

Limiter son impact dans la nature en randonnée

Publié le 08 juin 2023

Jamais le besoin d'évasion et de nature n'a été aussi fort ces dernières années, poussant de plus en plus de monde à partir sur les sentiers de randonnée.

Ce phénomène qui a pris de l'ampleur depuis la crise sanitaire, traduit des aspirations fortes à renouer avec la nature, une sorte de « refuge » pour nombre d'entre-nous, à pratiquer une discipline sportive en plein air et à privilégier la destination France.

Mais la forte fréquentation des sentiers et la saturation de certains sites, l'incivilité de certains et la méconnaissance des bons usages par d'autres, ne sont pas sans conséquences sur les espaces naturels. Ils peuvent fortement les fragiliser.

Fort de ces constats, la FFRandonnée – en partenariat avec l'[Agence nationale de la cohésion des territoires](#) et avec les acteurs du territoire – met en place des actions pour agir sur la fréquentation des sentiers de randonnée et plus particulièrement en montagne.

Marcher dans la nature ne se limite pas à mettre un pied devant l'autre. Il y a un "savoir randonner" dont voici quelques règles.

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, drône, 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 pas 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 !