

# Ressources pédagogiques sortie en refuge et classe de découverte en montagne

Département des Hautes Alpes

La sortie en refuge ou la classe de découverte s'intègre dans un projet transversal mené sur plusieurs mois.

Ce projet est l'occasion de donner du sens aux apprentissages fondamentaux :

- Français : littérature, production d'écrit, oral...
- Mathématiques : grandeurs et mesures (temps, vitesse, travail sur carte : distances, échelles...), résolution de problèmes...
- EMC : vie collective, respect de soi, des autres et de l'environnement...

De nombreux apprentissages disciplinaires peuvent également être abordés :

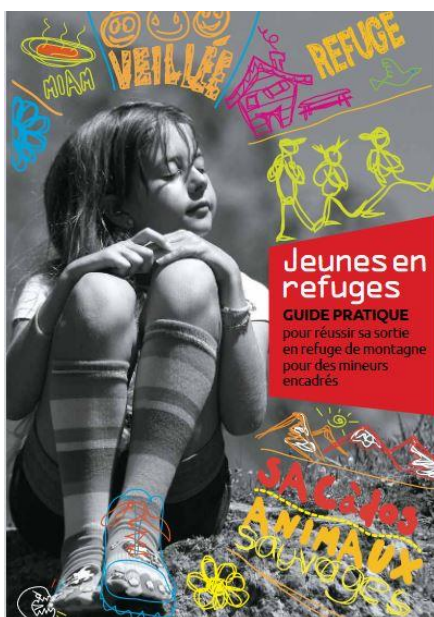
- EPS : la sortie refuge trouve tout son sens dans un cycle d'éducation physique et sportive et d'éducation à la santé. Les élèves apprendront à gérer un effort long grâce à des apprentissages progressifs : gestion de l'effort en fonction des distances et dénivelés à parcourir (prendre des repères sur une carte), gestion de l'alimentation et de l'hydratation, cohésion du groupe...
- Sciences : le vivant (biodiversité, écosystème, adaptation des espèces), astronomie...
- Histoire et géographie
- Arts plastiques : dessin, aquarelle, land-art...

L'éducation à l'environnement et au développement durable est une thématique centrale de ces projets :

- Prendre conscience de son impact sur l'environnement et le réduire (gestion de l'eau et des ressources, gestion des déchets, énergies renouvelables)
- Prendre conscience de la fragilité des écosystèmes, des services qu'ils rendent et de la nécessité de les préserver (lien avec les risques naturels)
- Observer l'impact du changement climatique (phénologie, recul des glaciers)

Les élèves développent des compétences transversales comme la capacité d'engagement dans un projet collectif, la coopération et l'autonomie en s'investissant dans l'organisation de la sortie, la préparation physique, la préparation des sacs et du matériel.

## Ressources pédagogiques



Le site Educ'Alpes, propose plusieurs → ressources en téléchargement sur la page « [Refuges](#) ».

← Le guide pratique « [Jeunes en refuge](#) » est un document très complet et très utile pour construire le projet pédagogique d'une sortie en refuge (objectifs éducatifs et pédagogiques, exemples d'activités, témoignages...).

Le site Educ'Alpes propose également de [nombreuses autres ressources](#).



Plaquette grand public "Bienvenue en refuge" (REE05 / Educ'alpes édition 2014 à l'échelle des Alpes françaises) (pour distribution au groupe d'enfants / jeunes avant la sortie) - [Télécharger le fichier](#)



Plaquette "Demain je pars en montagne" (USEP05) (Plaquette diffusée aux écoles primaires des Hautes-Alpes). [Télécharger le fichier](#)



Le site « [Jeunes en montagne](#) » (en cours de construction) permettra bientôt de mutualiser les ressources, outils et expériences des **enseignants des Hautes-Alpes**. Merci à celles et ceux qui ont bien voulu mettre à disposition leur travail pour initier cette dynamique !

Vous trouverez par exemples :

- Une sélection « [littérature jeunesse](#) » en lien avec la montagne
- [Des fiches de lecture](#)
- [Des vidéos de présentation des projets refuge](#)
- [Des ateliers et activités](#)
- [Des topo-kids](#) : cartes et fiches d'activités liées aux itinéraires d'ascension au refuge (refuges de Vallompierre, Font-Turbat, Villar d'Arène, Tourond...)



### [Curieux de montagne – Editions Equinoxe](#)

Le Club Alpin Français propose cette ressource pédagogique de 64 pages à destination des enfants de 7 à 13 ans.

## Contacts – accompagnement des projets

Votre conseiller pédagogique EPS peut vous conseiller pour choisir le refuge et l'itinéraire adapté à vos élèves et construire la progression des apprentissages sur un cycle randonnée.

Stéphanie Foissac, conseillère pédagogique Sciences-EDD et sorties scolaires peut vous accompagner dans vos projets selon les thématiques choisies.

[stephanie.foissac@ac-aix-marseille.fr](mailto:stephanie.foissac@ac-aix-marseille.fr)

Lineke Le Bras, déléguée USEP accompagne les classes affiliées dans l'organisation des sorties refuge et dans la construction du projet pédagogique.

[lineke.lebras@laligue-alpesdusud.org](mailto:lineke.lebras@laligue-alpesdusud.org) 06 37 09 75 96

## Partenaires et intervenants

Si vous avez choisi un refuge FFCAM, vous pouvez contacter l'association « Refuge PHARES pour l'environnement » qui propose des interventions pédagogiques gratuites lors de la sortie refuge.

Contact : Laurence Audrain - [laurence.chloe.audrain@gmail.com](mailto:laurence.chloe.audrain@gmail.com)

Michel Rogeaux - [michel.rogeaux@gmail.com](mailto:michel.rogeaux@gmail.com)

Demain, je pars  
en montagne !



USEP



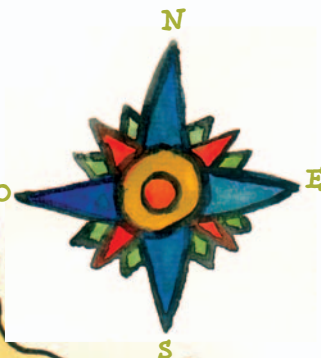
club alpin français  
fédération française des clubs alpins et de montagne



# Les Hautes-Alpes et leurs Parcs



-  Limite du Parc national des Écrins
-  Limite du Parc naturel régional du Queyras




Replace les noms ci-dessous  
sur la carte :

Dévoluy  
Ecrins  
Cerces  
Queyras  
Clarée  
Guisane  
Durance  
Guil

Serre-Ponçon  
Drac  
Romanche  
Briançon  
Gap  
Embrun  
Veynes  
Saint-Bonnet

Saint-Firmin  
La Meije  
Barre des Ecrins  
L'Argentière-la  
Bessée  
Guillestre

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

- Buffère
- Chardonnat
- Ricou
- Les Moutettes
- Thabor
- Font Turbat
- Chabouméou
- Pré La Chaumette
- Tourond
- Rif Tort
- Vallonpierre
- Le Clot (Valgaudemar)
- L'Alpe de Villar d'Arène
- Les Bans
- Glacier Blanc
- Cézanne
- Agnel
- Les Fonts de Cervières
- La Blanche
- Refuge Napoléon (Izoard)
- Les Clots (Oisans)
- Le Chatelleret
- Taillefer
- Viso
- Les Chatons
- La Lavey
- Le Carrelet

## 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

**Je choisis un itinéraire adapté à mes possibilités**



## Le temps qu'il fait



**J'appelle la météo :**  
**08.92.68.02.05**

**www.meteofrance.com**  
**pour les conditions en montagne**

	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'en discute avec les autres**

**D**emain 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. *Bonne randonnée !*

**sommaire**

Le temps qu'il fait	4
De quoi je suis capable	5
Je prépare mon sac	6
Je protège la nature	8
J'arrive au refuge	10
Je respecte le code du randonneur	11
Les montagnards sont là !	12

# Je prépare mon sac



## Que dois-je emporter ?

Le temps change vite en montagne

Un vêtement chaud

Un coupe vent 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

← Indispensable



Pour rester en forme, je dois emporter

De quoi manger

Une gourde d'eau



Pour observer les animaux sans les déranger

Des jumelles



Pour ramener des souvenirs

Un appareil photo



Pour savoir où je suis et retrouver mon chemin



Une carte

Une boussole

← Indispensable

J'en discute avec les autres

# Je protège la Nature

Dans les parcs nationaux et les réserves naturelles, il y a une réglementation pour protéger la nature : tu es libre de te déplacer à pied, de regarder, d'observer, d'écouter, mais il est interdit de chasser, de circuler en voiture, de camper, de faire du feu, de venir avec son chien, de déranger les animaux.

*bienvenue*



La nature mérite ton respect partout, alors, où que tu sois, évite de cueillir les fleurs, pour que tout le monde en profite, de faire du bruit pour ne pas déranger les animaux, de jeter des déchets par terre.

**La nature m'invite,  
je la respecte**

*bienvenue*



## 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. Son métier est difficile.

Aide-le en respectant les règles du refuge.

Demande au gardien et relève les règles du refuge.

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



## Je respecte le code du randonneur



Puis-je boire 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)**



# 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 ? .....



## Les coups de main sympas



Je peux monter du bois, des produits frais, le courrier ou le journal, redescendre des "bricoles" ... en fonction des besoins du gardien.



Je peux proposer au gardien de participer à la vaisselle.

## Aux petits soins pour les ressources



J'éteins les lumières et je ferme portes et fenêtres.



Pour ne pas grossir la poubelle du refuge, je descends mes déchets.



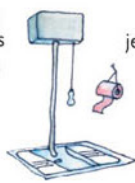
Les réserves d'eau et de gaz sont limitées, d'autres attendent... Je prends ma douche vite fait, bien fait !



J'utilise des produits biodégradables.



Je n'ai pas les yeux plus gros que le ventre.



En refuge, je ne jette pas n'importe quoi dans les WC !

## En montagne je profite, mais aussi...



Je m'informe sur les conditions de bivouac, de pique-nique et de feu en plein air.



Je reste à distance des animaux sauvages. Je ne les touche qu'avec les yeux.



Une fleur cueillie, c'est une couleur de moins dans la montagne.



Dans tous les cas, je respecte la nature.

Numéro des secours en montagne : 112  
Y'a pas de réseau partout, mais j'insiste quand même.



J'ai choisi ce métier par passion. Je suis le capitaine à bord du refuge. Je dors peu, essayez de tenir toute la saison avec un rythme pareil !

**La matinée :** les derniers randonneurs partent, je range et nettoie la maison. De temps en temps, j'observe aux jumelles la progression d'une cordée. Le porteur arrive avec des produits frais. Je sers en terrasse les premiers randonneurs assoiffés. Je commence à préparer les repas.

**L'après-midi :** il y a un peu d'entretien et des réparations à faire avec l'aide-gardien : changer deux néons, réparer une douche... L'accueil des premiers arrivants ne va pas tarder... vite en cuisine, ce soir on sert 29 couverts !

**En soirée :** c'est l'effervescence du dîner, il faut être sacrément bien organisé. Ce soir, l'ambiance était bonne et les randonneurs nous ont bien aidés. Extinction des feux ! Tout le monde prend le chemin des dortoirs ou des chambrées. Il me reste encore un peu de vaisselle et la table du petit déj' à préparer.

**Avant le lever du soleil :** 3h du matin, aujourd'hui la météo annonce beau. Je prépare un bon petit déj' à nos alpinistes que je vais ensuite réveiller. Après, ce sera le tour des randonneurs.

Le gardien ou la gardienne



Le gardien est un montagnard soucieux de bien vous accueillir chez lui. Comme lui, les accompagnateurs et guides de montagne vous feront découvrir et aimer les richesses de ce monde à part. Vous pouvez aussi participer à des sorties/événements à thème organisés en refuge. Enfin, pour les pédagogues, la nuit en refuge est la promesse d'une riche expérience éducative.

Document réalisé en écriture collective avec une quarantaine de professionnels. Merci à eux ! Coordination : REEMA (éditions 05 - 2002/2006) et REEMA (édition Alpes - 2014) - www.reema.fr, Gap  
Co-conception : Etienne Trautmann - Réalisation, aquarelles, impression : A l'atelier - Photo : © Parc national des Ecrins, J.-P. Nicollet  
Partenaires de la plaquette 05 (2002/2006) : CG 05, FNH, PN Ecrins, PNR Queyras, DREAL PACA, Région PACA, Association Gardiens 05, CDT 05

# MASSIF ALPIN Bienvenue dans les refuges de montagne

Un monde à découvrir



Autres partenaires versions 05 (2002-2006)  
En partenariat avec l'association des Gardiens de Refuges 05 et le CDT 05



## Savoir vivre en refuge

Tous ces petits gestes vous feront apprécier davantage la vie en refuge et soulageront le travail de la gardienne ou du gardien.

### Avant de partir en refuge

Je me renseigne sur internet sur l'accès et l'ouverture du refuge, l'accueil des enfants et des animaux domestiques...



Je contacte le gardien à l'avance pour réserver mon séjour (en laissant mon numéro de portable). Je me renseigne sur les conditions d'itinéraire et de météo. Je prévois si je ne viens pas.



J'emporte mon "drap-sac", ma lampe, mes bouchons d'oreille, et des vêtements chauds de rechange.

### Dans le refuge

Je me déchausse en entrant et je range mes affaires.



Je respecte les consignes de sécurité et les horaires fixés par le gardien : Repas - Ouverture des dortoirs - Extinction des feux/lever.



Je paie ce que je dois (même si le refuge est non gardé).



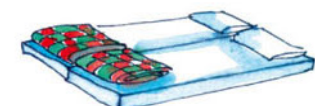
Pour profiter pleinement des lieux, j'éteins mon portable (je ne suis pas certain de pouvoir le recharger). Le téléphone du refuge n'est pas à usage public.



Pour le bien-être de tous, le refuge est un espace non-fumeur.



Je débarrasse la table et je participe au nettoyage et au rangement.

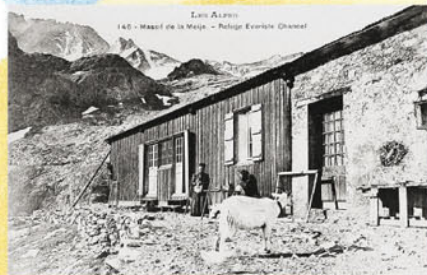


Je plie et range systématiquement mon couchage.

# Le refuge, comme un bateau ancré aux flancs de la montagne

## Le refuge, hier...

Au XIX<sup>e</sup> siècle, dans leur conquête des cimes, au cœur de ces montagnes méconnues, les premiers alpinistes ont cherché des lieux où s'abriter, se protéger, se reposer et se réchauffer. Au début, il s'agissait de simples abris sous roche aménagés, que les montagnards ont ensuite transformés en refuges de bois et de pierre. Enfin, grâce aux techniques nouvelles et à la ténacité des hommes, les refuges les plus récents offrent toujours plus de confort et de sécurité.

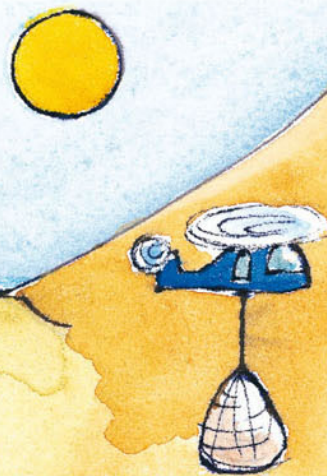


Même neufs, ils conservent les contraintes d'un hébergement en site isolé.



## ...et aujourd'hui

Devenue terrain de découverte, de loisirs et de sport, la montagne n'est plus seulement une affaire de spécialistes. Été ou hiver, le refuge est le lieu de rencontre entre alpinistes et randonneurs de tous âges et de toutes origines. Pour tous, c'est le réconfort après l'effort. Entre le confort d'une hôtellerie de vallée et la rudesse d'un bivouac de haute altitude, le refuge est un lieu convivial d'accueil et de repos. Son fonctionnement peut varier selon sa taille, son altitude, son environnement alpin, ses publics et ses pratiques (ex. : horaires...). C'est aussi l'endroit d'où le gardien donne l'alerte et participe aux secours. Les gardiens sont l'âme du refuge, ce sont eux qui gèrent et font tourner la maison, et ce n'est pas une mince affaire ...



## L'isolement

C'est un défi au quotidien, une contrainte, mais aussi le charme du refuge !

### Le savez-vous ?

N'étant accessibles qu'à pied, certains refuges ont encore recours aux porteurs pour le ravitaillement en produits frais. L'hélicoptère achemine le gros de l'approvisionnement en début de saison. L'isolement complique la gestion de la clientèle, réserver ou annuler est indispensable !

## 1 L'autonomie énergétique on consomme avec modération !

Pas de ligne électrique qui arrive d'en bas. L'énergie, il faut la produire et la gérer sur place ! Poêle, groupe électrogène, panneaux photovoltaïques, micro-centrale hydroélectrique ... sont les principales sources. Là-haut, comme ailleurs, l'énergie est précieuse !

### Le savez-vous ?

Ce refuge de 25 places consomme 18 bouteilles de gaz de 26 kg par été : 12 pour le four, 6 pour le chauffe-eau (vaisselle). L'énergie pour l'éclairage (néons 12V) nécessite 6 panneaux solaires.

## 2 Les déchets un vrai casse-tête !

En montagne, les éboueurs ne passent pas, alors que faire des déchets ? Où et comment les trier, les stocker et les traiter ? Compactez-vous vos déchets ?

### Le savez-vous ?

1/2 kg de déchets/jour, c'est ce que vous produisez en refuge, soit 1 tonne par saison pour un refuge moyen. Descendre les déchets est délicat et coûte cher.

## 3 La gestion de l'eau ça ne coule pas de source !

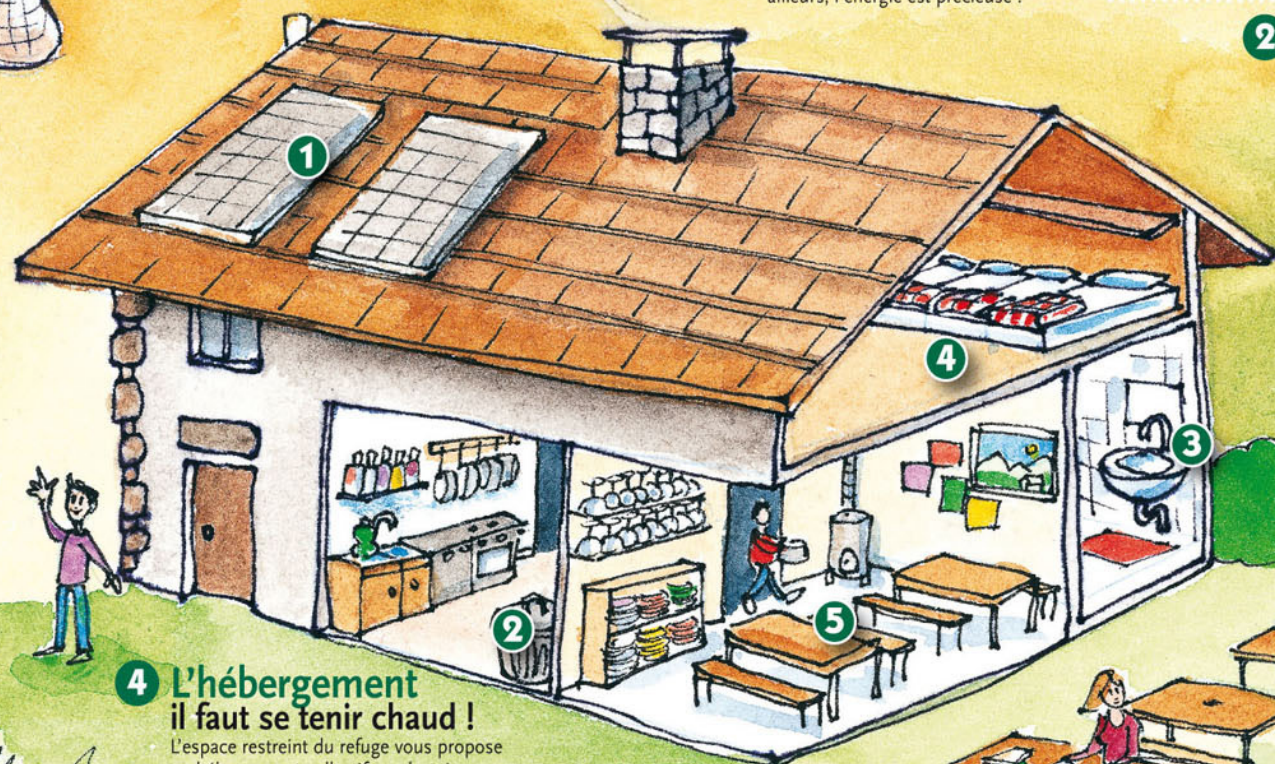
Pas de raccordement à l'eau de ville ou au tout-à-l'égout. Mais alors, d'où vient et où va l'eau que nous consommons ? Comment gérer sa qualité ? Et l'hiver, quand tout gèle ? Comment traiter ces surplus d'eaux usées lors des pointes de fréquentation estivale ? Pas simple tout ça !

### Le savez-vous ?

En refuge, vous générez 50 litres d'eaux usées par jour (WC, vaisselle, douche ...).

### Le savez-vous ?

Là-haut, tout est différent, même le temps de dégradation d'une peau d'orange : plus de 2 ans ! De 100 à 450 ans pour les emballages de barres énergétiques !



## 4 L'hébergement il faut se tenir chaud !

L'espace restreint du refuge vous propose un hébergement collectif, en dortoir ou en chambre. La simplicité, voilà ce qui fait le charme des lieux.

## 5 La restauration le gagne pain du gardien

Là-haut, le gardien est à la fois, "cuisinier", serveur, plongeur, économiste. Le repas unique est courant. Renseignez-vous lors de votre réservation sur les formules proposées : 1/2 pension, "hors sac" ...

## Le milieu montagnard Une nature splendide mais fragile !

Les plantes et les animaux de montagne sont uniques car ils se sont adaptés aux rigueurs de l'altitude. Passer la nuit en montagne offre plus de chance de pouvoir les observer. Apprenez à les reconnaître !



# REFUGES PHARES

## pour l'environnement

Le **Club Alpin Français (CAF05)** met en place un projet centré sur le développement durable et la découverte du milieu montagnard autour des refuges CAF des Hautes-Alpes.

L'association met à disposition des ressources pédagogiques (Fiche action sur les spécificités du refuge, idées d'animation, prêt d'une "malle de découverte" contenant des documents et du matériel d'observation). L'association propose aussi sur demande l'intervention gratuite d'animateurs et des échanges sur le refuge en amont de la sortie.

### **La liste des refuges CAF concernés :**

- Alpe de Villar d'Arène Caf Briançon
- Chabournéou Caf GAP
- Clot-Xavier Blanc Caf GAP
- Drayères Caf Briançon
- Glacier Blanc Caf Briançon
- Pigeonnier Caf GAP
- Pré de la Chaumette Caf GAP
- Souffles (les) Caf GAP
- Vallonpierre Caf GAP
- Viso Caf briançon

### **Pour en savoir plus (document ci-après) :**

- fiche projet « REFUGES PHARE pour l'environnement (p2)

### **Contact :**

- Laurence Audrain - laurence.chloe.audrain@gmail.com
- Michel Rogeaux - michel.rogeaux@gmail.com



## Refuges, phares pour l'environnement

Une question de société: sensibiliser au **développement durable** et à **l'environnement** autour **des refuges** gérés par la **section CAF de Briançon**.

Un projet sur plusieurs années et, pour **l'été 2022**, un programme d'**animations en refuge**, à destination de **publics variés**: scolaires, familles, randonneurs, alpinistes...

Favoriser **la rencontre et l'échange** grâce à la collaboration de **nombreux acteurs impliqués**: les gardiens de refuge, la FFCAM, le Parc national des Écrins, le bureau des guides et accompagnateurs, le programme refuges sentinelles, le réseau de partage scientifique NSE, les écoles



### Ambitions

#### Partager 2 Savoirs à nos usagers...:

**Développement durable** : Nos refuges sont des lieux isolés qui ont construit des stratégies pertinentes pour s'intégrer dans leur milieu en préservant la nature.

**Milieu montagnard** : Nos refuges sont des lieux idéaux pour découvrir, comprendre le milieu montagnard dans son intégrité (faune, flore, géologie, glaciologie, patrimoine, analyse de paysage) et vivre une expérience centrée sur l'observation.



### Les actions prévues en 2022

#### Mise en place d'animation pour les scolaires

Des **animations** seront mises en place, sur les thèmes construits avec les enseignants, en lien avec le **développement durable** et la **découverte du milieu montagnard**. On ciblera la période juin (et septembre).

Le CAF mettra à disposition du matériel pédagogique spécifique par refuge (fiche action et accès à une malle de découverte au niveau du refuge) et pourra prendre en charge les animations.

Les équipes scolaires intéressées devront couvrir les frais de transport et la demi-pension (environ 30 € / élève).

#### D'autres actions seront construites

Mise en place d'**animations sur le milieu montagnard dans les refuges** pour les usagers, sur les thèmes suivants: faune, flore, géologie, géomorphologie/lecture de paysage, Patrimoine (Histoire/habitat/pastoralisme), glaciologie.

Mise en place d'**animations sur le développement durable dans les refuges** pour les usagers, sur les thèmes suivants: gestion globale d'un refuge, gestion du bâti, assainissement et WC sec, gestion de l'électricité, de l'eau, des déchets et produits polluants, chauffage.

**Construction d'une première maquette du "jeu des refuges"**.

Mise en place de **parcours sur les thèmes du Développement durable et de la découverte du milieu montagnard** centrés sur les refuges **avec des AMM**.

Mise en place d'**interventions scientifiques dans les refuges**.

### Equipe projet & Budget :

Le CAF de Briançon prendra en charge le travail de préparation et si besoin aidera pour les animations.

Une équipe plus globale intégrant le Parc des Ecrins, le programme Refuges sentinelles, et le réseau Nature Science et Environnement, Educ'Alpes est associée à ce projet et nous aide à construire le matériel pédagogique et le format des animations.



**Contact privilégié pour les scolaires:** Laurence Audrain ([laurence.chloe.audrain@gmail.com](mailto:laurence.chloe.audrain@gmail.com))