

Chaque refuge est une escale où l'on sent le temps s'arrêter. On pose nos sacs, on observe le lieu, on échange avec les autres, et l'on reprend des forces avant de repartir. Ce carnet de voyage raconte ces instants vécus, au fil des chemins et des paysages alpins.

Refuge non-gardé du Trousset, Cusy, Haute-Savoie, 1100 mètre d'altitude

Vendredi 8 Août 2025, 16H15

Nous sommes partis d'Annecy en voiture, direction le chemin de la Compolette, à Cusy, point de départ de notre randonnée. Nous étions six, chacun avec son sac à dos plus ou moins bien équipé. Certains portent de gros matelas en mousse, d'autres des sacs de couchage. L'un d'entre nous a même une tente « 2 secondes » arrimée sur son dos, ce qui lui donne des allures de tortue randonneuse. Nous avons pris de quoi dormir, (matelas, sacs de couchage et tente), des sandwiches, beaucoup d'eau et des broches avec des chamallows.

Il est 17h, quand nous nous engageons sur le chemin de notre randonnée. C'est un chemin très large, accessible aux 4x4, entièrement en gravier. Nous montons pendant une heure et quart, souvent côte à côte, certains plus avancés et d'autres prenant plus leur temps. Après environ 350 mètres de dénivelé positif, nous apercevons une ancienne ferme avec un grand jardin qui possède des arbres fruitiers et des infrastructures pour le refuge.



Il est 18h15 quand nous arrivons. Curieux, nous entrons pour découvrir le refuge et poser nos sacs.

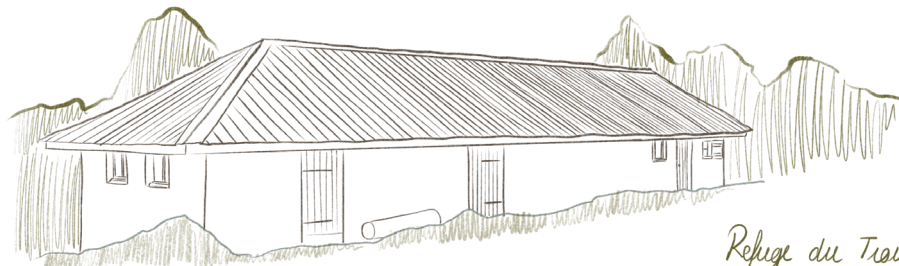
27/10/24

Beau chalet! Merci, on a mangé des hot-dog avec des saucisses des Bauges grâce à votre magnifique barbeque. Miam!

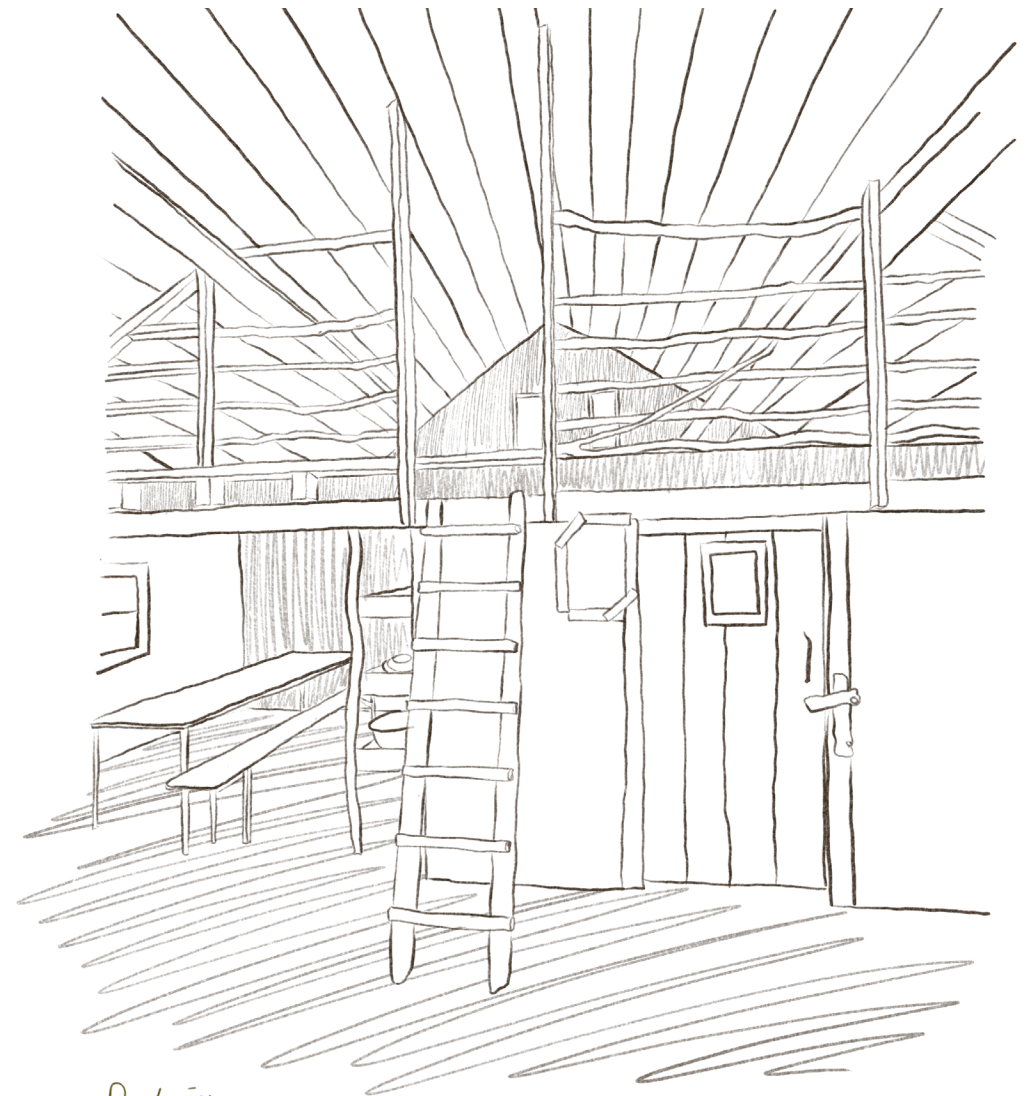
La poignée de la porte n'a pas de serrure, simplement une tirette que l'on pousse vers le bas pour la déverrouiller. On découvre alors une pièce qui semble faire un quart du bâtiment. Le sol est composé de grandes dalles de béton, et les murs sont revêtus de lambris en bois. A notre droite, se trouve une porte qui mène à une chambre. Pour l'ouvrir, il suffit de tourner le rondin de bois vers la gauche. A l'intérieur se trouve un lit double, et un lit superposé sans matelas. Au-dessus, figure une mezzanine. Elle n'est pas très haute, sous les toits, mais peut accueillir au moins 6 personnes.



Pour monter nous devons emprunter une échelle fabriquée avec le bois de la forêt d'à côté. Là-haut, pas de matelas mais un grand plancher. Cet espace est cloisonné par des bâtons ce qui donne l'esprit d'une cabane. A notre gauche, il y a une table avec un livre d'or posé dessus. On peut lire les commentaires des jeunes randonneurs qui sont venus ici lors d'une sortie de classe ou les plus âgés venus faire un barbecue. Sur cette table se trouve une petite desserte dans laquelle les usagers déposent des pâtes, du sirop ou même les pommes des arbres fruitiers d'à côté. En face de nous une gazinière qui permet de réchauffer le refuge l'hiver et deux grandes tables. Nous posons nos sacs sur celle-ci et ressortons faire le tour du refuge.



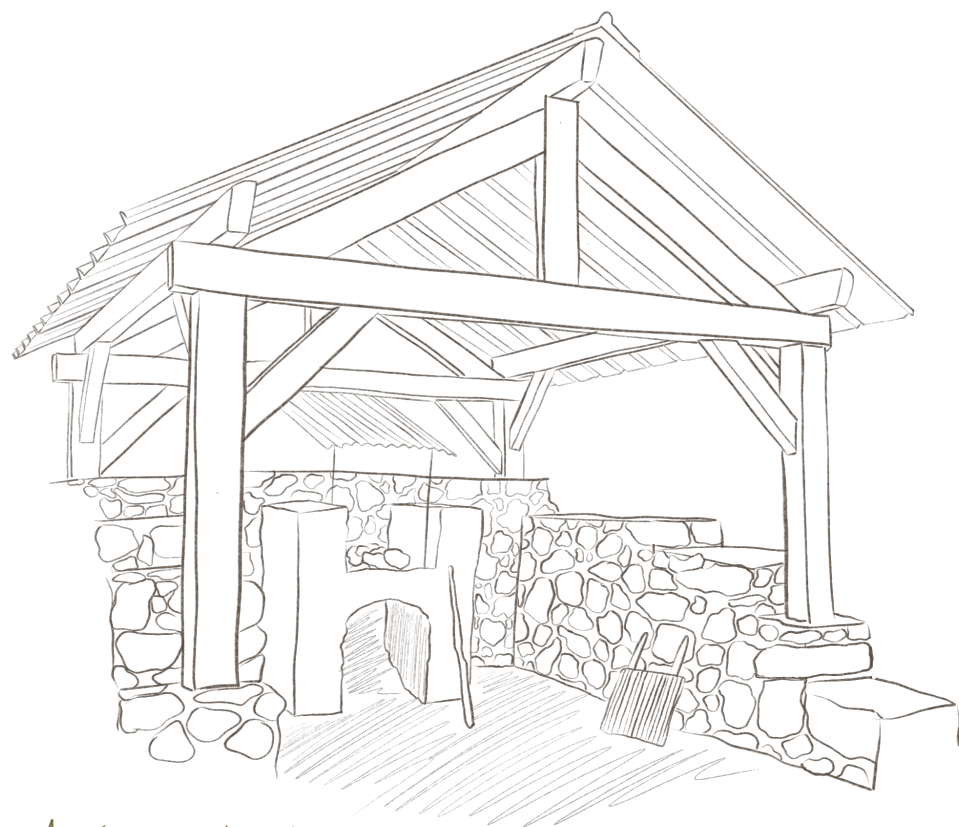
Refuge du Trousset



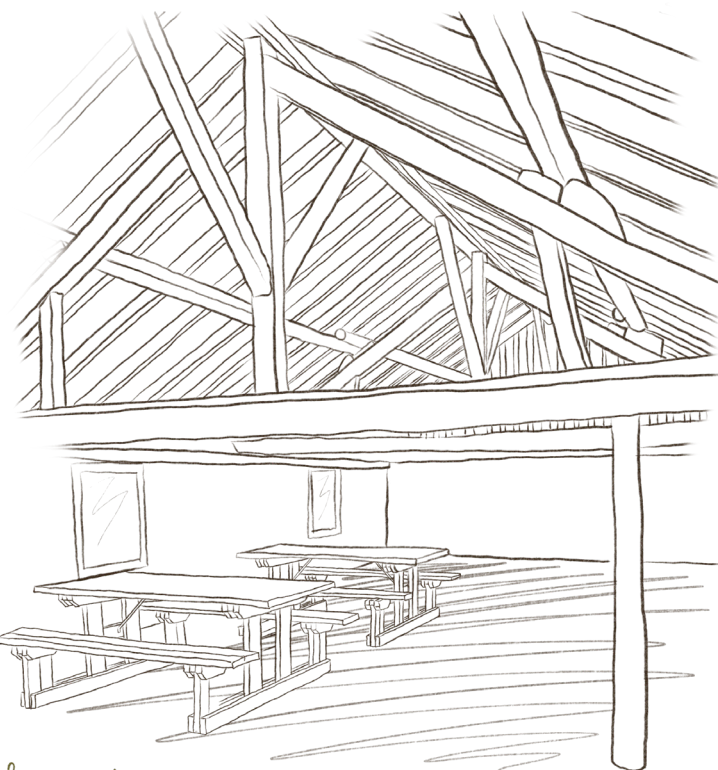
Dortoirs

27/09/2024 Nous sommes venue ce jour parce qu'il faisait beau ici seulement aujourd'hui et je suis venue faire une randonnée avec mes profs + ma mère, mon père, mon frère et moi. Je verrai si je reviens l'année prochaine. 😊
4.24 à monter. - j'oublierais-ont à des

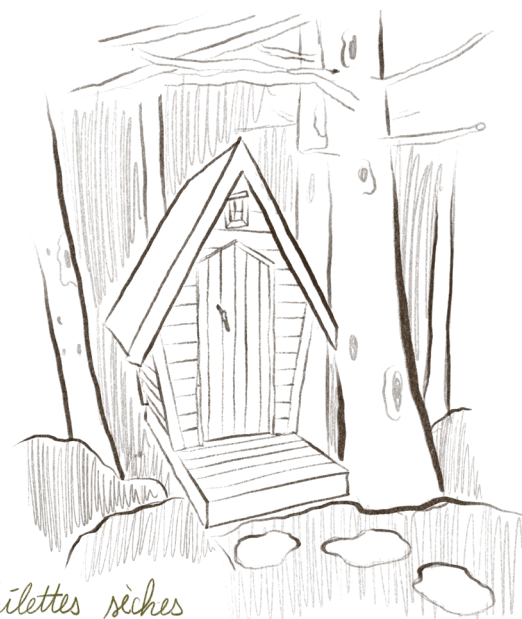
Nous entrons ensuite dans la deuxième partie du refuge. C'est une grande salle, où l'on retrouve le même béton au sol, avec au centre deux tables de pique-nique et une charpente en bois qui soutient la toiture. Sur des photos au mur, on peut voir que cette pièce est souvent destinée à accueillir des personnes lors d'évènements sportifs. L'espace n'est pas très aménagé, la visite est donc rapide. La bâtisse est située dans un grand champ, ce qui permet de pouvoir facilement s'approprier l'espace. Sous une petite charpente ouverte on retrouve de quoi faire un barbecue, et une scie. Plus loin, des troncs d'arbres couchés au sol servant d'assise sont disposés face à face. Au centre, un amas de pierre et de bois permet de faire un feu de camp. Plus loin dans la forêt, une petite cabane d'elfe, contient des toilettes sèches.



Aménagement extérieur



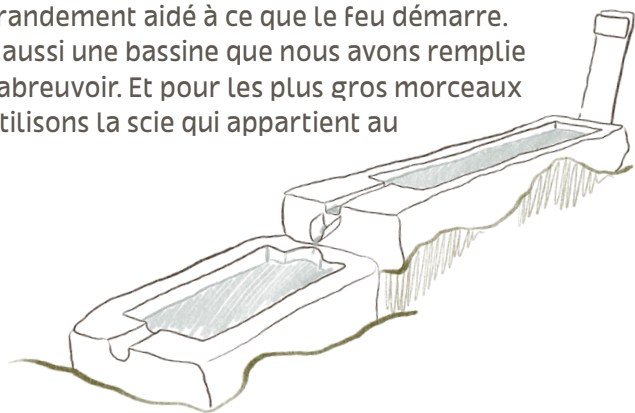
Salle polyvalente



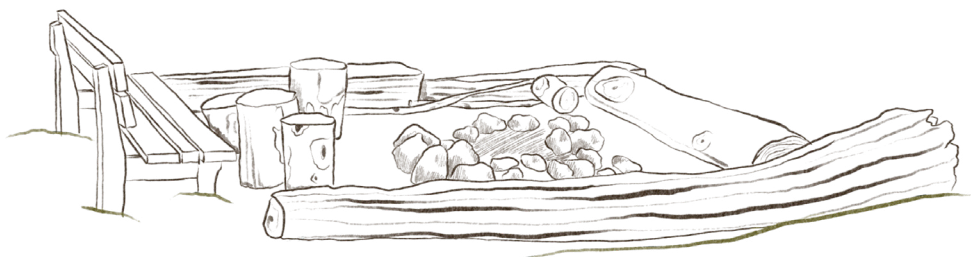
Toilettes sèches

Une fois s'être appropriés les lieux, nous décidons d'étendre nos tee-shirts sur les panneaux de direction de randonnée et de se laver avec l'eau de l'abreuvoir. Après s'être rafraîchis, nous nous demandons où dormir. Entre-temps, un autre groupe de personnes a rejoint le refuge. Étant trop nombreux pour tous dormir à l'intérieur et ne voulant pas avoir transporté nos tentes inutilement, nous décidons d'installer notre campement près du feu. Bien-sûr, l'expérience n'était pas entièrement dans le refuge mais nous avons bénéficié de toutes ses infrastructures.

Il est maintenant 19 h. Nous partons à la recherche de petits bois pour allumer le feu. Dans le refuge, nous trouvons du papier journal qui a grandement aidé à ce que le feu démarre. Nous trouvons aussi une bassine que nous avons remplie avec l'eau de l'abreuvoir. Et pour les plus gros morceaux de bois, nous utilisons la scie qui appartient au refuge.



Il est à présent 20 h. La braise s'enflamme, le soleil commence à se coucher et le ciel devient rose. Nous nous asseyons sur les rondins de bois autour du feu et prenons notre pique-nique. Entre chips, sandwiches et chamallows, nous nous racontons nos histoires et profitons de l'instant. La nuit commence à tomber, nous entretenons le feu pour nous réchauffer, non sans peine, jusqu'à 23 h avant de l'éteindre et de chacun rejoindre notre tente...



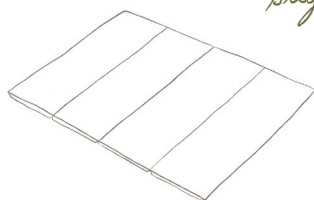
Il est 7 h. Le lever du soleil se fait tranquillement à l'arrière de la montagne pendant que nous nous réveillons au même rythme. La nuit a été paisible, aucun animal n'a toqué à la porte, seulement quelques ronflements dans les tentes d'à côté. Nous nous rejoignons, fatigués, autour de l'ancien feu pour prendre le petit déjeuner. Encore ensuqués, nous enlevons notre campement et faisons notre sac à dos. Nous filtrons l'eau de l'abreuvoir et faisons un dernier petit tour du refuge.

Il est 10 h lorsque nous prenons le même chemin que la veille pour redescendre. Nous croisons quelques coureurs et randonneurs mais également des mûres que nous avons cueillies et dégustées. Une heure plus tard, nous arrivons à destination, accueillis par les vaches qui, elles aussi, se réveillent doucement.

Équipement refuge du Trausset



Tente

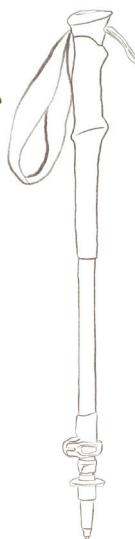


siège

Sac à dos



lâtons



poche d'eau



matelas gonflable



lampe frontale



sac étanche S



tapis de sol tente



brosse de toilettes



brosse de secours



sandwich



gourde filtrante



sac étanche M



draps de sac



sac de couchage



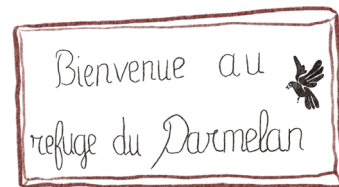
Refuge gardé du Parmelan, Haute-Savoie, 1825 M d'altitude

Vendredi 12 Septembre 2025, 16 H.

Nous sommes partis d'Annecy direction le parking de Taillées du Sautet au pied du Parmelan. Cette montagne se situe en Haute-Savoie, près d'Annecy. Elle fait partie du massif des Bornes, dans les Préalpes du Nord. Elle culmine à 1856 mètres d'altitude, ce qui la rend très accessible et familiale.

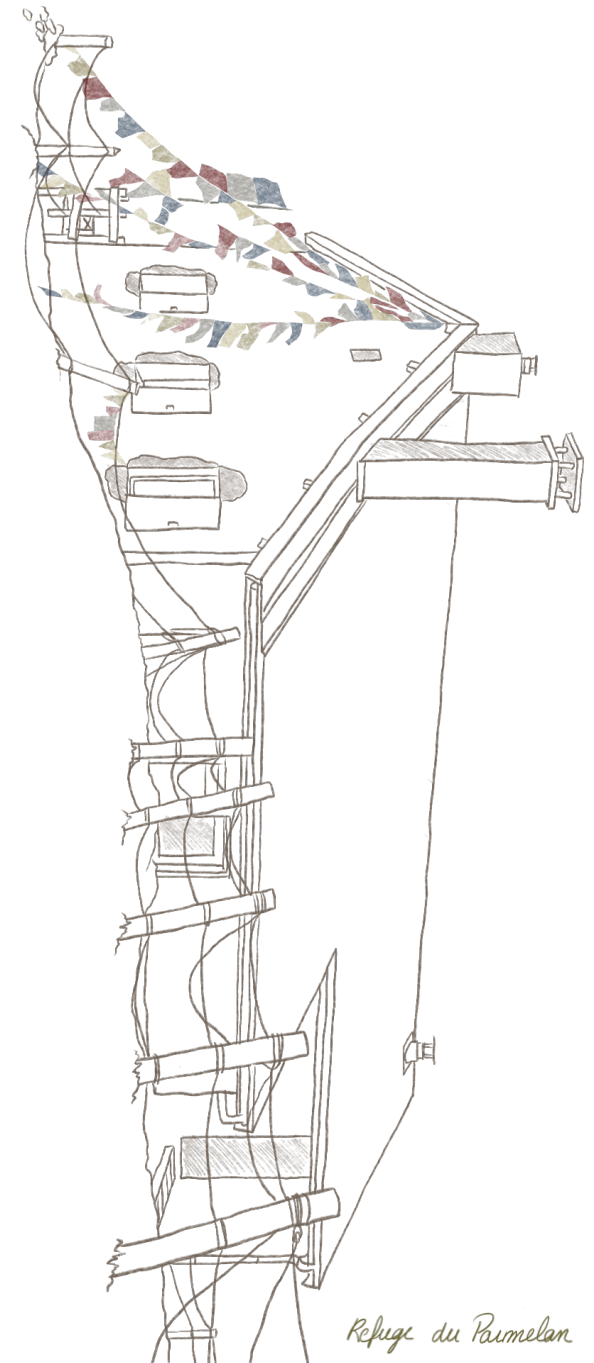
Nous sommes deux. Il est 16 h 30 lorsque nous débutons la randonnée. Celle-ci, sans difficulté, commence sur un chemin large, accessible en 4x4, puis continue sur un sentier. La température est de 15 degrés, ce qui rend la marche très agréable. Nous jonglons entre forêt et champs, laissant apercevoir le paysage de temps en temps. Après deux cents ou trois cents mètres de dénivelé positif, nous distinguons le Mont-Blanc. Encerclés par les nuages, nous ne percevons que son sommet. Quelques mètres plus haut, nous entrons dans la zone des lapiaz. C'est une zone très caractéristique du Parmelan, puisqu'elle est calcaire et sculptée par l'eau. Cela crée un réseau de fissures et crevasses auxquelles il faut faire attention.

Après avoir monté 650 mètres de dénivelé positif, nous discernons le refuge.



Ce sont deux bâtiments en bois et en pierre qui paraissent anciens. Il est 18 h 30.

La température commence à chuter, il ne fait plus que quelques degrés et le vent s'intensifie. Dehors, on voit la fumée de la cheminée, des drapeaux aux couleurs de la France et du Népal, des transats et des tables en palettes recyclées. Un panneau nous accueille et nous demande de faire attention aux poules. Il rappelle aussi les règles de vie pour les bivouaqueurs et les randonneurs.



A 18h⁴⁵ nous entrons dans le refuge. Il y a une odeur de feu de bois, un parquet qui grince, des familles qui jouent aux jeux de sociétés, de la buée sur les vitres et des personnes qui discutent en buvant une bière. Nous faisons quelques pas puis nous nous présentons au gardien du refuge. Nous avons réservé le dîner, une nuit et le petit déjeuner. Le gardien nous inscrit et nous demande d'être à 19h à table. Nous avons pris une bière puis sommes allés nous installer à la table qui nous était attribuée. En face de nous il y avait un couple et à l'autre bout de la table quatre amis. Nous n'avons pas trop discuté, simplement échangé quelques regards.

Il est 19h. Le gardien se présente devant tout le monde et fait un discours. Il présente le refuge et son histoire en expliquant que celui-ci a été inauguré en 1883 et porte le nom de Camille Dunand en hommage à une figure locale, membre actif du Club Alpin Français.

Il explique qu'il a été construit pour accueillir des randonneurs puis qu'il a servi de relais et de point de sécurité.

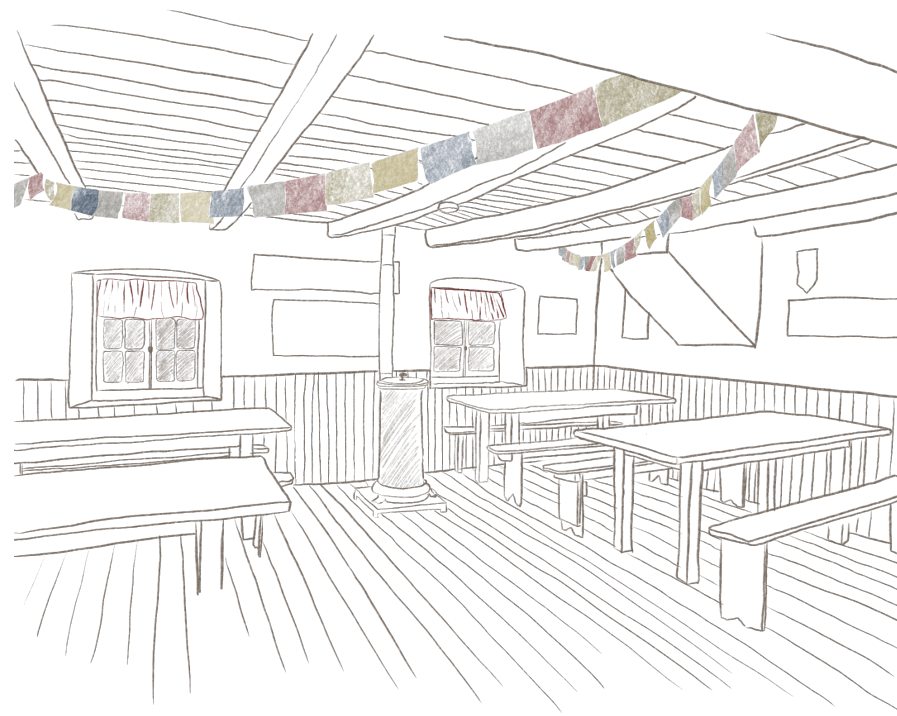


Salle commune

Il précise qu'encore aujourd'hui il est non motorisé et qu'il se fait livrer une fois toutes les deux semaines par hélicoptère. Il précise aussi qu'il n'y a pas de douche puisqu'il n'y a pas de point d'eau à proximité. Il détaille en expliquant qu'ils utilisent un système de cuve pour permettre au refuge de cuisiner et de boire uniquement.



Il introduit ensuite Summan. C'est un Sherpa Népalais venu faire une saison ici. Il nous explique que la saison au Népal s'étend de novembre à avril et qu'ensuite il vient dans ce refuge travailler. Nous discutons de son pays, de ses coutumes et de gastronomie, puis il nous présente ce que l'on va manger ce soir. Il échange aussi sur son travail de sherpa, sa clientèle, les sommets qu'il gravit, les difficultés qu'il rencontre... Il nous parle évidemment de l'ascension de l'Everest, qui se fait sur un intervalle de quelques jours et qui est très saturée.



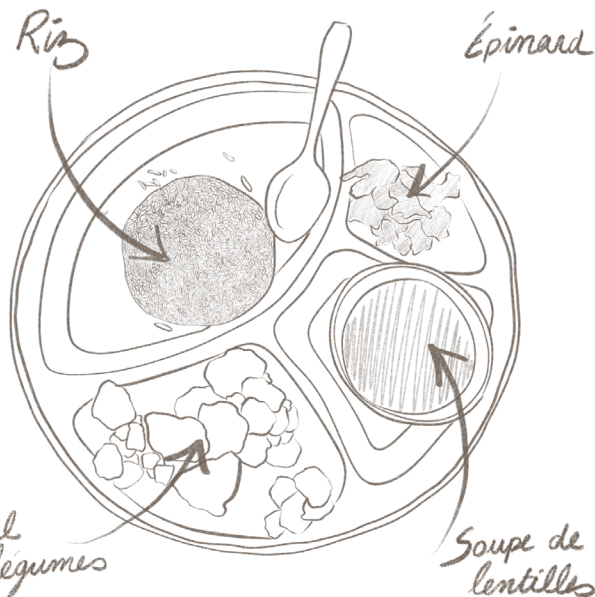
Après avoir répondu à nos questions, le repas est servi.

Les employés du refuge passent à chaque table pour nous donner nos plateaux composés d'un dhal de lentilles, d'épinards, de riz et de légumes au curry. Le repas est entièrement fait maison. On se régale et une fois le plateau fini, Summan et le gardien repassent entre les tables avec les marmites et nous réservent la même quantité.

Puis ils repassent une troisième fois. Une fois nos estomacs bien remplis, vient l'heure du dessert. C'est une compote de pomme faite maison avec une petite meringue par-dessus. Il est 21h30 quand le repas se termine. Nous empilons nos plateaux en bout de table et passons un petit coup d'éponge.

Avant que tout le monde sorte de la table, le gardien

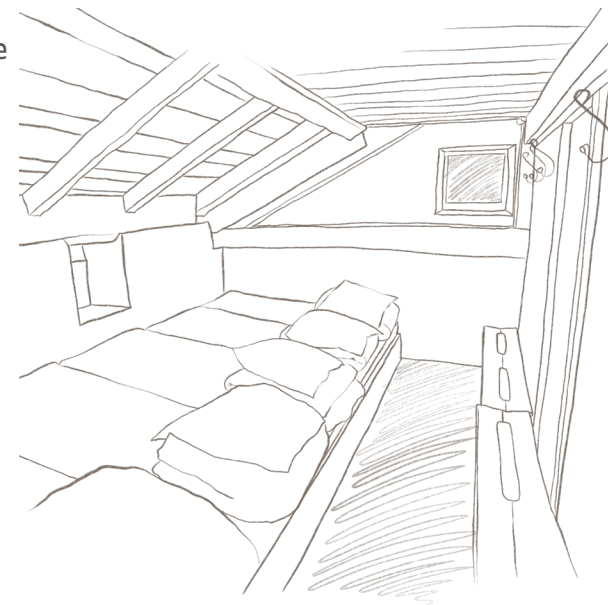
explique les règles dans le dortoir. Faisant très attention aux punaises de lit, il demande à tout le monde d'avoir un drap de sac, aussi appelé plus vulgairement un sac à viande. Il souhaite que les sacs à dos restent dans la salle principale et qu'on enlève nos chaussures avant de monter. Il nous mentionne également que le petit déjeuner sera servi à 8h le lendemain matin et qu'avant de descendre nous devons plier nos couvertures et les mettre au bout du lit.



Un à un, nous nous levons pour régler notre séjour au gardien. Dans le même temps, il nous donne à chacun le nom de notre dortoir et nous montre sur un plan comment s'y rendre. Certains retournent ensuite s'asseoir et jouent à des jeux de société et d'autres préfèrent aller se coucher. Nous, nous restons quelques minutes, puis à 22h nous montons découvrir le dortoir. Nous avons pris nos portefeuilles, nos draps de sac, et nos appareils électroniques et avons déposé nos chaussures au pied de l'escalier. La-haut il n'y a pas d'électricité ni de chauffage. Il fait très froid et on entend le vent passer à travers les fentes du bois. Devant nous il y a plusieurs dortoirs, certains ont trois couchages, d'autres dix. Le gardien nous a placés dans un dortoir de six personnes. Il se présente sous la forme d'une pièce rectangulaire avec d'un côté les lits côte à côte, et de l'autre côté, un banc et des crochets pour déposer nos affaires. Nous nous installons, déposons nos affaires, prenons nos draps de sac et nous nous mettons au lit. Malgré la grosse couette la température reste fraîche. Quelque temps plus tard, trois autres personnes sont venues dans notre dortoir. Pensant que l'on dormait, ils ont essayé d'être discrets pour ne pas nous déranger.

23h

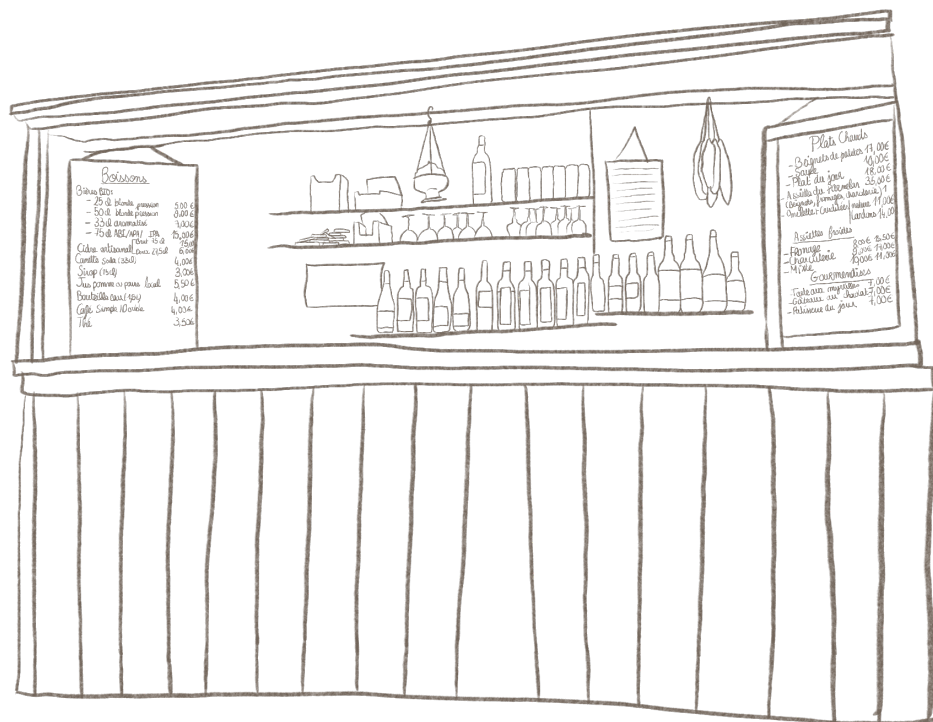
Le brouhaha de la pièce du bas s'atténue et les dernières personnes partent se mettre au lit. Sous la couette, nous sommes au chaud. On entend de plus en plus le vent et les grincements du bois qui s'ajoutent aux ronflements des personnes à côté. La nuit est difficile mais rend l'expérience plus vivante...



Dortoirs

7h

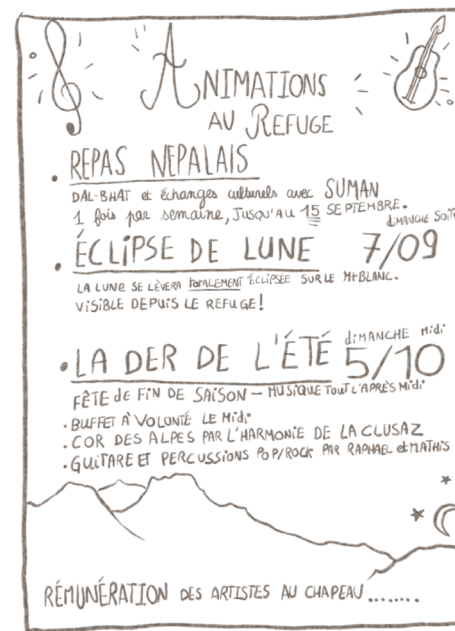
Les premières personnes se réveillent. Dans notre dortoir, le rythme est un peu plus lent. Étant bien au chaud sous la couette, personne n'essaye de sortir du lit. Un peu avant 8h, nous plions notre couverture, nos draps de sac et prenons nos affaires pour se rendre au petit déjeuner. Nous avons chacun un plateau avec nos noms dessus. Il y a deux bols, deux verres et des couverts. Cette fois-ci le service n'est pas à table. Tout est déposé sur une table commune et nous prenons ce qui nous donne envie. On retrouve des céréales, du lait, du café, du thé, du pain, de la confiture, du cake et des yaourts.



Bar

9h

Les premières personnes partent, tandis que d'autres discutent et prennent leur temps. Nous attendons 10h pour que la clientèle soit partie et ainsi pouvoir discuter avec le gardien. Il m'accorde quelques minutes dans son emploi du temps pour me présenter le projet de la rénovation du refuge et me parler de sa vie de gardien. Il m'explique que le refuge est très vieux et qu'il est grand temps qu'il soit rénové. La rénovation a fait l'objet d'un concours



qui a été remporté par un cabinet d'architecture de la région. Il souhaitait que le refuge garde son côté authentique et convivial, qu'il y ait des grands dortoirs et pas d'espaces superficiels. Il demandait également un espace plus grand et intime pour les employés du refuge (actuellement logés dans une tente militaire).



Il désirait également avoir plus d'eau pour pouvoir en proposer aux personnes à l'extérieur du refuge qui souhaitent faire du bivouac. Pour répondre à cette demande, les architectes ont principalement rénové le deuxième bâtiment, qui était plus ancien, pour créer un bâtiment dortoir. Dans le bâtiment principal, ils ont essentiellement déplacé et agrandi la cuisine au rez-de chaussé et créé des appartements pour les gardiens à l'étage.

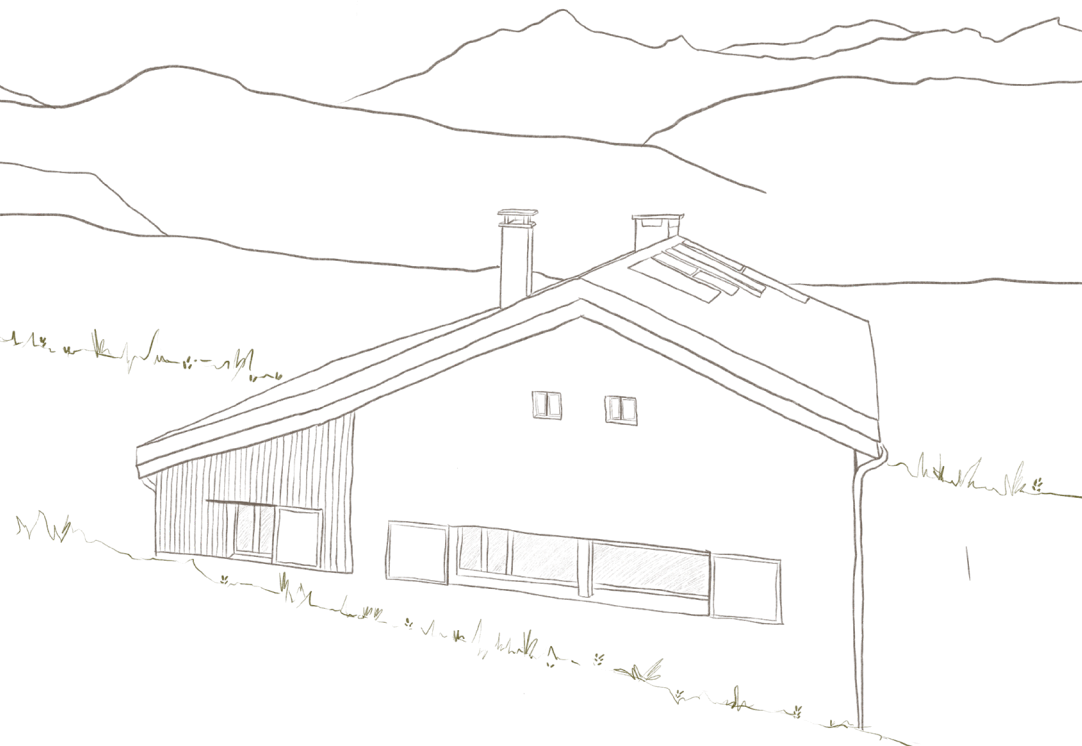
Ce projet a séduit le gardien, même s'il ne souhaitait pas avoir deux bâtiments pour simplifier les circulations. Il tient beaucoup à son refuge et souhaite que l'expérience reste la même avant et après les travaux.

Il m'a ensuite raconté son quotidien dans un refuge. Il se lève vers 6h30 le matin avec son équipe pour pouvoir préparer le petit déjeuner. Ensuite, il reste présent pour les départs des randonneurs. Vers 9h ils débarrassent et nettoient tout. Toute l'équipe prend une pause avant d'enchaîner avec la préparation du repas du midi. Vers 11h ils accueillent leurs premiers clients qui sont de passage pour un apéritif ou qui viennent manger le midi.

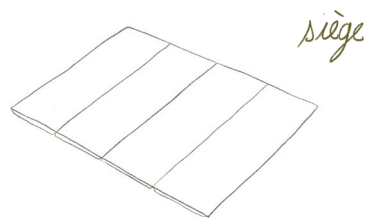


Plan de rénovation

Vers 14h ils débarrassent et nettoient avant de préparer les dortoirs et les repas pour le soir. Ce rythme est interrompu par des personnes qui viennent prendre une collation à toute heure de la journée. J'ai demandé aux gardiens quel effectif de personnel il avait et quelle clientèle il rencontrait. Il m'a répondu qu'ils étaient entre deux et six en fonction de la saison et que le refuge étant très accessible était surtout accès famille, école et première expérience en montagne. Je lui ai également demandé si ce travail était saisonnier ou si le reste de l'année il s'occupait encore du refuge. Il m'a expliqué qu'il avait une grande part d'administratif à faire à la fin de la saison. Ensuite il prend des vacances et il prépare la prochaine saison. Il organise les activités qui vont rythmer les semaines, recrute du personnel et prépare le refuge pour l'arrivée des nouveaux clients. Après cet échange, nous remercions le gardien et son équipe pour leur accueil et du temps qu'ils nous ont accordé.



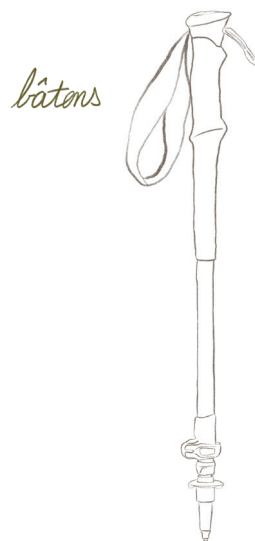
Équipement refuge du Parmelan



siège



poche d'eau



bâtons

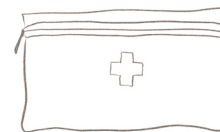
draps de sac



brousse de toilettes



brousse de secours



sac étanche M



lampe frontale



Sac à dos



gourde filtrante

sac étanche S



Refuge gardé des Merveilles, Alpes - Maritime, Mercantour, 2111 m d'altitude

Mardi 7 Octobre 2025, 13h30

Nous sommes partis de Toulon. Après deux heures et demie de route, nous arrivons au parking de la Gordolasque. C'est le point de départ de nombreuses randonnées dans le parc du Mercantour. Nous partons pour trois jours avec une première nuit au refuge des Merveilles suivie d'une nuit en tente au refuge de Nice. Nous débutons la randonnée sur un sentier très bien aménagé, en lacets, qui reste néanmoins pentu. Il se situe dans une forêt qui laisse entrevoir le paysage de temps en temps.

Après quatre cents mètres de dénivelé positif nous arrivons sur un grand plateau.



Bouquetin

Les sapins sont teintés aux couleurs de l'automne, le paysage est rocheux et des cours d'eau sillonnent la vallée. Nous montons un peu plus et nous apercevons notre premier chamois. Il reste à l'écart du sentier, nous chuchotons pour essayer de l'approcher mais il s'éloigne.



Nous continuons et arrivons au point le plus haut de la randonnée, 2500 mètres.

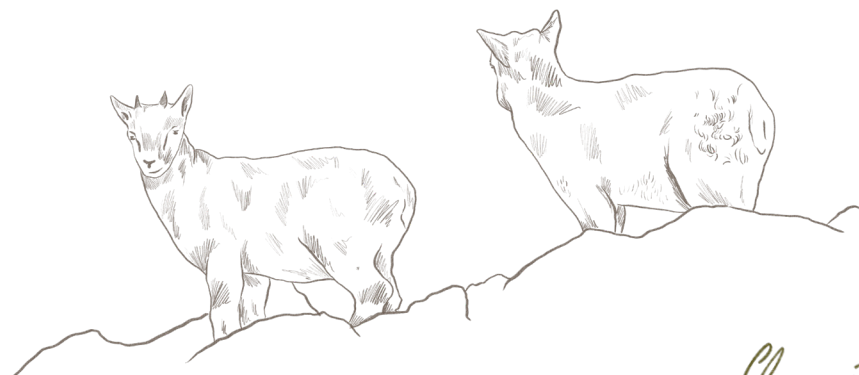


Vache

Devant nous, la vallée des Merveilles se dessine. Nous entrevoyons le refuge et les trois lacs qui l'entourent. Avant d'arriver nous parcourons une longue descente en lacets, très bien aménagée, qui nous permet d'observer les chamois de beaucoup plus près.

Il est 18h quand nous arrivons en bas. Nous nous arrêtons très régulièrement pour admirer le paysage qui semble tout droit sorti d'un conte de fée. Le chemin serpente entre les lacs et les cours d'eau nous faisant passer sur des ponts

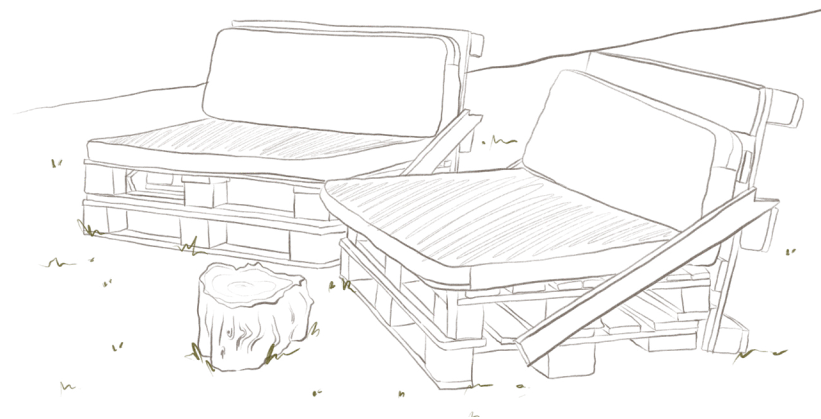
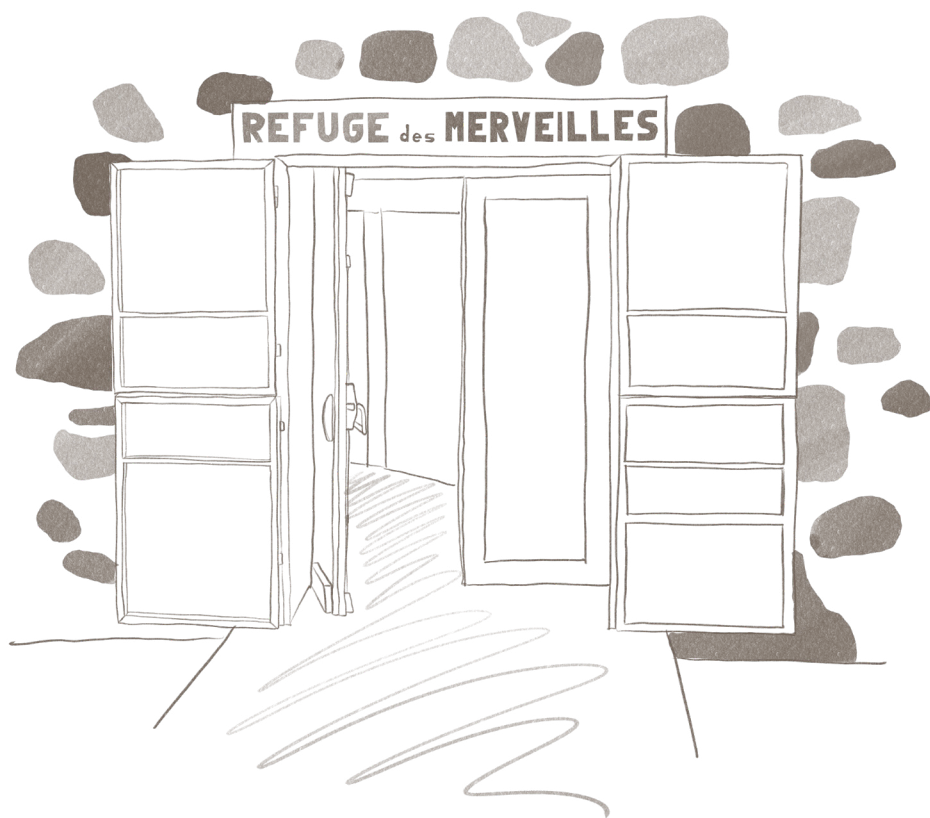
de temps en temps. La vallée est nichée au creux des montagnes, ce qui la rend très calme, laissant parvenir à l'oreille uniquement le chant des oiseaux et le ruissellement de l'eau.



Chamois

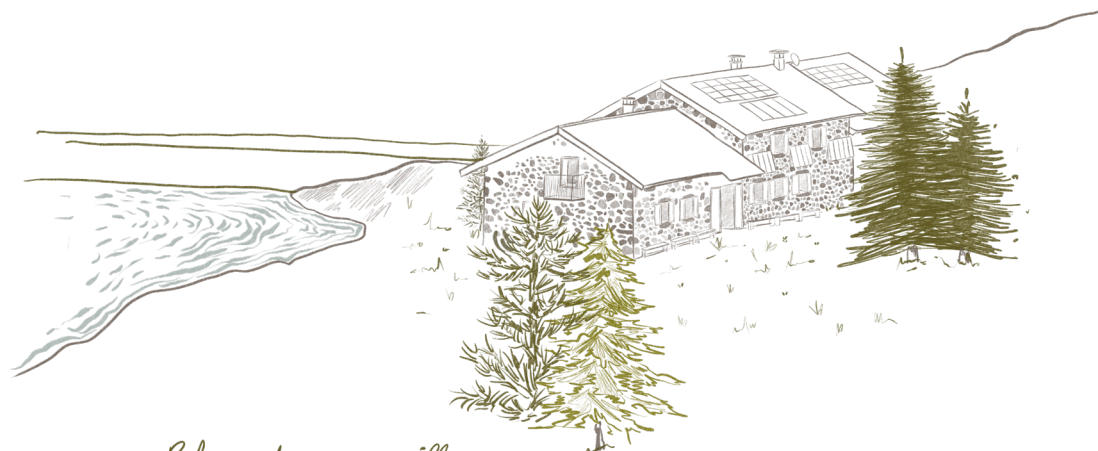
Après quatre heures de randonnée, nous arrivons enfin au refuge. Nous entrons et remarquons que la plupart des personnes déjà présentes portent des chaussons. Nous demandons à quelqu'un si nous pouvons garder nos chaussures à l'intérieur du réfectoire. Il nous informe qu'il existe une salle « hors sac » de l'autre côté du refuge, spécialement prévue pour cela. Nous faisons donc demi-tour et enfilons les crocs mis à disposition.

Nous nous présentons ensuite au gardien, qui nous enregistre et nous explique que nous pouvons dès à présent installer nos affaires dans le dortoir. Il nous rappelle également d'être présents à 19 h pour le dîner. À l'étage, nous découvrons le plus grand dortoir : une grande pièce sous les toits avec des lits sur deux étages, pouvant accueillir une, deux ou trois personnes.



De petites cloisons en bois séparent chaque groupe de lits, et un plateau accoudé au mur permet de poser ses affaires. À l'entrée, une étagère met à disposition des couvertures. Après avoir rangé nos affaires, nous descendons prendre une douche.

Il est 19 h. Le gardien nous invite à nous lever et à prendre nos assiettes et nos couverts. En passant devant lui, il nous indique où nous asseoir. Nous nous retrouvons à huit autour d'une petite table. Bien que serrés, cela favorise les discussions.

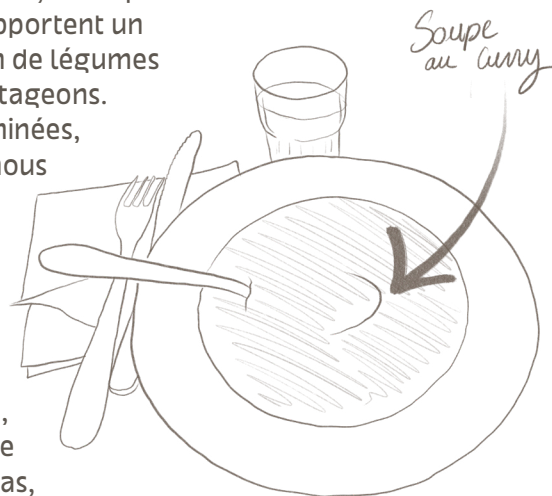


Refuge des merveilles

Après avoir fait connaissance, la soupe est servie.

Les employés du refuge apportent un grand saladier de bouillon de légumes aux lentilles que nous partageons.

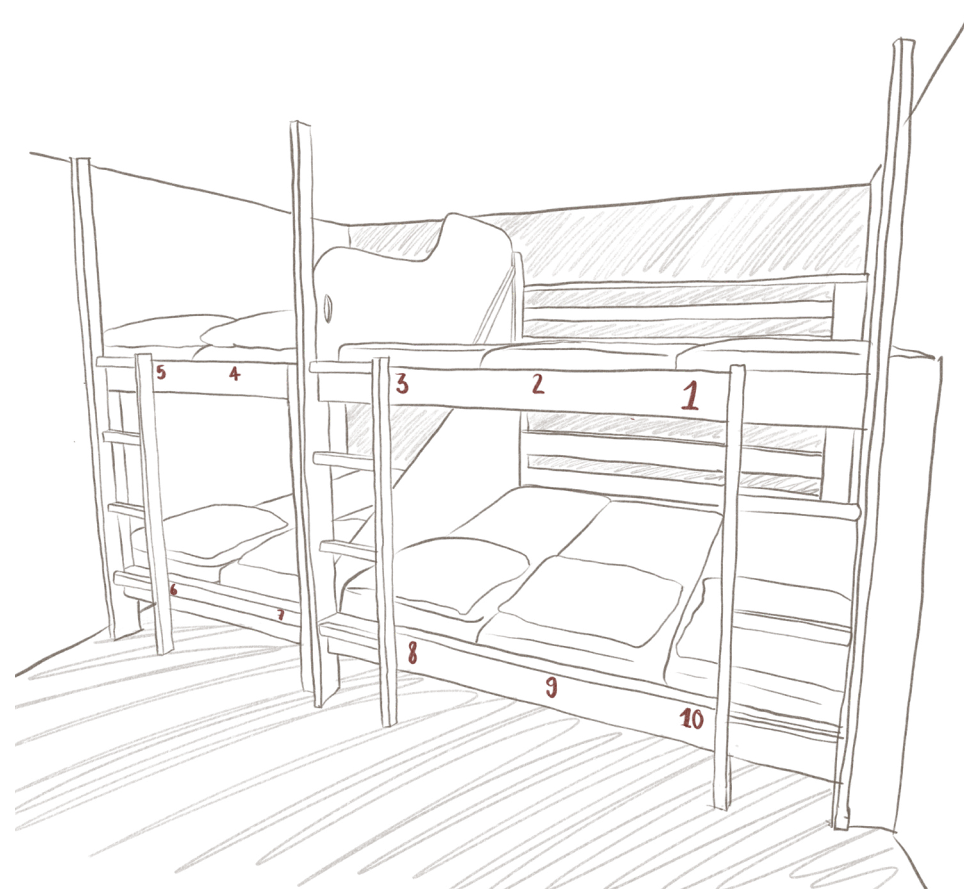
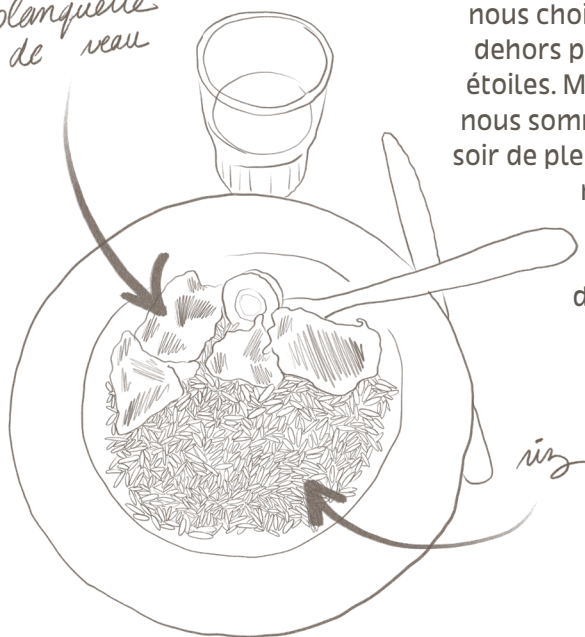
Une fois nos assiettes terminées, le personnel demande si nous souhaitons nous resservir avant de passer au plat principal. Bien sûr, tout le monde accepte. Ensuite, deux grands saladiers arrivent : l'un rempli de riz, l'autre d'une blanquette de veau. Pour terminer le repas, chacun reçoit une part de gâteau au chocolat et à la pomme.



Il est 20h30, le repas est terminé. Les clients se lèvent un à un pour régler le séjour au gardien. Chaque personne s'adonne

ensuite à ses occupations. Nous, nous choisissons de sortir dehors pour regarder les étoiles. Malheureusement, nous sommes venus un soir de pleine lune, ce qui n'a pas favorisé l'observation. Nous choisissons alors d'aller nous coucher.

Blanquette de veau



Dortoirs

Il est 8 h lorsque nous nous réveillons le lendemain matin. Peu à peu, chacun se lève pour aller prendre le petit-déjeuner. Vers neuf heures, une fois le service terminé, nous parvenons à discuter avec deux membres de l'équipe. Ils nous racontent leur quotidien au refuge et nous proposent ensuite de nous le faire visiter. Nous nous dirigeons d'abord vers la cuisine qui est remplie de casseroles et de cafetières. Au mur, il y a des petits carreaux avec écrit au feutre les recettes de leurs gâteaux. Nous poursuivons sur l'aile droite où se trouvent les logements du personnel et d'autres dortoirs.

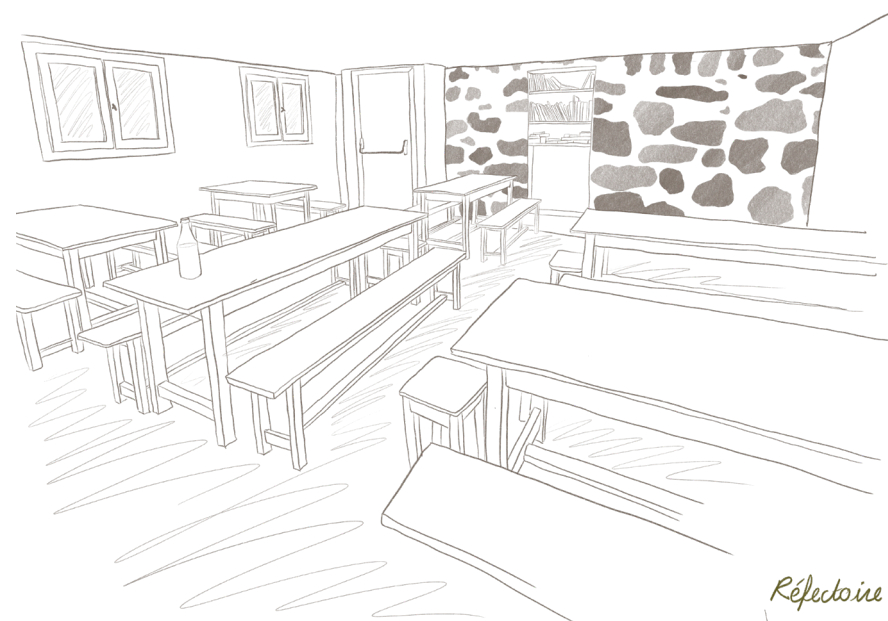


Cuisine

Gnocchi 220g Ravioli 220g PATES 450g P. J. 120g PATES 80g Riz 75g Soja 20g Bonito 80g	- TARTES - x40 x212 FARINE 1kg SUCRE 250g BEURRE 500g Oeufs 6 Brousse 100g x20 (500g)	- GATEAU - 94. 10 Oeufs 250g SUCRE 250g YAOURT 250g HUILE 150g FARINE 1kg LEVURE 10g Poudre Amande (+200g) Cacao - 200g farine	GATEAU CARAIBIEN 12 Oeuf 1kg Cane uoaigne 1kg Yaourt 400g HUILE 200g FARINE 1kg LEVURE 10g	1 gnocchign x4 1 ravioli gn 1 gnocchu carba 1 GAN
--	--	--	---	--



À la fin de la visite, je les questionne sur les aspects à améliorer dans la circulation ou dans le fonctionnement général. Je leur demande également si, au contraire, le refuge possède des points forts qu'il serait important de conserver. Ils me répondent que le bâtiment a été créé en 1947 et que depuis il a été agrandi plusieurs fois. Ils estiment que l'ensemble manque de cohérence et que cela génère des circulations peu adaptées. Ils m'informent aussi que le personnel aimerait un espace plus défini avec un accès à l'extérieur privé pour pouvoir se reposer sans être dérangé. En revanche, ils apprécient la présence d'un grand dortoir, qui, selon eux, reflète l'esprit d'un refuge.



Réfectoire

Après notre discussion, ils nous demandent quel est notre programme pour la journée. En faisant cela, ils s'assurent que l'on n'emprunte pas des chemins trop dangereux sans être équipés ou informés. Ils développent en nous expliquant que de plus en plus de personnes prennent des chemins non balisés ou balisés par des kernes ce qui crée de plus en plus d'accidents. Ils ajoutent qu'avec l'apparition de cartes participatives comme "all trails" certains empruntent des chemins qui sont trop dangereux ou qui n'existent pas.

J'ai remarqué pendant ma visite que le personnel était très attentif à sa clientèle, regardant si tout le monde est bien arrivé et appelant les secours si une personne n'est pas présente à l'heure. Avant un départ, ils s'assurent que personne ne prend de chemin trop difficile ou dangereux en fonction de ses capacités et de son équipement.

Il est 10 h. Nous les remercions pour leur accueil et les laissons travailler. De notre côté une longue randonnée nous attend avant d'arriver à notre deuxième point, le refuge de Nice.

Les Tartes du Refuge

Notre pâte sablée est faite maison, avec la farine de notre ami paysan-boulangier de la Brigue, dans la Vallée de la Roya

La Tarte classique 5€
Myrtilles ou Framboises ou Fruits des bois

La Tarte des Merveilles 5€
À la brousse de brebis, faite par nos voisines les bergères
Myrtilles ou Framboises ou Fruits des bois



Ainsi, mon expérience en refuges m'a permis de comprendre que loin d'être de simples abris, ce sont des espaces vivants, modulés par l'architecture, la présence du gardien, la nature environnante et les usages des randonneurs. Le refuge offre un temps suspendu où l'on peut se retirer du monde, tout en favorisant le lien social et le partage d'expériences. Cette diversité d'aventures m'a fait prendre conscience qu'il répond à la fois à des besoins humains, sociaux et environnementaux. On peut alors se demander comment imaginer son évolution?

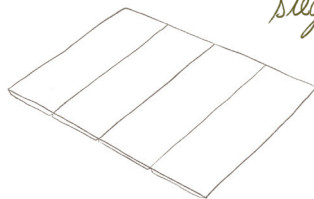


Équipement refuge des Merveilles



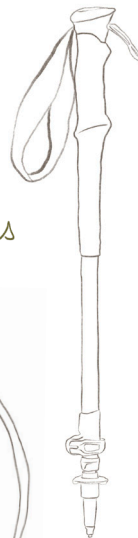
Tente

Sac à dos

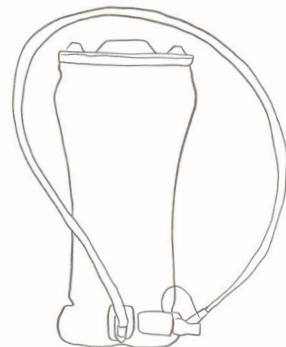


siège

bâtons



poche d'eau



Repas lyophilisés

matelas gonflable

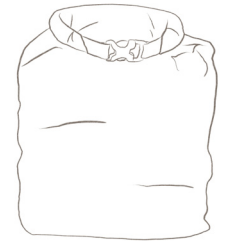


Réchaud

lampe frontale



sac étanche M



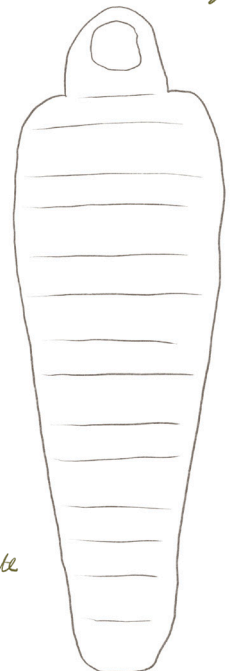
sac étanche S



draps de sac



sac de couchage



tapis de sol tente



Cuillère



Tasse

brousse de toilettes



sandwich



brousse de secours



gourde filtrante

