

La charte du randonneur

Les bons gestes

1 - En rando, je ne laisse rien derrière moi

En rando, pas de déchets, je laisse toujours l'endroit aussi beau que je l'ai trouvé.

Je ramène tous mes déchets, même les biodégradables. J'utilise des contenants réutilisables et je trie plus tard. Et si je me baigne, j'opte pour une crème solaire bio, moins impactante pour les lacs ou rivières. Je fais particulièrement attention dans les lacs de montagne où la baignade est souvent interdite pour préserver ces milieux fragiles.

2 - Avec les troupeaux je ne m'approche pas trop

En rando, je respecte le rythme du troupeau.

Pour faciliter le travail des éleveurs, je referme les barrières, je garde mes distances avec les animaux, et je reste tranquille si un chien de protection s'approche. Je ne piétine pas les pâturages pour préserver la biodiversité et laisser les plantes aux troupeaux.

3 - Bien randonner c'est aussi partager le sentier

Sur le chemin, chacun avance à sa façon.

Randonneur, cyclistes, chasseurs, éleveurs, agriculteurs ou riverains... Les sentiers se partagent avec respect. Je circule sur les voies autorisées, je me gare sur les parkings prévus, et je fais de la place à chacun.

4 - S'informer c'est déjà protéger

Avant de partir en rando, je fais le plein d'infos pour être réglo.

Parc Naturel Régional, Zone Natura 2000, site protégé, etc... Chaque espace possède ses règles. Pour bien randonner, je me renseigne sur la réglementation en vigueur avant d'enfiler mes chaussures.

5 - Le bon chemin, c'est celui qu'on respecte

En rando, pas de raccourci, je reste sur le chemin !

Sortir du sentier, c'est risqué pour moi et ça dégrade la nature. Ça abîme le sol, favorise l'érosion, détruit la végétation, et perturbe la quiétude des animaux. En restant sur les sentiers, je participe à la protection de la nature. Je permets aux fleurs de pousser, aux paysages de conserver leur beauté, et aux animaux de vivre en paix.

6 - Passer incognito pour respecter les animaux

En rando, les animaux sont chez eux.

Les animaux sauvages ou d'élevages ont leurs habitudes. Je les admire de loin sans les nourrir ni les toucher, surtout les petits. En les laissant tranquilles, je fais le bon geste pour leur bien-être...et pour ma sécurité.

7 - L'étincelle c'est dans les yeux, pas dans les feux

Je choisis la sécurité, j'évite le danger.

En évitant tout feu (cigarette, feu de camp, papier brûlé), je protège les forêts, les animaux et les paysages. Le climat est plus sec, le risque d'incendie plus fort : chaque geste compte. En cas d'urgence, j'appelle le 18 ou le 112.

8 - Le plus beau trésor c'est celui qu'on admire encore

Rien dans les poches, tout dans les yeux.

Fleurs, cailloux, bois mort, insectes : tout ce qui est là a un rôle à jouer. Pour le préserver, je le laisse là où je l'ai trouvé.

9 - Dans le calme, la nature se dévoile

En rando je reste discret !

Le bruit fait fuir les animaux et peut gêner les riverains. Cris, musique, discussions, drones...ça les stresse et les empêche de se nourrir, de se reposer ou de se reproduire. Plus je suis discret, plus j'ai de chances de les voir... et de vivre un moment magique sans les déranger.

En appliquant ces 9 gestes essentiels, vous profiterez encore plus de vos aventures sur les sentiers et vous protégerez ces paysages et ces écosystèmes que vous aimez tant !

Limiter son impact dans la nature en randonnée

Restez sur le chemin !

Tout chemin de notre territoire a un propriétaire (personne physique ou collectivité). Son emprunt est présumé autorisé... sauf avis contraire – temporaire ou non – qu'il faut respecter en tenant compte des panneaux d'information, du [balisage](#) officiel et des panneaux directionnels de la FFRandonnée. Restez donc sur le bon chemin et refermez les barrières et clôtures derrière vous, par exemple dans les zones d'alpages. Rester sur le sentier est un geste de respect envers les propriétaires et les autres usagers – agriculteurs, forestiers, etc. - qui partagent les sentiers ou terrains traversés.

Rester sur les sentiers sans prendre des raccourcis impromptus préservera les biotopes sensibles des montagnes en réduisant le piétinement de la flore.

Pour être assurés de suivre des parcours balisés et vérifiés par les 9000 baliseurs bénévoles de la Fédération, utilisez l'application mobile [MaRando®](#) proposée par la FFRandonnée : vous y trouverez plus de 6000 parcours sur tout le territoire !

Renseignez-vous auprès des gestionnaires des lieux en consultant leur sites internet pour connaître leur réglementation (parcs naturels régionaux, parcs nationaux, réserves naturelles, etc.). La vigilance est fondamentale dans les espaces naturels remarquables protégés par des dispositifs réglementaires, souvent plus stricts, à connaître avant le départ. Lorsque le bivouac est autorisé (par le propriétaire, la réglementation d'un espace protégé, etc.), évitez l'usage du feu, interdit dans la plupart des régions françaises, en privilégiant le réchaud.

Le silence est d'or

D'une façon générale, la discrétion est de mise pour ne pas déranger la faune sauvage... et avoir une chance de l'apercevoir. Observez les animaux de loin, sans vouloir les nourrir ou les toucher. Sachez également qu'un animal effrayé par le bruit (cris, drone, chien etc.) va dépenser beaucoup d'énergie pour fuir, pourrait se mettre en danger en franchissant des barres rocheuses et il ne va pas se nourrir pendant ce temps-là. De manière générale tenez votre chien en laisse. Perçu comme un ami par l'homme mais comme un prédateur par les animaux sauvages, celui-ci pourrait les prendre en chasse ou les effrayer par sa simple présence.

Ramenez avec vous uniquement ...ce que vous avez amené en montagne !

Emportez vos déchets avec vous et laissez les fleurs sauvages à leur place pour que d'autres randonneurs puissent profiter de leur beauté aussi. Photographiez-les plutôt que de les cueillir et récoltez fruits ou champignons avec modération, en respectant la réglementation.

Enfin, dans le contexte de changement climatique, de bonnes habitudes réduiront vos émissions de gaz à effet de serre. En voici quatre qui pourraient vous intéresser :

- Privilégiez le covoiturage et les transports en commun pour vous rendre sur vos spots de rando
- Mettez sur la location de matériel si votre utilisation est ponctuelle. Pour cela, notre partenaire "[Les petits Montagnards](#)" vous accompagne toute l'année, quelque soit la saison.
- Consommez autant que possible des produits locaux lors de votre séjour
- Économisez les ressources de l'hébergement (eau, énergie, etc.), d'autant plus limitées en montagne...
- Smartphone en poche, ayez enfin le réflexe [Suric@te](#) pour signaler via l'application tout problème de pollution, dégradation ou sécurisation du sentier. Vous pouvez également contribuer à une meilleure connaissance des sports outdoor et à la préservation des sites de pratique sur le site [Outdoorvision](#).

Et n'oublions pas : la nature est une richesse qu'on partage tous !

Passer une nuit en pleine nature

Le bivouac

On appelle bivouaquer le fait de rester camper une seule nuit dans un endroit avant d'en repartir le lendemain matin. Contrairement au camping sauvage, le bivouac est autorisé partout où il n'est pas interdit. La législation française impose certaines restrictions qui sont consultables sur le site du service public. Les parcs naturels possèdent chacun leur propre réglementation. Dans tous les cas, mieux vaut se renseigner sur les autorisations de la zone où vous souhaitez le faire.

Enfin, retenez que le bivouac est autorisé à condition de laisser le moins de traces possibles de votre passage. Pas question, par exemple, de faire un feu ou de casser des branches. De même, restez discret afin de ne pas perturber la faune ou d'éventuels voisins. Le lendemain matin, vérifiez que le terrain est bien revenu à son état initial et que vous n'avez rien oublié.

Trouver l'endroit propice

Le choix de l'emplacement de la tente demande un soin particulier et donc un peu de temps. Aussi ne faut-il pas attendre que la nuit soit proche pour se préoccuper de trouver l'endroit approprié. Un emplacement mal choisi peut faire passer une nuit désagréable, voire mettre en danger les campeurs.

- L'eau et l'humidité sont à éviter pour qui veut passer une nuit sous la tente. La mousse, une végétation abondante, des roseaux, sont autant de signes de l'humidité permanente du sol. Les cuvettes, les terrains magnifiquement plats, mais où poussent des hautes herbes, sont donc à proscrire, tout comme la proximité de cours d'eau. En cas de forte pluie ou d'orage en amont, la montée des eaux peut être brusque et dangereuse. En plus, les moustiques ont toutes les chances d'être présents.
- Ne pas s'installer au pied de parois ou de falaises, à cause du risque de chutes de pierres. Éviter les arbres isolés et/ou grands qui peuvent attirer la foudre. Être vigilant quant aux coups de vents violents qui peuvent casser les branches et causer des dommages.
- Les terrains en pente, même faiblement, ou caillouteux, sont évidemment inconfortables.
- Si elles s'emmêlent les pattes dans les tendeurs, le bétail peut causer des dégâts importants. La proximité des troupeaux entraîne aussi la présence de mouches et de taons, mieux vaut trouver un autre emplacement.
- Les petites bêtes sont aussi gênantes : attention aux fourmilières, aux nids de guêpes ! À la fin de l'été, les herbes abritent des aoûtats, ces minuscules larves qui occasionnent des fortes démangeaisons.

S'installer pour la nuit

Avant de monter la tente, les campeurs doivent procéder à un **nettoyage minutieux du terrain**, en ôtant tout ce qui pourrait gêner, créer des bosses inconfortables et abîmer les tapis de sol. Pierres, branches cassées, bogues de châtaignes, tiges de fougères, pommes de pins doivent être écartés. On peut étendre une couverture de survie plastifiée sous le tapis de sol de la tente pour mieux l'isoler du froid. La première étape consiste à déplier la tente et à la disposer avec soin sur le sol, de façon à ce qu'elle soit bien tendue.

En montant la tente, toujours veiller à éviter les plis ou les creux qui se transformeraient en gouttière en cas de pluie. **L'ancrage est évidemment important**, et en fonction du temps, on peut renforcer les piquets en calant de grosses pierres, ou accrocher les tendeurs à des arbres. En cas de vent, orienter la tente dos au vent et consolider l'ancrage. Si vous souhaitez vous glisser dans un duvet moelleux et « regonflé », sortez-le de son sac bien avant d'aller vous coucher. Même s'il fait froid, il vaut mieux ne pas garder les vêtements de la journée pour dormir, ils sont toujours un peu humides.

Randonner avec des animaux

En grande randonnée, la tentation est grande de parcourir un sentier avec son chien ou un autre compagnon à quatre pattes comme un âne ou une mule, voire un lama !

Partir avec un âne

En France, l'âne est l'animal de bât par excellence. Son pas est sûr dans les chemins plus ou moins escarpés, et ses exigences alimentaires sont modestes. Randonner avec un âne est de surcroît un bon moyen de motiver les enfants à marcher. Conduit par une longe, l'âne de bât transportera sur son dos les bagages, à hauteur de 3 à 4 sacs à dos, soit 30 à 40 kg. Il portera aussi, le cas échéant, les enfants fatigués. L'apprentissage des gestes nécessaires - que le loueur vous montrera avant le départ- est simple et rapide. La seule contrainte étant, outre un rythme de marche plutôt lent, l'impossibilité de passer avec l'animal sur des sentiers ou des passerelles étroites. Il faut donc bien examiner avec l'ânier l'itinéraire projeté. Certains sentiers ou régions sont même particulièrement riches en âniers* et en gîte susceptible de les recevoir comme le GR® 70 ou chemin de Stevenson dans les Cévennes. Gardez à l'esprit qu'un âne, comme tout animal, peut avoir des réactions potentiellement dangereuses s'il se sent menacé. Soyez attentif au langage corporel de votre animal. Faites surtout attention aux morsures et aux ruades, et ne laissez pas vos enfant se faufiler derrière lui.

*La liste des âniers et un livret de conseils sont disponibles auprès de la [Fédération nationale ânes et randonnée](#) (FNAR).

Partir avec son chien

Partir avec son chien, c'est s'assurer d'une présence rassurante et réconfortante pour ceux qui randonnent seuls. En revanche, cela implique une organisation plus poussée si vous partez sur plusieurs jours ; en plus de vos vivres, il faudra prévoir celles de votre compagnon et sa couverture (tout comme vous emportez un sac de couchage pour vous-même). De même, tous les refuges et les gîtes n'acceptant pas les animaux, il faudra se renseigner au moment de la réservation.

Votre animal peut transporter une partie de ses affaires lui-même à l'aide d'un sac de bât adapté à sa morphologie. (Ces articles sont de plus en plus fréquents dans les catalogues des spécialistes des articles canins.) Pensez à habituer l'animal à son chargement avant de partir.

Enfin, très important, **surveillez l'état de ses pattes**. Les coussinets sont relativement fragiles et sensibles à la neige et à la chaleur. Les inspecter à chaque pause pour retirer les éventuels cailloux coincés, permettra par ailleurs de le soulager et de prévenir les coupures qui handicaperaient sa marche. Prévoir un désinfectant spécifique et ne pas hésiter à consulter un vétérinaire en cas de blessure, plutôt que de risquer une aggravation en forçant la marche. Pour les chiens pratiquant beaucoup, notamment sur les terrains très accidentés, des bottines peuvent être une solution à condition d'être bien aérées. Profitez de chaque pause pour **vérifier l'absence de tiques**. Enfin, prenez tous ses papiers et pensez à effectuer les soins préventifs nécessaires avant de partir.

Il faut savoir qu'en règle générale rien n'oblige à tenir son chien en laisse dans les espaces publics, l'important étant que ce dernier ne s'éloigne pas de son maître. Toutefois, vous êtes obligé d'avoir une laisse et une muselière sur vous, prêtes à être utilisées si on vous le demande (et ce même si votre chien ne fait pas parti des races à risques). Par exemple, si votre chien provoque des dégâts, c'est vous qui serez considéré comme responsable. Mieux vaut donc l'attacher quand vous n'êtes pas sûr de sa réaction.

Les chiens sont interdits, même en laisse, dans les parcs nationaux et dans certains espaces naturels protégés. Afin de préserver le gibier, il est également interdit de laisser les chiens sortir des allées forestières du 15 avril au 15 juin, sauf s'ils sont tenus en laisse. L'obligation de tenir son chien, ou l'interdiction de l'amener, peut être également prescrite par les autorités locales, dans les zones où paissent les troupeaux par exemple. **Dans les zones d'élevage, il vaut mieux le tenir en laisse**, car un chien peut provoquer un mouvement de panique au sein d'un troupeau. N'approchez surtout pas avec votre chien des troupeaux gardés par les patous, les grands chiens de berger blancs. Leur instinct de défense de leur troupeau peut les amener à attaquer votre animal, voire vous-même. Passez au large.

D'autres règles de comportement relèvent de l'évident savoir-vivre : **retenir son chien près de soi à proximité d'autres promeneurs**, veiller à ce que le chien n'effraie pas les chevaux si vous croisez des cavaliers, ne pas gêner les cyclistes. Enfin, il vous faut être conscient que partir avec votre chien réduit drastiquement vos chances d'observer la faune sauvage. Même si vous l'attachez, les animaux sentiront sa présence et s'éloigneront. Votre chien peut également se perdre en poursuivant un chamois ou un chevreuil. Un chien a souvent peur de ce qu'il ne connaît pas, il faudra donc **l'habituer progressivement à des expériences nouvelles pour lui comme rencontrer des cavaliers, ou des troupeaux ovins et bovins.**

En règle générale, ne partez avec votre chien que si vous connaissez ses réactions, ses capacités physiques et êtes sûr de son obéissance. Après, tout dépend de la taille de votre animal et de sa condition physique. Tout comme vous, il doit être bien entraîné avant de partir pour une longue randonnée.

Des compagnons exotiques

Encore peu présents en France, les lamas possèdent pourtant des aptitudes non négligeables pour l'accompagnement de la randonnée notamment en moyenne montagne. Originaires de ce milieu, ils sont parfaitement adaptés à l'altitude et leurs pieds sont plus sûrs que ceux des ânes. Leur petite taille relative, leur permet de passer par des passages étroits. En contrepartie, leur charge de bât devra être moins lourde (de 20 à 30 kg). [L'association Française Lamas et Alpagas](#) répertorie les professionnels qui proposent des randonnées avec ces animaux.