



## Vers une pratique de la montagne plus responsable : Les comportements

### Comment adapter nos attitudes pour respecter la biodiversité, les paysages et limiter notre pollution une fois en route vers le sommet

Comment gérer notre lancée éco-responsable ? Peut-on cueillir quelques fleurs ? Que faire de nos déchets ? Doit-on forcément rester éloigné des animaux ?

Voici quelques conseils pratiques pour laisser les écosystèmes alpins et le paysage dans un état identique, voire meilleur à celui que vous avez trouvé en arrivant.



### Limiter notre pollution

La pollution est la dégradation de l'environnement par des substances, des déchets ou des nuisances diverses. Voici comment éviter de la générer sur nos massifs.

- Immatérielle mais perturbante, la **nuisance sonore** est à proscrire en montagne. Il ne faut pas crier, ne pas s'appeler sans raison valable, et bien sûr ne pas emporter d'enceinte Bluetooth !

Pourquoi ? "*Le bruit est source de stress, de fuite et de perte d'énergie pour de nombreuses espèces*", argumente Pierrick Navizet, du Parc National des Ecrins. *Pour les oiseaux, il peut causer l'abandon d'une zone de nidification*". La quiétude est aussi recherchée par l'homme en montagne : "*La tranquillité fait partie des motivations des gens qui viennent en montagne, avec la beauté des paysages et leur caractère préservé*". Songez enfin qu'un cri peut être compris comme un avertissement contre un danger.

- Les **déchets domestiques** : des aliments jusqu'à l'équipement, nous emportons de nombreux éléments dans notre sac de montagnard. Si, une fois utilisés, ils se retrouvent dans la nature, ils laisseront des traces et pollueront les sols pendant des périodes allant de quelques mois à plusieurs millénaires. Par exemple, un papier toilette met trois mois à disparaître, un carton 1 an, du plastique entre 100 et 1000 ans, et le verre jusqu'à 4000 ans.

**La règle ?** Emporter systématiquement ses déchets avec soi, que l'on soit sur une sortie à la journée, en bivouac, ou en refuge. Car oui, le camion poubelle ne passe pas par les refuges !



*Dans de nombreux espaces protégés, il faut démonter sa tente au petit matin, et bien sûr ne laisser aucune trace de son passage*

- Toutefois, il faut aussi prendre garde à nos déchets naturels, les **excréments** : comment faire ses besoins en altitude sans souiller une zone ? Retenez-en deux choses : creusez votre petit trou à l'abri des cours d'eau et emportez du papier toilette biodégradable.

- Pour terminer, fournissez-vous si possible chez des magasins qui vendent une **production locale**. Vous soutenez ainsi une économie qui requiert peu de transport routier, et rejette donc moins de polluants et de gaz à effet de serre.

### Respecter les paysages et la biodiversité

- Empruntez toujours le **sentier principal**, et laissez de côté les chemins de traverse, même s'ils sont plus courts. Pourquoi ? Vous limiterez ainsi l'érosion de la montagne (= processus de dégradation et de transformation du relief), préserverez ainsi sa beauté (quoi de plus laid qu'une face zébrée par de multiples sentiers ?) et épargnerez la flore (plus de sentiers signifie moins de végétation). Si vous voulez aller plus vite, courez !



*De nombreuses espèces de fleurs sont protégées dans nos massifs*

**- Evitez de ramasser les fleurs et végétaux.**

Pour deux raisons. D'abord, les fleurs cueillies en montagne fanent très rapidement, les ramasser n'a donc qu'un intérêt limité. Un grand nombre d'espèces végétales est de surcroît protégé sur l'ensemble du territoire français.

Dans les zones "cœur de parc" de la plupart des parcs nationaux français, la cueillette des végétaux est tout simplement interdite ; quelques exceptions demeurent toutefois pour les baies (myrtilles, airelles rouges, fraises des bois) à hauteur de 1 kg par jour et par personne, les champignons comestibles à raison de 5 litres par jour et par personne, et le Génépi non laineux (100 tiges fleuries par jour et par personne).

**- Faites preuve de discrétion avec la faune sauvage.**

Certes, certains bouquetins, isards ou marmottes peuvent se révéler peu farouches, mais abstenez-vous de vous en approcher de trop près. De façon générale, le contact direct entre l'homme et une espèce animale peut créer du stress pour cette dernière, l'épuiser, voire l'empêcher de se reproduire.

**Nous avons participé à des conférences sur le Bouquetin animées par les gardes du parc national des Pyrénées les 13/03/2023 et 08/03/2024.**



*Un bouquetin, à quelques mètres, sur le sentier*



Par exemple, le Tétrás-Lyre se trouve fragilisé pendant l'hiver, période où l'espèce ne sort de l'igloo qu'elle a creusé pour se protéger du froid que pour s'alimenter, et peut être affaiblie par les multiples passages de randonneurs à ski dans le secteur où elle a élu domicile.

**Nous avons participé à une conférence sur le Gypaète avec le parc national et la LPO le 31/03/2022.** Le Gypaète Barbu est un rapace qui se reproduit depuis deux ans en France. Déranger l'oiseau le conduit à abandonner son nid et sa progéniture.

Privilégiez donc l'observation et la photographie à bonne distance, et évitez de nourrir directement, ou indirectement (par exemple en laissant de la nourriture autour de son bivouac, ou à un lieu de passage de la faune) les animaux. Quant à votre compagnon à quatre pattes, sa présence n'est possible qu'en dehors des espaces protégés que sont les parcs nationaux ou les espaces naturels sensibles. La présence du chien dérange les animaux sauvages et peut leur transmettre des parasites.



*Panneau explicatif à l'entrée d'une zone de protection du Tétrás-Lyre*

- Respectez les estives : contournez largement les troupeaux d'ovins et bovins. Attention aux patous (ou chien de montagne) et ne leurs montrez pas de signes d'hostilité ; refermez les clôtures une fois passé dans le champ et ne vous installez pas sans autorisation dans la cabane du berger ! Gardez vos distances, surtout quand les troupeaux ont des petits, les réactions des mères peuvent être dangereuses.



## Céder le passage aux autres :

Sur les sentiers partagés, la courtoisie et la considération sont primordiales. Les randonneurs responsables cèdent le passage aux autres, en particulier aux randonneurs en montée qui nécessite un effort et une concentration supplémentaires. Ils s'écartent pour permettre aux utilisateurs du sentier. En restant conscients de leur environnement et en faisant preuve de courtoisie, les randonneurs contribuent à une expérience de randonnée harmonieuse pour tous. En outre, les randonneurs responsables sont conscients de l'impact qu'ils ont sur les autres utilisateurs du sentier et évitent de le bloquer ou de monopoliser les points de vue panoramiques.



## Préservons le silence !

**Pour survivre durant les mois d'hiver où le froid, la neige et la rareté de la nourriture se font oppressants, les animaux puisent dans les petites réserves de graisse accumulées durant les douces saisons.**



Une randonnée en raquettes, ski de rando... peut, sans que nous le voulions, avoir de funestes conséquences : le bruit va déranger les animaux. Stressés, ils vont s'enfuir en puisant dans leurs réserves déjà justes suffisantes pour passer l'hiver.

Quelques dérangements peuvent suffire à affaiblir les individus jusqu'à leur mort ou au moins avoir des conséquences sur la reproduction printanière à venir.

Afin de préserver la tranquillité des galliformes notamment Grand tétras et Lagopèdes, le Parc national a aménagé et signalé trois zones de quiétude afin de prévenir les randonneurs de la présence de zones d'hivernage:

- Au cirque de Gavarnie, deux zones de quiétude sont matérialisées aux abords des bois de Bourlic et de Bédérou.
- Au col du Somport, sur la crête frontalière. La zone de quiétude est constituée de deux zones de part et d'autre du col de Bessata. Des panneaux indiquent les itinéraires recommandés.
- Dans la réserve naturelle du Néouvielle, des panneaux d'information positionnés à Artigusse, aux lacs de l'Oule et d'Orédon, présentent des itinéraires à privilégier.

Lors de vos randonnées hivernales, évitez dans la mesure du possible, les lisières de forêts. Ce sont des zones d'habitat favorables du Grand tétras.

Privilégiez les sentiers réguliers et les anciennes coulées de neige et d'avalanche mais toujours en fonction de la qualité du manteau neigeux et en consultant le Bulletin d'Evaluation des Risques d'Avalanche (BERA).

La sécurité avant tout!

### Grand tétras et Lagopède l'hiver...

L'hiver, le Grand tétras vit dans les arbres et se nourrit principalement d'aiguilles de résineux. Peu digestes, elles n'autorisent que deux repas par jour et donnent juste assez d'énergie pour la survie dans des conditions de calme et de tranquillité. Extrêmement sensible au dérangement hivernal et ne disposant que de très petites réserves de graisse, le Grand tétras fonctionne donc à « l'économie d'énergie » : il se déplace peu et évite de voler.

Extrêmement sensible au dérangement hivernal, le Lagopède quant à lui s'enfonce dans la neige poudreuse jusqu'à un demi mètre de profondeur. Il peut passer plus de 20h par jour dans son igloo duquel il ne sort que pour s'alimenter. Il privilégie les pieds de falaise, recherchant les zones exposées au vent, dénudées de neige où il trouvera feuilles de saule et graminées pour se nourrir.

### Sensibiliser les acteurs du territoire

Afin de sensibiliser les acteurs du territoire - accompagnateurs en montagne, membres du Club alpin français, de la Fédération française de montagne et d'alpinisme, gardiens de refuge et au comité départementale de randonnée pédestre des Pyrénées-Atlantiques - aux conséquences du dérangement hivernal des galliformes, le Parc national organise des formations en période hivernale.

Intervention en salle et sortie dans le massif du Néouvielle permettent aux gardes-moniteurs d'aborder les problématiques du dérangement, des zones d'habitat à préserver, du choix des itinéraires... Les utilisateurs de ces espaces savent ainsi interpréter le milieu naturel et comment se diriger sans déranger.

## La réglementation du Parc national des Pyrénées

**Un parc national est un territoire d'exception ouvert à tous. Afin de protéger ce patrimoine exceptionnel, le cœur du Parc national des Pyrénées est protégé par une réglementation.**

[Le décret de création du Parc national des Pyrénées n° 2009 - 406 du 15 avril 2009](#) et [le décret n° 2012 - 1542 du 28 décembre 2012 portant approbation de la charte du Parc national des Pyrénées](#) définissent les grands principes de la réglementation.

### La réglementation

La réglementation est illustrée par des pictogrammes d'information et d'interdiction que vous retrouverez dans tous les parcs nationaux de France. Ils sont présentés sur les panneaux d'accueil au départ des sentiers de randonnée, à l'entrée du cœur du Parc national, sur les supports de communication ou encore dans les Maisons du Parc national, les offices du tourisme...

Les limites administratives du cœur du Parc national des Pyrénées sont matérialisées sur le terrain par une tête d'isard rouge sur fond blanc. Elles marquent la limite entre l'aire d'adhésion et le cœur du Parc national (zone sur laquelle s'applique la réglementation).



Sur les panneaux et les supports de communication, les pictogrammes reprennent les interdictions suivantes :

#### **Le bivouac et le feu**

- Le bivouac réglementé est autorisé à plus d'une heure de marche d'un accès routier, entre 19h et 9h,
- Pas de camping ou de stationnement de camping car pendant la nuit pour préserver la beauté des sites et éviter les pollutions,
- Pas de feu, pour éviter incendies et dégradations du sol.

#### **Le bruit, le dérangement et les déchets**

- Ni bruit, ni dérangement pour la quiétude de tout le monde,
- Prévoyez d'amener avec vous des sacs poubelles pour redescendre vos déchets.

#### **Les animaux domestiques**

- Les chiens ne sont pas admis en zone coeur du Parc national des Pyrénées, même tenus en laisse,
- Prévoyez de faire garder les chiens pendant vos randonnées.

#### **La cueillette et le prélèvement**

- Ni cueillette, ni prélèvement
- Animaux, plantes, minéraux et fossiles appartiennent au paysage

#### **La pêche et la chasse**

- Les armes ne sont pas autorisées : ici tous les animaux sont protégés

#### **Les véhicules, vélos et sports aériens**

- Survol non motorisé réglementé
- L'utilisation de véhicules 4 x 4 tout comme la pratique du moto-trial sont interdites
- Le V.T.T est interdit en dehors des pistes autorisées (pistes de ski de fond du Brousset - vallée d'Ossau et du Somport - vallée d'Aspe)