

**POUR DES MONTAGNES
VIVANTES ET PARTAGÉES**

**MON CARNET
"BONNES PRATIQUES EN MONTAGNE"**



**ARIÈGE
PYRÉNÉES**



La montagne est fascinante, majestueuse, apaisante, dangereuse et toujours surprenante, même pour le montagnard aguerri. Elle impose l'humilité et certains comportements à adopter. C'est un espace vivant, habité et réglementé.

Ce carnet donne des clés pour vous permettre d'en profiter tout en respectant ses habitants humains et non humains, leur vie et leur travail.

Bienvenue à la montagne !!

CHANGEMENT CLIMATIQUE :

CA CHANGE QUOI ?

3

SE PRÉPARER ET PRÉVOIR

4

PASTORALISME : LES GESTES

QUI COMPTENT

5

EAU—PÊCHE—BAIGNADE

6

RESPECT DE LA FAUNE

ET DE LA FLORE

7

FORÊT ET FEU

8

**STATIONNEMENT
ET BIVOUAC**

9

**DÉCHETS ET EFFETS
PERSONNELS**

10

**LE SAVOIR-ÊTRE
DU MONTAGNARD**

11

**APRÈS LA SORTIE
EN MONTAGNE**

12

ET EN HIVER ?

13

RÉCITS D'AVENTURE

14

SIGNER LA CHARTE

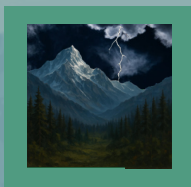
15

CHANGEMENT CLIMATIQUE : ÇA CHANGE QUOI ?

Le changement climatique est particulièrement rapide et intense en montagne : hausse des températures en toutes saisons, modification du régime des pluies et augmentation d'événements extrêmes, notamment sous forme de vent violent et d'orages aux précipitations abondantes sur des périodes courtes.



Augmentation des températures lors des canicules : attention, le “coup de chaud” guette ! Limiter les randonnées aux heures les plus chaudes, et prévoir plus d'eau et un bon “couvre-chef” à la journée comme en itinérance



Augmentation de l'intensité des épisodes extrêmes : Le risque de glissade, chute, blessure, hypothermie augmente fortement lors d'orages plus violents (vent, grêlons, refroidissement brutal).



Côté atténuation, se rappeler que le transport est la première cause d'émission de Gaz à Effet de Serre (GES). Pensez au covoiturage, aux transports en commun ou pourquoi pas tentez l'aventure à vélo !!



La Préfecture, la mairie ou l'Office du Tourisme peuvent vous indiquer les **réglementations prises en cas de risque incendie, inondation ou canicule**. Pensez à bien vous informer !

SE PRÉPARER ET PRÉVOIR



Prenez **un maximum d'informations** avant chaque sortie : accès, parcours, météo, réglementation du territoire, zone de bivouac, chien autorisé ou non...



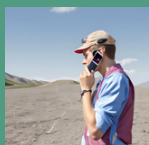
Pour vous assurer **que l'itinéraire est autorisé**, privilégiez les parcours promus par les offices de tourisme et les topoguides officiels. Car, même en montagne, nous nous déplaçons toujours chez quelqu'un.



Être **bien équipé**, c'est éviter les difficultés. Prévoyez a minima : 1 à 2 litres d'eau, nourriture, crème solaire, chaussures adaptées, couvre-chef, lunettes, vêtement chaud, veste imperméable et un kit de soins (pansements, désinfectant..).

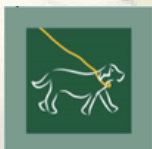


En fonction de **votre niveau**, choisissez un sentier adapté. Et lors d'une sortie à plusieurs, pensez à désigner un **"chef de groupe"** qui s'assure du bon déroulement de la sortie.



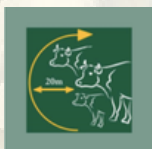
Pensez à prendre **un téléphone chargé** pour appeler les secours en cas de besoin (112) et indiquez en amont **votre itinéraire et votre heure de retour** à un proche.

PASTORALISME : LES GESTES QUI COMPTENT



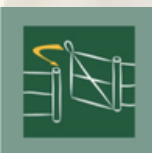
TENEZ VOTRE CHIEN EN LAISSE

Si sa présence est autorisée, pensez à toujours tenir votre chien en laisse. Il pourrait effrayer le bétail et perturber la faune sauvage.



SOYEZ DISTANT ET DISCRET

Restez à bonne distance des troupeaux (au moins 20 m), même pour faire “la photo du siècle” !



REFERMEZ LES CLÔTURES

Prenez soin de refermer les barrières et clôtures après vous, pour éviter que les animaux ne s'échappent.



CHIENS DE PROTECTION

Leur travail est de protéger les troupeaux de brebis contre les attaques d'ours et contre tout élément perturbateur dont nous faisons partie.

Ne les approchez pas, gardez votre calme et contournez-les largement.



RESPECTEZ LES CABANES PASTORALES

La cabane du gardien de troupeau est son lieu de vie et de travail. Ne vous en approchez pas sauf en cas de difficulté.



REDUISEZ VOTRE ALLURE

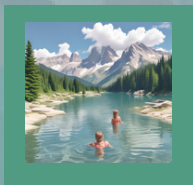
À l'approche d'un troupeau, en trail ou en vélo, réduisez votre allure et marchez pour ne pas effrayer les animaux.

EAU - PÊCHE - BAIGNADE

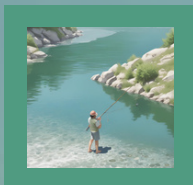


Limitez la pollution de l'eau en **évitant les déjections et pollutions corporelles** : faites vos besoins à au moins 70 m des sources, lacs et rivières.

Si la baignade est autorisée, ne mettez pas de crème solaire, car elle est toxique pour les espèces aquatiques.



Faites attention à la **montée des eaux**, qui peut être soudaine en cas d'orage ou de lâchers d'eau en aval des barrages. Soyez également vigilant au **risque d'hydrocution** qui chaque année, cause des noyades.



Si vous souhaitez pêcher, vérifiez la **réglementation en vigueur** sur la zone et n'oubliez pas de prendre **votre permis de pêche** avec vous.

BONNE OU MAUVAISE ACTION ?



Ne piétinez pas les berges et le fond des lacs et des étangs. De nombreuses espèces dépendent de ces zones pour vivre, se reproduire ou se nourrir.



Faire un concours de ricochets, des cairns ou construire un barrage, c'est tentant... mais cela perturbe beaucoup les milieux aquatiques et leurs habitants !

RÉSPÉCT DE LA FAUNE ET DE LA FLORE



Vérifiez si les chiens sont autorisés. Si c'est le cas, **tenez votre chien en laisse** pour ne pas effrayer les animaux domestiques et sauvages.



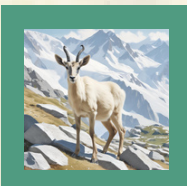
Restez sur les sentiers pour éviter l'érosion des sols et ne pas détruire la végétation et la petite faune. Évitez aussi de cueillir les fleurs.



Évitez de faire voler des drones qui peuvent perturber les rapaces et représentent un danger pour les hélicoptères des secours. La réglementation est très stricte dans tous les cas.



Vérifiez auprès de la mairie si la cueillette de fruits et de plantes sauvages est autorisée. Si c'est le cas, faites-en une **récolte modérée** pour favoriser la régénération naturelle.



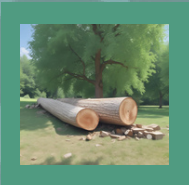
Observez les animaux sauvages **à distance** et éloignez-vous aux premiers signes de nervosité.

FORÊT ET FEU

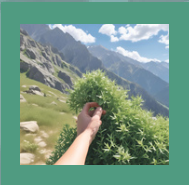


L'usage du feu est interdit en forêt

(réchaud, briquet, cigarette incandescente) et jusqu'à 200 m des bois, landes et maquis. Certains sites proposent des places de feu autorisées, mais leur usage peut être interdit en période de risque d'incendie. Renseignez-vous auprès de l'office de tourisme.



De nombreuses forêts de montagne sont des forêts de production où le bois est exploité. Pour votre sécurité, et pour favoriser le bon déroulement des travaux, **ces sites sont interdits.**



Ne prélevez pas de végétaux dans la nature - même morts - pour alimenter un feu. Plus on monte en altitude, plus la végétation est fragile.

BONNE OU MAUVAISE ACTION ?



Informez-vous du risque sur le site de Météo France.

Faire chauffer son repas avec un réchaud placé sur un sol incombustible, en gardant une réserve d'eau à proximité. Vous limitez ainsi le risque d'incendie et vous préservez les milieux naturels.



Faire du feu à même le sol (même dans une zone autorisée), arracher des branches aux arbustes environnants...

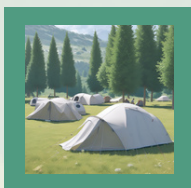
C'est maltraiter la nature qui vous accueille !

EN CAS D'INCENDIE, COMPOSEZ LE 112

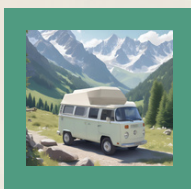
STATIONNEMENT ET BIVOUAC



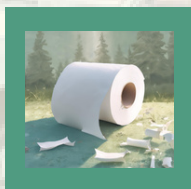
À la différence du camping, le bivouac se déroule sur une seule nuit, avec un montage en fin de journée et un démontage tôt le matin. **Renseignez-vous auprès de l'office de tourisme du secteur sur la réglementation** liée au stationnement et au bivouac dans la zone où vous vous rendez.



Évitez les zones d'activité pastorale (cabanes et parcs de nuit). **Près des refuges**, renseignez-vous auprès des gardiens avant de planter la tente. Ils vous indiqueront les bonnes pratiques à avoir dans et autour du refuge.



Si vous utilisez **un camping-car ou un véhicule aménagé**, utilisez les aires dédiées afin de respecter les milieux naturels ainsi que les autres usagers de la montagne.



Les excréments humains sont **à enfouir** à plus de 70 m d'un point d'eau. Bien sûr, les sanitaires des véhicules aménagés sont **à vider dans des stations** prévues à cet effet et non dans la nature.

DÉCHETS ET EFFETS PERSONNELS



Prenez un sac pour **ramener vos déchets**.
Pour une montagne sans trace, ramenez aussi mégots, papier toilette et déchets alimentaires !



Pensez à utiliser des **emballages réutilisables** pour limiter les déchets.



Pour que les refuges non gardés restent des lieux de partage, ne laissez aucun effet personnel sur place et laissez les lieux **propres et en bon état**.

BONNE OU MAUVAISE ACTION ?



- Repartir avec TOUS ses déchets (même biodégradables !).
- Ramasser au moins trois déchets oubliés par d'autres.



- Se dire : “je le ramasserai plus tard”. Plus tard, c’est souvent... jamais. Faites-le maintenant, c’est plus efficace !
- Jeter un trognon de pomme en pensant que “c’est naturel”. En altitude, rien ne se dégrade vite, et vos restes perturbent le régime alimentaire naturel de la faune sauvage.

LE SAVOIR-ÊTRE DU MONTAGNARD

- ✓ En montagne, il est de coutume de dire “bonjour” aux gens que l'on croise.
- ✓ Pour se croiser, **ceux qui montent sont en principe prioritaires** sur ceux qui descendent.
- ✓ L'entraide est la base de la culture montagnarde. **Chacun doit secours et assistance aux autres usagers** de la montagne.
- ✓ Si vous constatez un problème sur un sentier (balisage, incident, sécurité...), **signalez-le sur l'application “SURICATE”**.

EN CAS D'ACCIDENT, COMPOSEZ LE 112

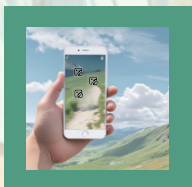


Pour en savoir plus sur la “vie de la montagne”, n'hésitez pas à **interroger les médiateurs** que vous rencontrez sur place. Vous pouvez également partir avec un **encadrant professionnel ou fédéral** pour apprendre les mille et un secrets de nos montagnes !

APRÈS LA SORTIE EN MONTAGNE



Inspectez-vous soigneusement pour **détecter la présence de tiques**, qui peuvent s'agripper à votre peau et à vos vêtements. Pensez aussi à inspecter votre animal de compagnie !



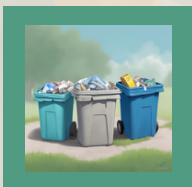
Si vous partagez votre trace via des applications numériques, assurez-vous que le parcours enregistré passe bien par des **sentiers autorisés**.



Poster des photos et des indications de parcours sur les réseaux sociaux **n'est jamais anodin**. Cela peut attirer davantage de monde sur des sites encore préservés. Utilisez plutôt les réseaux comme un outil pour partager les bonnes pratiques !



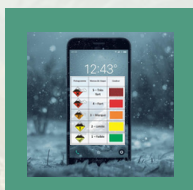
S'hydrater, il faut y penser avant et pendant la sortie... mais aussi après ! Votre récupération n'en sera qu'améliorée.



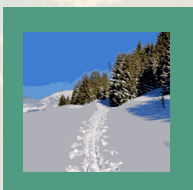
Pensez à **trier vos déchets**. Chaque geste compte ! Pour les déchets organiques, mettez les au compost chez vous ou dans les collecteurs adaptés.

ET L'HIVER ?

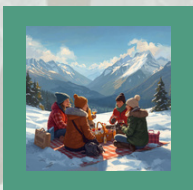
Hiver et neige participent pleinement de l'imaginaire de la montagne. Mais au delà de la "carte postale", la pratique hivernale, en station de ski comme hors station impose une rigueur supplémentaire pour sa propre sécurité comme pour celle de la faune de montagne. Pensez à partir avec un professionnel !



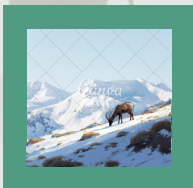
Il est nécessaire de **consulter le Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche** (BERA) pour adapter sa sortie et son équipement aux conditions d'enneigement en montagne.



Les itinéraires "d'été" peuvent être dangereux l'hiver : glissades sur sol enneigé et/ou glacé, couloirs d'avalanche, perte de repères sous la neige... **Renseignez vous sur l'état des sentiers à l'Office de Tourisme.**



L'hydratation et l'alimentation ne sont pas à négliger l'hiver. Avec le froid et l'altitude, nous consommons davantage de calories et avons besoin d'hydrater régulièrement l'organisme.



La tranquillité de la faune en hiver est primordiale car tout déplacement inutile affaiblit fortement les animaux dans la neige et le froid. **Restez discrets sur les itinéraires et ne multipliez-pas les traces.**

NOS RÉCITS D'AVENTURE

La montagne ariégeoise regorge d'**aventures à vivre !**

Les récits d'aventures rassemblent **des expériences de passionnés** venus vivre l'Ariège en grand : randonnée, itinérance, VTT, ski de randonnée, spéléologie ou nuit en refuge... À travers leurs expériences, ils partagent leurs découvertes, leurs émotions et de nombreux conseils.

De quoi s'inspirer pour préparer **votre prochaine sortie** et adopter **les bons comportements** pour profiter pleinement de la montagne en la préservant et en la partageant.

**Découvrez nos récits d'aventure en Ariège
en flashant le QR code !**



www.ariegepyrenees.com

**ENVIE DE CONTRIBUER PLEINEMENT À UNE MONTAGNE
VIVANTE ET PARTAGÉE ? UNE CHARTE SUR LE RESPECT DE
LA MONTAGNE VOUS ATTEND.**

**SCANNEZ CE QR CODE, PRENEZ-EN CONNAISSANCE,
ET PARTAGEZ-LA AUTOUR DE VOUS. ENSEMBLE, FAISONS
DE LA MONTAGNE UN ESPACE DE RESPECT, DE
RECONNEXION ET DE PARTAGE POUR TOUS.**



Canva

LES STRUCTURES PARTENAIRES

COLLECTIVITÉS LOCALES



PARTENAIRES PUBLICS ET PRIVÉS

