

Je reste discret. Je n'utilise pas d'enceinte connectée et observe la faune de loin

afin d'éviter l'érosion et préserver la nature
Don't light fires to avoid creating lasting soil damage

Je respecte les conditions de bivouac

afin de ne pas écraser trop longtemps les sols
Follow the rules for wild camping

Je ne me baigne pas dans les rivières, lacs, cascades...

afin de ne pas polluer l'eau et détruire la flore et la faune de cet environnement fragile
Don't swim in rivers, lakes and waterfalls to avoid polluting water and harming the plants and wildlife of this fragile environment

Je ne donne pas de nourriture aux animaux sauvages

afin de prévenir les perturbations comportementales et les maladies
I do not feed wild animals in order to prevent behavioural disturbances and disease.

En alpage, j'ajuste mon comportement en fermant les clôtures, en évitant de toucher aux points d'eau et en contournant les troupeaux et les chiens de protection à une distance appropriée

afin de respecter le travail des bergers et les besoins des troupeaux

Behave sensibly when in pastureland : close gates, keep safe distance from grazing animal and guard dogs to respect the shepherds and to avoid disturbing livestock

Je prends soin des jeunes enfants

étant plus sensibles au soleil et à l'altitude, je veille à les hydrater fréquemment et à les protéger rigoureusement : crème solaire + casquette + lunettes de soleil

Pay special care to young children as they are more sensitive to the sun and altitude, make sure they are frequently hydrated and rigorously protected: : cap + sunscreen + sunglasses

NOS BUREAUX D'INFORMATIONS TOURISTIQUES

Allevard-les-Bains

3, place de la Résistance 38580 Allevard-les-Bains
+33 4 76 45 10 11 - www.allevard-les-bains.com

Le Collet

Immeuble Le Chamois, place Marcel Dumas 38580 Le Collet - +
33 4 76 45 01 88 - www.lecollet.com

Les 7 Laux - Prapoutel / Pipay

40, allée des Terrasses 38190 Prapoutel - Les 7 Laux
+33 4 76 08 17 86 - www.les7laux.com

Les 7 Laux - Le Pleynet

Maison du Pleynet, 38580 Le Pleynet - Les 7 Laux
+33 4 76 08 75 16 - www.les7laux.com

Plateau des Petites Roches

102 route des Trois Villages - St Hilaire 38660 Plateau des petites roches - +33 4 76 08 33 99 - www.plateauespetitesroches.com

Uriage-les-Bains

5 avenue des Thermes - BP10 38410 Uriage
+33 4 76 89 10 27 - www.uriage-les-bains.com

Pour en savoir plus sur le pastoralisme et les chiens de protection :



Pour connaître la localisation des troupeaux protégés par des chiens de protection



LE GUIDE DU RANDONNEUR THE HIKER'S GUIDE



**Comment protéger la nature
et se préparer**

How to protect nature and prepare yourself





NE PAS OUBLIER

DON'T FORGET

Prévoir de l'eau pour chacun et des barres de céréales ou une collation

Bring water for everyone and cereal bars or a snack.

Choisir un équipement approprié pour se protéger contre le soleil, le froid et le vent

Choose the right equipment to protect you from the sun, cold and wind

PRÉSERVER

LA NATURE

PRESERVING NATURE

Je reste sur les sentiers balisés

→ *afin d'éviter l'érosion et préserver la nature*
Stay on the marked trails to avoid erosion and protect nature

Je ne cueille pas les fleurs et plantes

→ *afin de protéger la biodiversité*
Don't pick flowers or plants to preserve biodiversity

J'AI EN TÊTE

KEEP IN MIND

Vérifier la météo et préparer l'itinéraire à l'aide de cartes du secteur que je mets dans mon sac

Check the weather and plan the itinerary using maps of the area that I pack in my bag

Ne jamais partir seul en montagne, rester en groupe et informer un proche de l'itinéraire prévu

Never hike alone, stay in a group and tell someone close about your planned itinerary.

S'hydrater régulièrement même si la température n'est pas élevée

Keep regularly hydrated, even if the temperature is not high

Suivre les indications du balisage tout en consultant la carte régulièrement

Follow the markings and consult the map regularly

Revenir sur mes pas si le temps devient menaçant, si je ressens une fatigue soudaine, ou tout simplement si je sens que c'est la meilleure décision

Turn back if the weather becomes threatening, if you feel suddenly tired, or simply feel that this is the best decision.



Un sac contenant l'équipement de base recommandé

Bring a bag containing the recommended essential equipment

Je mets mon téléphone en mode avion, car le 112 fonctionne même sans réseau ni forfait, mais pas sans batterie !

Put your phone on airplane mode, because emergency number (112) works without network or plan, but not without battery !

Je rapporte mes déchets dans un petit sac

→ *afin de ne pas polluer*
Take your waste home to prevent pollution

Je garde mon chien en laisse

→ *afin qu'il ne perturbe pas la faune sauvage ni les troupeaux*
Keep your dog on leash so that it does not disturb wildlife or flocks

Je ne fais pas de feu

→ *afin de ne pas détruire les sols durablement*
Don't light fires to avoid creating lasting soil damage