour de l'ascension.

L'A.R.P.E (Association pour la Recherche en Physiologie de l'Environnement) publie une brochure qui s'intitule "Santé et altitude" en collaboration avec la Fédération française de la montagne et de l'escalade et l'école nationale de ski et d'alpinisme. Vous y trouverez des conseils pour préparer votre départ, des recommandations pendant votre séjour en altitude ainsi que les adresses utiles si vous souhaitez une consultation de médecine de montagne avant votre ascension.

L'A.R.P.E - 74 rue Marcel Cachin - 93017 Bobigny

Tel : 01 48 38 77 57

Fax : 01 48 38 77 77

Email : [richalet@smbh.univ-Paris13.fr](mailto:richalet@smbh.univ-Paris13.fr)

[www.arpealtitude.org](http://www.arpealtitude.org)

Vous pouvez également obtenir de précieux renseignement auprès d'IFREMMONT (Institut de Formation et de Recherche en Médecine de Montagne. Ces médecins basés à Chamonix sont des experts de l'altitude. [www.ifremmont.com](http://www.ifremmont.com)

Nous vous conseillons enfin de passer un test d'hypoxie auprès de l'un des centre agréés en France. La liste est disponibles auprès de l'A.R.P.E et d'Ifremmont.

## ***Electricité***

Il y aura de l'électricité dans la plupart des lieux où vous logerez. Si vous avez peur de manquer de batterie, nous recommandons d'amener une batterie externe.

Les prises en France ont la particularité d'être à la fois mâle et femelle : elles ont 2 broches et un réceptacle. Si vous avez besoin d'un adaptateur, veuillez vous le procurer avant votre départ. En France, les prises sont de type E. La tension est de 230 V et la fréquence standard est de 50 Hz.

## ***Heure locale***

Temps standard (CET: Central European Time) : UTC +1

Heure d'été (CEST: Central European Summer Time) : UTC+2

## ***Tourisme responsable***

Nous faisons de notre mieux pour offrir des séjours qui respectent les principes du tourisme durable et responsable. Notre but est de permettre à nos visiteurs de découvrir les différentes facettes d'un pays en vous amenant hors des sentiers battus et vous mettre en contact avec la nature et ses résidents, tout en s'assurant que votre visite n'a aucun effet négatif sur son environnement naturel.

- La plupart de nos hébergements sont gérés par des locaux. La majeur partie des revenus générés durant votre séjour restera donc dans la région.
- L'art de la cuisine et la joie de déguster de la nourriture font partie de notre vie quotidienne. Chaque région a ses spécialités, et vous ne manquerez pas de les apprécier !
- L'eau est une denrée précieuse et rare. Notre équipe et ceux voyageant avec nous sont donc fortement conseillés de l'utiliser avec considération et d'éviter une utilisation excessive de l'eau lorsque c'est possible.
- Merci d'essayer de recycler vos déchets dès que possible, même si le recyclage n'est peut-être pas un concept pratiqué partout dans le monde.
- Soyez attentionnés et respectueux lorsque vous randonnez. Faites attention de porter des chaussures adaptées à votre activité et éviter d'arracher les fleurs, de bouger les cailloux ou bien d'allumer des feux.