



ENGAGEMENTS DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DES CLUBS ALPINS ET DE MONTAGNE

Randonneurs conscients de notre responsabilité envers l'environnement et des impacts de nos activités sur le milieu naturel, nous nous engageons à :

- **RESPECTER** les réglementations s'appliquant aux sites où nous évoluons et à leur accès, afin de limiter les conséquences dommageables sur la flore, la faune, les sentiers, les paysages et le patrimoine,
- **NOUS CONFORMER** lors de la programmation et la préparation de nos sorties aux impératifs de protection de la nature en adaptant les itinéraires prévus,
- **INFORMER** les participants du comportement à adopter dans la pratique de la randonnée.

CONTACTS

POUR RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

CONTACTS UTILES

- **Météo France :**
www.meteofrance.com
- **Bulletin météo :** 08 99 71 02 XX
(XX = n° du département).
- **Horaires SNCF :**
www.oui.sncf.com
- **Signalez vos observations de dégradation du milieu**
www.sentinelles.sportsdenature.fr
- **Secours :** le 112 partout en UE / réorientation vers les services spécialisés PGHM / CRS.

AVANT DE PARTIR

- **Office National des Forêts**
www.onf.fr
- **Parcs Nationaux de France** (Vanoise, Ecrins, Mercantour, Pyrénées ...)
www.parcsnationaux.fr
- **Fédération des Parcs naturels régionaux de France**
www.parcs-naturels.regionaux.fr
- **Réserves Naturelles de France**
www.reserves-naturelles.org
- **Conservatoires d'espaces naturels**
www.reseau-cen.org
- **Office national de la Chasse et de la Faune Sauvage**
www.oncfs.gouv.fr

- **Ligue pour la Protection des Oiseaux (LPO)**
www.lpo.fr
- **Changer d'approche**
www.changerdapproche.org
- **FFRandonnée**
www.ffrandonnee.fr

SUR PLACE

- **Clubs affiliés à la FFCAM**
- **Offices du Tourisme et Syndicats d'Initiative**
- **Bureau des guides et accompagnateurs**

FÉDÉRATION FRANÇAISE DES CLUBS ALPINS ET DE MONTAGNE

Commission fédérale de
protection de la montagne

Commission fédérale de
randonnée

24 av. Laumière, 75019 PARIS
tél. : 01 53 72 87 00
communication@ffcam.fr



Imprimé en France sur du papier 100% recyclé
Création graphique : Bérangère Collas
Crédits photos : couverture et p.2 Shutterstock,
p.4 Anne-Marie Reboulet



RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE RESPECTUEUSE DU MILIEU NATUREL

L'esprit Club Alpin



PRINCIPES DE CONDUITE À SUIVRE LORS DE LA PRATIQUE DE LA RANDONNÉE

LA RANDONNÉE, À LA JOURNÉE OU ITINÉRANTE, VIENT EN TÊTE DES PRATIQUES SPORTIVES DES FRANÇAIS.

L'impact de la randonnée sur la faune et la flore n'est pas négligeable.

Un comportement adéquat permet de maîtriser les atteintes au milieu naturel, en préservant notre liberté de déplacement et en évitant de nouvelles restrictions.



PRÉPARATION ET ÉQUIPEMENT

- **Choix de l'itinéraire** : repérer sur la carte les limites des zones protégées pour en connaître et appliquer la réglementation. Se renseigner à l'avance sur le patrimoine de la région pour mieux le découvrir et l'apprécier.
- **Équipement** : prévoir d'emporter du matériel de communication, de sécurité et d'orientation adapté, ainsi que de la boisson et des vivres. Soutenir l'activité locale par des achats sur place.
- **Toujours consulter les prévisions météo** et adapter si besoin le projet et l'horaire.
- **Transport** : utiliser en priorité les transports collectifs ou le covoiturage pour se rendre au départ des sorties.

COMPORTEMENT LORS DES SORTIES

- **Respect des habitants, de leurs propriétés et de leur travail** : en moyenne montagne on est toujours sur la propriété de quelqu'un. Bien des sentiers parcourus sont privés. Le respect des habitants et de leur propriété prévient la multiplication des clôtures. Ne pas piétiner ou traverser une prairie de "fauche" : l'herbe piétinée ne pourra plus être fauchée, ce qui représente une perte pour l'agriculteur.

RESPECT DE LA NATURE

- **Respecter la réglementation édictée pour la protection de la nature**. Elle est toujours indiquée sur des panneaux au départ des sentiers.
- **Laisser pousser les fleurs, préférer des photos**. Souvent l'abondance ponctuelle d'une fleur fait illusion. Beaucoup sont devenues très rares, et plusieurs sont protégées et interdites à la cueillette. Quelques espèces emblématiques ont pâti de la cueillette comme le sabot de Vénus ou le gémépi.
- **Rester à distance de la faune sauvage afin de ne pas l'effrayer ni la mettre en fuite**. Ne jamais toucher un jeune, sa mère l'abandonnerait. Ne pas nourrir les animaux sauvages devenus moins farouches

à proximité des refuges (marmottes, chocards).

- **Respecter la tranquillité et le silence des lieux**, pas de cris, pas de musique.
- **Rester sur les sentiers** : 60 passages sur une prairie d'altitude réduisent la végétation de moitié ; ne pas couper les lacets, cela favorise l'érosion.
- **Éviter de marcher en terrain fragile** : lit de ruisseau (pas d'activité "ruisseling"), tourbière, zone spongieuse.
- **Rapporter tous les déchets**. Même biodégradables ils mettent du temps à se décomposer en altitude (un mouchoir : 3 mois, une peau de fruit : 3 mois à 5 ans, une canette aluminium : 100 à 500 ans...).

rester calme, ne pas courir en présence des patous, ne pas les caresser, leur parler doucement et fermement.

- **éviter d'emmener son chien**, même en laisse, dans un milieu pastoral.

POUR LES ENCADRANTS

- **S'informer** très précisément de la réglementation, la respecter et la faire respecter.
- **Évaluer** au regard des enjeux écologiques la destination, l'itinéraire, la période.
- **Éveiller et stimuler l'attention** des participants au travers

- **Ne pas laisser excréments et papier toilette traîner dans la nature** (les enterrer loin des cours d'eau).
- **Penser aux périodes de chasse**, se renseigner sur les battues et les jours réservés à la chasse en forêt.
- **Précautions particulières dans les zones protégées** (parcs nationaux, réserves) avec leur propre réglementation : seuls les piétons sont admis. Pas de camping, bivouac réglementé, pas de cueillette, pas de chiens. Il peut être interdit de quitter les sentiers.



d'observations et de récits.

- **Appliquer et faire appliquer** par les participants les présentes recommandations.
- **Souligner** que les mauvais comportements jouent un grand rôle dans l'évolution des réglementations et la multiplication des interdits.