

LES 10 JE *by*

10 RÉFLEXES SIMPLES

Le
C.O.D.E.
de la montagne
été

1 **JE**
me prépare

équipement, itinéraire,
durée et difficultés du
parcours

2 **JE**
m'informe

météo, balisages,
numéros des secours,
réglementation des zones
protégées

3 **JE**
m'équipe

un sac qui correspond à mon
activité, de quoi manger et boire,
des vêtements et chaussures
adaptés, la carte IGN du secteur
(ou de ma destination)

4 **JE**
me protège

lunettes de soleil, chapeau,
crème solaire, équipements
de sécurité

5 **JE**
pratique

à mon rythme et
à mon niveau, l'activité
qui me plaît

6 **JE**
découvre

la nature, le paysage,
une nouvelle activité, les
montagnards

7 **JE**
respecte

les autres usagers,
le milieu naturel

8 **JE**
partage

avec des amis,
en club, en famille, ou avec
un professionnel

9 **JE**
me dépasse

pour aller plus haut,
si j'en ai envie !

10 **JE**
profite

au contact d'une nature
encore préservée

collectionlecode.fr

Une réalisation

en partenariat avec

