

VERCORS, S'ÉVADER EN NATURE : QUAND LIBERTÉ RIME AVEC RESPECT.

17 fiches d'engagement

Nous sommes nombreux à ressentir un besoin de nature, d'évasion, une soif de grands espaces. Il est donc important que nous détenions les codes permettant de respecter au mieux les milieux et les espèces. Pour que chacun – et ceux qui suivent – puissent profiter des bienfaits que procurent ces lieux, il est bon de connaître et de comprendre les usages.



SOMMAIRE des fiches

- 1- Pour un bivouac sans couac
- 2- Balisage, signalétique où l'art de ne pas se perdre
- 3- Questions préalables avant de choisir sa randonnée
- 4- Lire une carte, premiers pas
- 5- Le sac à dos, votre meilleur allié
- 6- Et les autres
- 7- Pas de traces
- 8- L'eau, une ressource rare et précieuse
- 9- Pas de fumée sans feu
- 10- Colombine dans la nature
- 11- Par amour des fleurs
- 12- Danger Ani-maux A-faune
- 13- Les tiques attaquent
- 14- La cueillette de tous les dangers
- 15- Patou'ch
- 16- Nos amis à quatre pattes
- 17- L'eau va toujours à la rivière

1-VERCORS, S'ÉVADER EN NATURE : *pour un bivouac sans couac*



Il se fait tard, vous êtes bien fatigué, vous avez bien marché...il est temps de trouver un coin pour vous 'installer... Oui je suis votre tente. Je suis votre refuge pour la nuit, celle qui va bercer vos doux rêves et subir tous vos à-côtés...oui, votre bazar, vos jérémiades, vos ronflements et j'en passe.

Alors pour prendre soin de moi et faire en sorte que tout se passe bien, vous serez sympa de suivre mes conseils de randonneuse avertie.

Je m'installe à la tombée de la nuit jusqu'au lever du soleil et je ne reste qu'une nuit afin de limiter mon impact sur mon environnement. Il y a du chemin à faire et il y a plein de choses à voir pour ne pas rester à contempler mon plafond.

Je choisis soigneusement et consciencieusement mon emplacement. Je réduis le plus possible mon emprise et j'ordonne mon bivouac. Je ne m'étale pas comme une glace au soleil.

Je me trouve un emplacement qui prend facilement le soleil : jusque tard le soir et/ou tôt le matin. Il est toujours agréable de se faire réchauffer lentement par le soleil levant. Je suis une tente sensible.

Je me positionne loin de toutes traces de passage d'animaux, loin des troupeaux pour ne pas les déranger ainsi que le berger.

Je ne me positionne pas sur de la végétation particulière afin de ne pas écraser les fleurs.

Je m'installe dans un endroit à l'abri du vent (ou dos au vent), cela évitera de me courir après ou de me remonter en pleine nuit. J'adore vous voir dans ces moments vous débattre, pester...et me dire qui va gagner aujourd'hui.

Attention aux cailloux, branches, épines qui peuvent m'endommager mais aussi percer le matelas gonflable. Je ne serai pas seule alors à me piquer les fesses. Ne déménagez pas toute la zone non plus.

Je me tiens à l'écart de dangers potentiels (chutes de pierres, branches...).

Je me tiens à l'écart des rivières et lacs pour me tenir éloignée de toutes crues potentielles liées à un orage ou à un lâcher d'eau de barrage en amont mais aussi des moustiques. Vous ne pouvez pas me transformer en canoë ou en espace de rencontre de ces foutues bestioles.

J'évite les cuvettes où l'eau de pluie peut s'accumuler. J'ai pas envie d'avoir les fesses toutes fripées. Déjà si lors du montage, je ne suis pas bien montée et tendue, on ne va pas en rajouter.

Loin des zones humides aussi afin d'éviter que je subisse le phénomène de condensation qui peut potentiellement me mouiller ainsi que le reste de votre équipement et afin de ne pas déranger la faune qui se rend au point d'eau pour s'abreuver.

Cela évitera que je fasse office d'épouvantail.

Je demande l'autorisation aux propriétaires des lieux ou je me renseigne sur la réglementation particulière des lieux (zones protégées, zones dangereuses...). Le bivouac est généralement toléré.

2-VERCORS, S'ÉVADER EN NATURE :

Balisage et signalétique ou l'art de ne pas se perdre



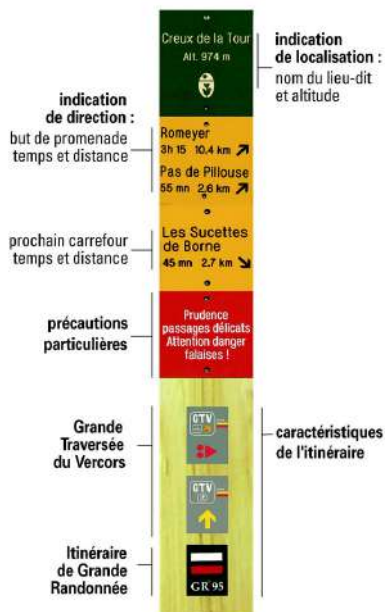
Vous avez trouvé votre itinéraire, comment cela va se passer sur le terrain.

Je suis le poteau ; je me dresse fièrement pour vous guider, pour diriger vos pas à travers mère nature.

Je porte sur moi une signalétique directionnelle sous forme de plaques.

Je vous indique votre localisation, les destinations possibles avec leurs distances et temps. Je peux donner également des précautions particulières diverses dont celles de prudence. Vous me retrouver à chaque carrefour comme marqué sur la carte de randonnée. Vous avancez de carrefours en carrefours avec, entre chacun des rappels de direction peinture.

Poteau directionnel



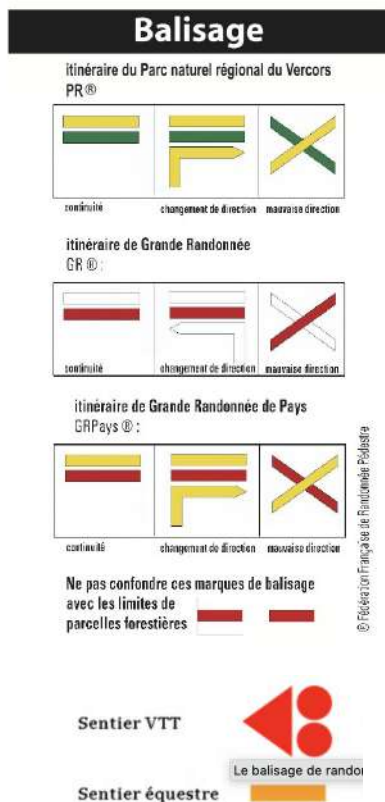
Vous savez donc toujours où vous êtes et où vous allez.

Attention, les informations directionnelles sont réparties de chaque côté du panneau. Ne me faites pas le coup du moindre effort... Si c'est pour vous entendre dire, je comprends rien, je me suis perdu, c'était pas indiqué et tutti quanti...

Je suis secondée par mes amis balisage qui sont en renfort et qui sont représentés par des traits de peinture. Ils peuvent être de différentes couleurs selon le type d'itinéraire. Ils vous indiquent si vous êtes sur le bon chemin, si vous devez changer de direction... Sans eux, perdition garantie.

Ils peuvent être tracer sur des pierres, des arbres, des murs...

Attention, petite mise en garde : ne pas me confondre avec d'autres balises comme les limites de parcelles forestières, le balisage d'autres sports comme celui équestre et VTT... mais aussi les petites marques de grimpeurs, chasseurs...



En cas de doute, n'hésitez pas à faire demi-tour !

Suivez moi, vous allez aimer vous promener dans le Vercors.



Vous avez décidé de faire une randonnée mais vous ne savez pas laquelle. Je suis là, je vais vous guider. Je suis LE cartoguide.

Mais avant de définir votre sortie, plusieurs questions à vous poser préalablement.

- quel est votre niveau physique ? Pratiquez vous une activité physique régulière ou non ? Même entraîné, êtes vous en forme en ce moment ?
- avez vous déjà randonner en montagnes : initié ou néophyte ? Balader dans une colline ne fait pas de vous un montagnard...
- quelles sont vos motivations : sportives ou plaisir ? Petite transpirée ou flânerie le nez en l'air ?
- quelle est la durée de votre randonnée : 1 heure, une demi-journée, une journée ?
- à quelle heure pensez vous démarrer la balade ? Lève tôt ou lève tard ? Evitez les heures trop chaudes pour randonner ou pour observer des animaux, on pars donc bon pied bonne heure...et bon pied bon œil.
- comment êtes vous équipés ? Baskets semelles lisses ou chaussures de randonnée ? Tongs, crocs... vous restez en terrasse !
- êtes vous seul, en couple ou en groupe ? Si vous êtes plusieurs, attention à la notion d'inertie de groupe (il y a toujours quelqu'un qui n'est pas prêt, qui n'a pas fini de ranger son sac, de boire, de grignoter, de prendre une photo...) et aux différences de niveaux (vous n'êtes pas tous super entraînés, super motivés, super équipés, super à l'aise...). On pense GROUPE !

- avez vous des enfants, des ados, des personnes seniors avec vous ? Ado, « qu'est ce qu'on fout ici ? y'a du réseau? » ; enfant « quand est-ce qu'on arrive » donc bonne chance dans le choix de l'itinéraire !

- si vous êtes plusieurs, posez les questions précédentes aux autres participants. IMPERATIF !

- quelle météo annonce t'il le jour de votre randonnée ? Températures, soleil ou nuages, vent, risque d'orages...

Avec tous ces questions préalables, vous allez bien choisir votre randonnée, passez une journée sereine remplie de plaisir.



4-VERCORS, S'ÉVADER EN NATURE :

Lire une carte, premiers pas

Vous souhaitez randonner et vous avez récupéré ou acheté un cartoguide.

Vous m'avez entre les mains, vous êtes comme une « poule qui a trouvé une couteau ». Je vais vous donner quelques éléments pour vos premiers pas dans cet entremêla de traits, de points, de couleurs, de chiffres...Nul besoin d'être devin ou magicien pour me déchiffrer. Quelques connaissances de base et vous voilà parti par monts et par vaux. Je vais vous en faire voir ! Du paysage bien sur !

Tout d'abord, bien déterminer le niveau des promeneurs, leurs motivations, leurs demandes etc...(cf fiche « questions préalables avant de choisir sa randonnée).

Tout d'abord comprendre l'**échelle** « 1,5 cm correspond à 500 m ». Keskao me direz vous ? Cela veut dire que **1,5 cm sur la carte représente 500 m sur le terrain**.

Votre environnement est représenté sous formes de différents symboles :

- les éléments artificiels : voies de communication, l'occupation humaine (maisons, parkings, téléskis, parkings etc)...

- les éléments naturels : rivières, forêts, prés, falaises, secteurs rocheux, Par-exemple, la végétation est identifiée par des zones en blanc pour les prés et alpages et des zones en vert pour les forêts...Donc vous serez si vous vous promenez dans un espace boisé ou pas, dans un espace plus frais ou pas...

Autre exemple avec les secteurs rocheux et falaises, on les évite si vous êtes mal équipés, si vous n'êtes pas à l'aise avec de la hauteur...

Autre symbole important, les courbes de niveau : ces traits sont plus ou moins espacés ce qui vous donne l'indication de la pente. Plus les courbes de niveau sont rapprochées, plus la pente est forte. Donc on évite si vous souhaitez randonner en mode flânerie. A contrario, des courbes de niveau très espacées indiqueront un relief de pente faible ou quasi-plat.

Les données d'altitude : inscrites sur plusieurs courbes de niveau notamment les plus épaisses qui représentent des caps symboliques (par exemple 600 m, 700 m...). D'autres données d'altitude sont présentes sur la carte, avec les altitudes de sommets ou de points spécifiques.

Le dénivelé est la différence entre l'altitude de départ et celle d'arrivée. En moyenne pour une allure familiale, on compte 300 m de dénivelé par heure. Un dénivelé important signifie que vous allez monter longtemps ! Donc on limite si vous souhaitez randonner en mode flânerie.

Les ombres permettent de voir le terrain en trois dimensions. L'intensité des ombrés matérialise le caractère de la pente, ainsi plus il est foncé, plus cette dernière sera raide. À noter que les ombrés sont toujours représentés sur le flanc sud-est d'un sommet, comme si l'éclairage du soleil parvenait du nord-ouest (en haut à gauche).

Des chemins de randonnée sont identifiés selon différentes couleurs en fonction de leurs nom ou types.

Sur ces itinéraires, vous trouvez des points blancs qui correspondent à des carrefours. Des distances sont données de carrefours à carrefours.

Attention, 2 km sur un terrain plat ou en montée, ne vont pas donner le même temps de marche et la même difficulté. Pour vous aider dans le calcul de temps, sachez que l'on compte pour un piéton à allure familiale 4 km par heure sur du plat , 3 km/h en descente et 2km/h en montée.

Une légende se trouve sur un des rabat des cartoguides. N'hésitez pas à la consulter.

Voilà avec toutes ces informations, vous pouvez trouver votre itinéraire vous menant au bonheur de randonner.

5-VERCORS, S'ÉVADER EN NATURE : *le sac à dos, votre meilleur allié*



Je suis votre ami, pas votre ennemi. Je suis l'indispensable de tout randonneur, je suis votre sac à dos. Je suis de toutes tailles , de toutes couleurs,..Je sais que c'est très agréable de marcher sans moi « qu'on se sent vraiment léger » mais lorsque vous randonnez, vous ne partez pas pour une demi-heure, mais pour plusieurs heures ou toute une journée. Vous marchez sur toutes sortes de terrains, parfois plats, mais la plupart du temps qui grimpent et descendent...Donc vous allez avoir besoin de moi pour contenir vos affaires et il convient de bien me choisir et de bien m'ajuster pour ne pas avoir mal au dos et aux épaules, qui je ne me balade pas derrière vous...J'aime le corps à corps.

Pour une randonnée à la journée, prenez moi d'une contenance de 30 litres puis ajustez moi bien au niveau des bretelles : ni trop bas, ni trop haut, mes bretelles épousent vos épaules sans exercer de pression et mon poids doit reposer sur vos hanches.

Puis vous serez gentils de me charger correctement en répartissant les charges et en optimisant le rangement afin de retrouver vos affaires plus facilement sans avoir à m'ouvrir sans cesse...et à vous entendre pester.

Le poids doit donc être réparti de façon à ce que mon centre de gravité soit le plus près possible de votre corps. Ainsi, les objets lourds sont calés dans votre dos, et ce qui est plus léger, sur mes côtés. Ma poche supérieure peut recevoir vos clefs (maintenues par le système d'accroche intérieur du sac ou une épingle à nourrice) et papiers ainsi que vos affaires fragiles.

Que dois je contenir pour une bonne réussite de votre randonnée : penser à sept aspects :

- Votre **santé** : crème solaire, pansements. Et oui cette dernière est la hantise du randonneur ; l'ampoule qui va transformer votre randonnée en chemin de croix, vous faire découvrir un vocabulaire riche en gros mots, vous donner une démarche de pingouin souffreux...

- Votre **hygiène** : mouchoirs et/ou papier toilettes (ça peut servir ;)

- vos **vêtements** : lunettes de soleil, casquette et des hauts dictés par la règle des 3 couches pour une bonne régulation thermique (une couche légère (tee shirt), une couche chaude (pull, veste...) et une couche protectrice contre le vent. En randonnée surtout en montagne, tout peut arriver : les amplitudes thermiques sont importantes et sont amplifiées par les effets de refroidissement dus à la convection et au vent, l'augmentation de chaleur due à l'effort lors des montées et le refroidissement dû à l'évaporation de la sueur.

- votre **alimentation** : le sport ça creuse donc pensez à emmener un pique nique, un sac poubelle pour ne pas laisser vos déchets sur place et des encas énergétiques, pour les petites faim (graines, fruits, barres de céréales...).

- votre **hydratation** : gourde ou poche d'eau ayant une contenance de 2 litres par personnes. Soyez autonome ! L'air sec de la montagne, l'altitude, le vent, la chaleur l'effort...augmentent la déshydratation et la soif. Evitez l'eau très froide et à celle directement issue de la fonte de neige qui peuvent générer des troubles gastriques et diarrhées. En plus d'avoir mal au ventre, vous allez passer votre journée à chercher un petit coin tranquille. De quoi gâcher cette sortie...L'eau peut être également polluée si le cours d'eau est proche d'un village, de troupeaux.

- votre **sécurité** : téléphone (rappel du numéro d'urgence : 112), carte de randonnée ou fiche balade, couverture de survie, bâtons de marche (sa aide, sa stabilise...je dis ça je dis rien...)

- votre **plaisir** : appareil photos, jumelles...pour ramener encore plus de souvenirs.

Avec tout ça, fini ma silhouette de rêve mais vous, vous allez randonner dans le plaisir et la sécurité.

Sinon je vous redis, c'est plus sur : on mange avant d'avoir faim, on boit avant d'avoir soif, on s'habille avant d'avoir froid, on se déshabille avant d'avoir chaud...sinon c'est déjà trop tard.

6-VERCORS, S'ÉVADER EN NATURE : *et les autres ?*



Je suis la voix. La voix de votre conscience : Courtoisie.

Je suis là pour vous rappeler que vous n'êtes pas seul à vous promener ou à vivre en montagne.

Je suis donc courtois et respectueux des autres personnes.

Je laisse le passage aux autres sur le sentier. Certains sentiers sont étroits et nécessitent des règles de courtoisie entre les différents pratiquants : les randonneurs en descente se mettront de côté pour permettre à ceux qui montent de passer facilement. Les randonneurs pourront aussi céder le passage aux cavaliers tandis que les cyclistes céderont aux randonneurs et aux cavaliers. Quelque soit ma monture, j'en garde le contrôle (cheval, VTT, VTTAE, ...).

Si j'ai le sentiment de n'avoir pas été vu ou entendu, je n'hésite pas à annoncer mon arrivée poliment, pour ne pas surprendre. J'utilise les passages aménagés pour franchir les clôtures, je referme les portails, je reste sur les chemins.

Je parle doucement, j'évite de faire du bruit (musique, cris, etc.) et je laisse prédominer les sons de la nature. De nombreuses personnes viennent en plein air pour se ressourcer, écouter la nature, s'émerveiller et en profiter pour s'extraire du quotidien. La faune est aussi présente même si on ne la voit pas (elle, elle voit et entend le moindre bruit).

Je suis toujours la voix. Je vous susurre à l'oreille. Oubliez le reste. Ecoutez moi.

Des personnes vivent et travaillent en montagne. Elle est aussi le résultat de nombreuses heures de travail.

Je respecte donc le travail des exploitants (agriculteurs, forestiers).

Je ne piétine pas les cultures, les champs, les plantations forestières. L'herbe écrasée, les cultures piétinées sont difficiles voir impossibles à ramasser et ne pourront nourrir pendant l'hiver les animaux d'élevage.

Je respecte les parcs, clôtures, barrières et les referme après passage.

Un parc ouvert, c'est une bête ou tout un troupeau qui s'échappe. Sa sécurité n'est plus assurée, ainsi que la mienne. Et tellement de temps perdu pour l'agriculteur qui devra récupérer ses bêtes !

Les parcelles agricoles, même non clôturées, sont des propriétés privées et toute entrée dans un champs porte atteinte au droit de propriété.

Certaines parties de parcelles peuvent apparaître comme « non travaillées ou sous-exploitées » mais elles restent de la surface agricole utile.

Elles vont servir, c'est juste une question de temps.

Le Vercors est composé à plus de 70% de forêts : c'est donc un territoire où l'exploitation forestière est très présente, pouvant parfois générer des dommages (réversibles) sur les sentiers. Je suis compréhensif à l'égard de cette activité économique vitale pour le territoire ! Aujourd'hui les forêts sont gérées de manière plus durable.

Il existe de nombreux professionnels qualifiés (accompagnateurs en montagne, spéléologues, moniteurs de canyon et escalade, de VTT, de ski en tout genre, accompagnateurs équestre, guides, ...) pouvant encadrer des activités de pleine nature. Ils connaissent le Vercors sur le bout des doigts : ils seront d'excellents médiateurs et vous feront découvrir en toute sécurité le territoire sous un autre angle.

Voilà ce que recommande la voix, celle de la courtoisie !.

7-VERCORS, S'ÉVADER EN NATURE : *pas de traces !*



Pelures de fruits, mégots de cigarettes, bouteilles, emballages, mouchoirs, coquilles d'oeufs...et bien d'autres encore : nous sommes encore trop nombreux, oubliés dans la nature.

Tout pratiquant d'activité de pleine nature a la responsabilité de nettoyer avant de partir. Tout ce qui vient avec vous, repart avec vous ! Pas compliqué.

Sachez que nous pouvons avoir des répercussions directes sur les espèces animales et végétales, telles que l'empoisonnement (nourriture non adaptée), l'introduction d'espèces végétales envahissantes ou la blessure. Les conséquences d'une pollution sont aussi indirectes, en dégradant par exemple la qualité de l'eau, des sols et des paysages.

Notre dépôt peut aussi simplement engendrer un dérangement olfactif et visuel. Nous pouvons faire de beaux tableaux décoratifs abstraits mais ce n'est pas le lieu.

Nous vous invitons à ne pas nous brûler, afin d'éviter de mettre le feu aux environs.

Vous nous retrouvez également sous forme liquide lorsque vous souhaitez faire la vaisselle ou vous laver. Même si nous pouvons être biodégradables, nous affectons la qualité de l'eau des lacs et des rivières, alors réduisez notre utilisation. Pour éviter cela, lavez-vous toujours bien loin des rives (60 mètres) et rincez-vous à l'eau transportée dans une casserole ou une cruche. Cela permet au sol d'agir comme un filtre.

Nous sommes aussi dans les lotions, les écrans solaires, les insectifuges et les huiles corporelles. Sous format de résidus, nous pouvons

contaminer les sources d'eau qui sont ensuite utilisées par un berger, son troupeau, d'autres randonneurs... Nous allons par conséquent polluer et intoxiquer.

Alors nous, vos amis les déchets, vous tiendrons compagnie tout le temps de votre balade et finirons la journée dans vos poubelles, à la maison, dans l'attente d'un nouveau voyage, celui du tri et du recyclage.

8-VERCORS, S'ÉVADER EN NATURE : *l'eau, une ressource rare et précieuse*



Je suis H₂O et je suis indispensable à votre organisme d'autant plus si vous randonnez. Je vais être un poids et un volume sur votre dos mais sans moi, vous n'irez pas loin. Prévoyez en moyenne deux litres d'eau par jour.

Eventuellement vous pouvez compléter votre réserve d'eau des sources ou des fontaines sur place. Mais elles peuvent avoir des débits variables selon les périodes, ne pas garantir une eau « propre » sans ajout de purificateur...

Une fois le point d'eau trouvé, quelques précautions sont à prendre :

- ne piétinez pas, dans et autour de la source afin de ne pas la souiller. Que ce soit clair et limpide, je ne suis pas fan des porcheries.
- respectez ces points d'eau qui sont utilisés également par les bergers et sont parfois les seuls points d'eau de l'alpage. J'aime satisfaire tout le monde.

Par exemple, sur la Réserve naturelle des Hauts-Plateaux du Vercors un travail est mené pour installer un dispositif de partage de l'eau entre l'activité pastorale et l'activité touristique. Ce travail permettra à terme

de bien identifier des points d'eau pour les randonneurs et des points d'eau pour les troupeaux. Ces derniers ne sont pas à utiliser car réservés aux troupeaux ...

- n'utilisez pas de produits chimiques pour l'entretien de votre matériel ou pour vous laver. Cela pourrait intoxiquer les autres utilisateurs qui ne sont pas que des humains. Comme je vous l'ai dit, j'aime être belle, sans alvéoles de gras ou de produits solaires. Je ne veux pas donner un aspect négligé.

Je suis coquette.

Le plus sûr et simple, jouez la carte de la sécurité et soyez autonomes.

9-VERCORS, S'ÉVADER EN NATURE : *pas de fumée sans feu*



Je suis Hestia, Vesta, Alaz, Gedi, Logi...Que de noms différents, que de divinités me sont attribuées... Je suis le feu.

Je vous apporte chaleur, réconfort, lumière...mais je peux être cruel également.

Je peux provoquer des incendies (braises qui s'envolent). Je ne respecte pas la propriété privée, les zones les plus fragiles, les animaux, les Hommes...je ne fais pas de distinction... je fais, je vais où je veux.

Je peux dégrader les sols, la végétation et la petite faune peu mobile (insectes non volants, reptiles, petits mammifères ...) sous mon passage.

Je peux effaroucher la faune sauvage et domestique (vue du feu, odeur, fumée). Je peux déranger les autres usagers, qu'il s'agisse d'autres promeneurs, d'habitants ou de professionnels en activité.

Une fois que j'ai détruit la forêt, je pose surtout un problème de sécurité, en particulier lorsqu'il s'agit des forêts de montagne. Je progresse généralement le long de pentes raides, entraînant souvent des chutes de pierres. Quand le feuillage et la couche supérieure d'humus brûlent, je déstabilise les pierres qui se mettent à rouler. Après mon passage, je

laisse une couche de cendres qui a un effet hydrofuge. Pendant un à deux ans, l'eau de pluie pénètre difficilement dans le sol et ruisselle en surface, entraînant l'érosion, notamment lors de précipitations abondantes. Des coulées de boue peuvent même survenir en cas de pluies persistantes. Quelqu'il en soit, ma trace restera imprimée pour de nombreuses années.

Je suis destructeur et imprévisible alors on préfère m'interdire. Même en faisant des feux délimités par des pierres ou en réutilisant une zone brûlée auparavant.

Alors on invite à utiliser les réchauds portatifs autonomes car il y a moins de risque d'embraser l'herbe autour. On m'oublie.

Je ne suis pas rancunier et dans ma solitude, je me dis que c'est bien aussi, de bivouaquer sans feu pour observer le beau ciel étoilé et écouter la faune sauvage nocturne.

10-VERCORS, S'ÉVADER EN NATURE : *colombine dans la nature*



Et oui, je suis votre souci à chacune de vos sorties.

Déféquer, faire caca, faire ses besoins, faire la grosse commission, couler son bronze, se soulager, aller à la selle...autant de petits mots doux pour parler de moi.

Petite ou grosse commission, le dilemme est le même : comment vais je faire ? Je vous vois sourire, j'ai touché un point sensible...

Pour la petite, c'est le plus simple. Vite fait bien fait et le tour est joué. Action sans trop d'impact sur l'environnement. Je vous confirme que l'urine a peu d'effet direct sur la végétation ou le sol. Par contre, dans certains cas elle peut attirer les animaux sauvages qui viennent gratter le sol pour marquer leur territoire et par conséquent défolier les plantes et déterrer le sol. Alors pensez à diluer votre urine avec de l'eau, cela aide à minimiser les effets négatifs.

Pour la grosse commission, vos angoisses resurgissent. Vous vous déplacez l'air de rien, vous furetez, vous sillonnez le secteur, vous cherchez un arbre suffisamment important pour vous cacher derrière, vous cherchez un creux comme planque, vous tournez la tête dans tous les sens à la recherche de promeneurs qui pourraient vous surprendre...Respirez vous aller trouver !

Je fais des dégâts sur votre comportement à l'approche du moment mais c'est sans parler de l'environnement. Je suis moche et méchante., je suis comme ça et je ne peux rien y faire.

Alors pour limiter mes effets, je vous donne quelques conseils.

Tout d'abord, on ne me pose pas n'importe où afin de minimiser la propagation de maladies et de maximiser le taux de décomposition.

Je choisis bien évidemment un site discret où il est peu probable que d'autres personnes marchent ou campent. C'est un moment de non partage.

J'évite de choisir un lieu abrité des intempéries ou un sol dur ou rocheux ; me protéger des conditions climatiques et du soleil et je serai détruite moins rapidement ou je pénétrerai moins facilement dans le sol. Là, plus là...ma disparition ne se fera pas d'un coup de baguette magique.

Je choisis un lieu à bonne distance de tout cours d'eau ou en surplomb de ce dernier afin que je ne souille rien. L'eau deviendrait imbuvable pour les êtres vivants... Bof bof non ?

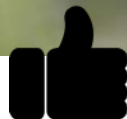
Je peux être enterrée ou être couverte, la nature fera le reste ; le sol des forêts est très efficace pour cela. Par contre, utilisez « Parcimonie » avec modération car il est très long à se dégrader. Qui ça ? « Parcimonie », le papier toilette !

Je ne vous recommande pas de le brûler sinon il va vous mettre le feu à la baraque !

Les tampons, serviettes hygiéniques et couches de bébé, ouste, dans un sac et retour maison.

Si ce sont trop de précautions à prendre, le mieux est de mettre le tout dans un sac et de le ramener. Comme avec vos chiens lors de ses sorties.

11-VERCORS, S'ÉVADER EN NATURE : *par amour des fleurs*



Ne sommes-nous pas magnifiques ? De toutes tailles, de toutes couleurs, de toutes formes, de toutes senteurs...Miroir, dis-moi qui est la plus belle ?

Un peu narcissiques, mais il en va de notre survie.

Victimes de notre succès, il a fallu réglementer notre cueillette.

Nous sommes à cueillir avec parcimonie. Nous sommes à regarder, à sentir, à photographier, à admirer. Fleurs coupées... vite fanées.

Pour les copines les plus communes, la règle est de ne prélever que ce que la main peut contenir. La cueillette peut mener à notre raréfaction et dans le pire des cas à notre disparition pour les plus menacées.

En nous coupant, vous nous privez de nos attributs, vous diminuez la quantité de nourriture pour une multitude d'insectes et vous nous empêchez de nous reproduire par la production de graines ou par la pollinisation. Que de vies brisées !

Certaines fleurs plus rares ou menacées bénéficient d'une protection intégrale et ne peuvent être ramassées. Du répit pour elles. Elles vont pouvoir se pomponner tranquillement.

Je vais vous dire : le problème n'est pas l'individu unique mais la multitude de personnes répétant la même action a priori anodine. Imaginez le nombre de randonneurs passant au même endroit sur plusieurs mois... Nous ne serons plus là pour faire briller vos pupilles et titiller vos narines !

Alors maintenant en vous promenant, rappelez vous « miroir, mon beau miroir...».

12-VERCORS, S'ÉVADER EN NATURE :

Danger Ani-maux A-faune



Nous sommes ce que vous appelez la faune sauvage.

Bouquetins, Marmottes, Chevreuils, Chamois, Tetras Lyres, Lagopèdes etc...

Nous sommes nombreux et divers. Nous avons chacun notre habitat et un comportement propre.

Si vous aimez nous observer et que cela perdure, adoptez les bons gestes, n'oubliez pas que nous devons partager le territoire.

Tout d'abord, observez-nous à distance afin de ne pas nous déranger surtout durant les périodes sensibles de reproduction, de nidification, lors de la croissance des petits ou encore pendant l'hiver.

Quelques précautions sont nécessaires pour une bonne observation :

- du silence, des gestes doux
- restez à distance pour ne pas nous effrayer ou nous faire fuir en particulier vers les zones d'eau qui servent à nous abreuver
- les grands groupes ne sont pas les plus discrets
- un équipement aux couleurs criardes ne fera pas de vous le plus discret des observateurs

- ne pas nous poursuivre, en particulier en période hivernale ou nous devons conserver toute notre énergie pour nous nourrir, mais aussi en période de reproduction

- ne pas nous nourrir : nous savons nous débrouiller par nous-mêmes. Introduire des aliments non conformes à notre régime alimentaire pourrait nuire à notre santé mais aussi modifier de manière irréversible notre comportement et notre manière de nous nourrir.

- ne pas être accompagné de votre chien ; nous le détecterons de loin et nous nous enfuirons car nous le percevons comme un prédateur, une menace.

Nous avons tous une distance de fuite, respectez-là et ne cherchez pas nous « surprendre » ; utilisez plutôt des jumelles. Nous vous ferons un signe.

13-VERCORS, S'ÉVADER EN NATURE : *les tiquent attaquent*



Je n'ai pas choisi d'être ce que je suis mais je suis là. Je suscite la peur. Je suis la tique. Je suis un acarien parasite visible à l'œil nu mais de très petite taille. Je vis dans les milieux humides dans les bois, les buissons, les prairies hautes et les espaces verts des villes.

Grâce à mon appareil buccal, je m'accroche à votre peau et me gorge de sang pour me développer. Lors de vos promenades dans la nature, je me pose sur vous. Je vous mords, je me régale. Je peux même vous transmettre la bactérie *Borrelia* (maladie de Lyme) si je suis infectée. Je suis moche et méchante, personne ne m'aime.

Si je vous pique, il est important me retirer au plus vite en utilisant un tire-tique pour éviter ce risque. Si une plaque rouge (un érythème migrant) apparaît sur le site de piqûre dans les jours suivants, consultez un médecin.

Vous ne voulez pas me ramener comme souvenir de votre sortie alors quelques conseils avant de partir dans la nature :

- munissez vous d'un tire-tique pour intervenir le plus rapidement en cas de morsures.

- portez des vêtements longs, qui couvrent les bras et les jambes, serrent les poignets et les chevilles, de couleurs claires de préférence, de façon à éviter les morsures et à repérer plus facilement ma présence.

- couvrez vous d'un chapeau pour protéger la tête et le cou.

- mettez des chaussures fermées et glissez les bas de pantalon dans les chaussettes afin que les tiques ne s'insèrent pas par les ouvertures.

Lors de vos sorties dans la nature :

- restez sur les chemins et sentiers débroussaillés.

- évitez les broussailles, hautes herbes et fougères.

- évitez de vous asseoir à même le sol et utilisez un tissu de couleur claire pour les pique-niques.

Au retour des sorties, pratiquez un examen minutieux de votre corps, à la recherche de morsures de tiques.

Je suis discrète mais dangereuse. Soyez sur vos gardes, je ne ferai pas de quartier.



14-VERCORS, S'ÉVADER EN NATURE : *la cueillette de tous les dangers*

A l'automne, les fleurs laissent la place aux champignons, à Chantal la Chanterelle et ses amis, Maurice la Morille, Rose des Prés...

La vie est dure pour nous, vous voyez en nous une bonne omelette parfumée de nos saveurs. Nous nous cachons dans la mousse, sous les feuilles, sous les branches...mais vous finissez par nous trouver avec un peu d'assiduité et de persévérance. Vous n'êtes pas les seuls ! Les mammifères, certains insectes, des bactéries, des limaces, des escargots nous croquent aussi.

Tant de succès...le charme du chapeau sans doute- pas notre pied qui n'a pas toujours une silhouette de rêve... - et surtout nos saveurs.

Ne nous mangez pas tous, car nous avons d'autres rôles importants dans la nature, outre celui de vous nourrir.

Nous assurons la protection des végétaux et l'assainissement de l'environnement. Et oui cela fait beaucoup compte-tenu de notre taille mais nous sommes nombreux ! Nous sommes en deuxième position après les insectes en ce qui concerne le nombre d'espèces. Et pour qu'on le reste, merci d'être raisonnable avec vos papilles.

Nous sommes aussi des grands travailleurs et nous avons besoin de forces ; en nous nourrissant, nous nous occupons du recyclage des éléments minéraux en décomposant les feuilles mortes de la litière en humus.

Malheureusement nous ne possédons pas la capacité qu'ont les plantes de synthétiser leur propre nourriture grâce à l'énergie solaire. Nous sommes dépourvus de chlorophylle, une substance qui permet aux végétaux de capter l'énergie lumineuse produite par le soleil et de fabriquer des sucres à partir du carbone présent dans l'air (photosynthèse). Donc nous avons trouvé un accord : nous échangeons des éléments nutritifs avec les arbres, nous les aidons à puiser des éléments minéraux et de l'eau dans le sol, et en

échange, ils nous fournissent des sucres. Les rois du troc, du commerce équitable !

Comme nous sommes un peu spéciaux et que vous n'êtes pas très raisonnables, il a fallu interpellier Monsieur le Préfet pour qu'il limite vos ardeurs à un panier par personne et par jour ! Pour les cas les plus graves, il a même décider d'interdire de nous mettre dans vos paniers. Renseignez vous.

J'oubliais...renseignez-vous également avant de nous ramasser car on a des « rigolos » dans la famille qui se mêlent à nous et qui ne sont pas comestibles.

Tout ce mérite et pour corser le tout, renseignez vous aussi sur les droits d'accès aux forêts. Vous ne pouvez aller n'importe où.

Allez, je vous en dit plus mais c'est un peu barbant.

Toutes les forêts publiques ont quand même un propriétaire qu'il s'agisse de l'Etat, d'une région, d'un département ou d'une commune et donc par principe, une autorisation préalable du propriétaire est nécessaire. Les usages font que le ramassage est toléré s'il est vouée à une consommation familiale, modérée et respectueuse des lieux.

En forêts privées, les champignons appartiennent de plein droit au propriétaire du sol. Leur cueillette n'est, par conséquent, tolérée qu'à la condition suivante : demander l'autorisation au propriétaire. Le fait de ne pas avertir par un panneau « cueillette de champignons interdite » n'est pas une faute du propriétaire et n'autorise pas les ramasseurs à pénétrer sur la propriété que ce soit un bois, un pré, un champ, etc.

Ramasser des champignons chez autrui c'est du vol, donc verbalisable.

En forêt communale, le ramassage est réservé aux seuls habitants permanents de la commune. Les habitants ayant une résidence temporaire ou secondaire dans la commune y ont également droit.

Je vous avais prévenu ! Galère ! Maintenant plus d'excuse...

Bon on se retrouve aux feuilles tombantes à côté de la souche pourrissante dans la montagne versant humide sous les hêtres...Je ne vais pas vous donner le lieu précisément, le coin du ramasseur c'est top secret...j'en ai déjà trop dit d'ailleurs...

15-VERCORS, S'ÉVADER EN NATURE : *Patou'ch*



Je ressemble à une grosse peluche mais je n'en suis pas une du tout ! Je suis un Patou, un chien de protection qui surveille et protège les troupeaux de vaches et de moutons en semi-liberté. Je suis sous l'autorité d'un berger et accompagné d'autres chiens qui eux rassemblent et dirigent les troupeaux. Chacun son job.

Moi je veille jour et nuit sans relâche en créant une zone de protection autour du troupeau. Je tiens éloigné tout intrus. Je suis là pour être dissuasif par mes aboiements et ma corpulence. L'attaque se fera si l'intrus ne tiens pas compte des mes avertissements surtout si l'arrivant est un autre canidé que je prendrais pour un intrus dans le troupeau. Il est donc primordial que les chiens de compagnie soient tenus en laisse. Je les identifie mieux ainsi.

A tous, je vous demande de vous tenir éloigné des troupeaux, de ne pas faire trop de bruit mais prévenez moi de votre approche si vous passez à proximité. Je serai moins surpris, je me sentirai moins menacé et donc moins sur la défensive.

D'autant plus que vos déplacements peuvent alors être forts différents : individuels, groupés, silencieux, bruyants, parfois rapides et ne sont donc pas dans les habitudes des animaux que je protège et peuvent leur déclencher des mouvements de panique. Je vais donc me rapprocher pour voir ce qui se passe, vous flairer pour vous identifier ou vous intimider.

Je vous donne quelques conseils pour me prévenir par quelques attitudes simples.

- anticipez sur la présence des troupeaux, n'attendez pas d'être nez à nez avec moi !

- signalez votre présence (sans crier) pour que je ne sois pas surpris et que je vous catalogue comme dangereux. Je n'aime pas les surprises.

- contournez largement le troupeau car tout individu qui s'approche du troupeau est une menace potentielle pour lui, et pour moi.

- adoptez un comportement calme et passif ; arrêtez-vous si besoin, le temps que je fasse le point et que je ne m'emballe pas dans une mauvaise réaction.

- attention aux comportements anodins (me nourrir, me caresser, me prendre en photo...), je peux les interpréter comme une agression, cela ne fait pas partie de l'éducation que j'ai reçue.

- ne me menacez pas, ni même du regard, ne me jetez pas de cailloux, ne criez pas, ...des gestes que je ne comprends pas et qui me rendent nerveux.

- acceptez la confrontation afin que je vous identifie ; ma vue complète mon odorat pour identifier ceux qui s'approchent.

- ne devez pas être une « proie » en fuyant en courant ; vous aurez l'air d'avoir quelque chose à vous reprocher dans ces moments-là, et ça ne me plaît pas du tout !

- tenez votre chien en laisse pour que je vois qu'il est sous votre contrôle et pas le mien.

- descendez de vélo et marchez à côté, sinon vous ressemblez à quelque chose de grand, rapide avec des mouvements différents...ni une ni deux je vais vous trouver louche et me rendre menaçant.

- repliez vos bâtons de randonnée que j'assimile à une arme.

Voilà, nous sommes prêts à nous rencontrer.



Je suis Médor ; j'adore vous accompagner dans vos balades, par-contre il ne faut pas oublier ma laisse ou mon harnais. Sinon je vais être déçu de ne pouvoir vous accompagner, en particulier, dans les zones d'élevage, à proximité d'autres usagers (chevaux, VTT..) et des patous (chiens de garde des troupeaux). Pourquoi ?

Je peux être perçu comme un danger pour les autres usagers ; j'ai tendance à passer devant les roues en zigzaguant, à courir après pour jouer...Je ne suis pas toujours très clair dans mon comportement. Je peux gêner ou faire tomber une personne.

Je peux devenir un peu trop fofou. Habitant en ville, je réagis différemment au contact de la nature. La nature est un festival d'odeurs et de nouvelles sensations pour moi ! Je suis dingue ! Alors vous écouter dans ces instants... Ce qui pose problème à mon maître, qui est responsable de moi. Je deviens un chien divaguant et mon maître punissable si je ne suis plus sous sa surveillance effective, si je me trouve hors de portée de sa voix ou de tout instrument sonore permettant mon rappel, ou si je suis éloigné d'une distance dépassant cent mètres de mon maître.

Je conserve toujours des réflexes de prédateur, au moins par jeu. Je suis susceptible de courir après des animaux sauvages et de les poursuivre en aboyant, même sans intention de mordre. Lorsque je les pourchasse ainsi je peux forcer les animaux sauvages à interrompre leur activité (alimentation, ruminage, repos...) cela peut provoquer chez ces derniers un stress intense. Dans certains cas, cela peut conduire à des dérochements, notamment pour les ongulés sauvages. Dans d'autres cas, les femelles gestantes peuvent aussi avorter suite au stress de la poursuite ou, dans le cas des oiseaux, abandonner leur couvée au sol, exposant les œufs aux prédateurs. Les marmottes, les lièvres ou les lapins se font aussi pourchasser jusque dans

leur terriers où parfois, un coup de croc ou de patte joueuse les blessent mortellement.

Ma présence est également susceptible de générer des conflits avec les troupeaux domestiques, les bergers et leurs chiens. Un chien qui court ou qui aboie peut mettre en mouvement un troupeau et lui faire courir des risques de dispersion; les chiens de protection ou de conduite peuvent réagir de manière violente à mon intrusion et me prendre en chasse ou m'attaquer et me blesser. Je contourne le troupeau, avec mes maîtres, et je reste calme.

Enfin, je peux être porteur de parasites et vecteur de maladies pour la faune sauvage. C'est le cas de la maladie du tournis chez les ruminants (moutons, chèvres, chamois, bouquetins...), provoquée par des vers intestinaux hébergés par les chiens (les cœnures). Même si je n'ai pas de parasites, je peux introduire dans la nature des substances chimiques à "effets longue durée". Il en est ainsi des vermifuges vétérinaires qui sont longtemps présents dans mes déjections et qui impactent lourdement les insectes (notamment les décomposeurs appelés "coprophages"). Cela peut mettre à mal des populations entières d'insectes, ce qui impacte ensuite potentiellement toute la chaîne alimentaire.

Si l'impact individuel d'un seul toutou comme moi est acceptable, c'est l'effet cumulé qui pose problème.

Donc parfois, je ne peux venir pour ses raisons sur des espaces très sensibles et riches. La réglementation est comme ça. Elle est là pour protéger la nature.

La balade choisie n'a pas d'interdiction, ma laisse est prête. Bien. Quelques recommandations avant de profiter d'un nouvel environnement :

- Je ne pars pas dans une grande randonnée d'entrée ; j'ai aussi besoin, comme vous, d'un minimum de condition physique et cela vous évitera de devoir me porter car trop épuisé pour terminer la rando. Tous les chiens ne sont pas fans de randonnées !
- Attention aux difficultés sur le chemin de randonnée : obstacles à gravir, passage en bord de falaises, vide etc...afin de ne pas devoir rebrousser chemin ou de devoir encore me porter.
- Attention également à la faune et aux insectes (chenilles processionnaires, serpents...) qui pourraient me mordre ou me causer de graves irritations.
- Pensez à emmener de l'eau et de la nourriture. Le sport ça creuse et ça donne soif !

17-VERCORS, S'ÉVADER EN NATURE : *L'eau va toujours à la rivière*



Je suis H2O mais version détente.

Il fait chaud, vous souhaitez de la fraîcheur dans un coin tranquille. Je suis là pour ça mais pas que ! Toutes activités s'exerçant à mes abords peuvent avoir des conséquences directes sur mon moi même et mon milieu. Pour me préserver , quelques règles à respecter.

Ma richesse est fragile...sous les effets des travaux d'aménagement aux abords, le piétinement par le bétail, l'absence de végétation en berge, les pollutions ponctuelles et diffuses, les ouvrages de franchissement... empêchent la continuité écologique et la libre circulation des organismes aquatiques. Je suis le lieu de vie ou de fréquentation pour de nombreuses espèces aquatiques, animales ou végétales. Certaines y effectuent l'intégralité de leur cycle de vie. Pour d'autres, il s'agit seulement d'un lieu de reproduction ou d'approvisionnement en eau. Tout changement peut perturber leur comportement (nidification, reproduction...)

Ces perturbations nuisent à mon fonctionnement ce qui diminue ma richesse écologique, mon pouvoir d'auto épuration. Ma forme et ma position contribuent à mon débit. Là où le courant est fort, les sédiments sont emportés.

Résumons : un simple petit barrage dans mon lit diminuera mon débit, le déplacement de mes pierres nuira aux espèces surtout invertébrés, arracher ou élaguer la végétation en berge diminuera la stabilité des berges...

Les espèces sont aussi sensibles à la qualité de l'eau : certaines disparaissent à la première pollution et sont remplacées par d'autres, pas

toujours favorables pour moi ; on évite de se laver ou de laver votre matériel en utilisant des produits chimiques. Cela pourrait aussi intoxiquer les autres utilisateurs qui ne sont pas que des humains. J'aime être belle, sans alvéoles de gras ou de produits solaires. Et encore moins , tout autre type de déchets ! Je ne veux pas donner un aspect négligé.

Je peux devenir très dangereuse lorsque l'on me contient. Un vrai dragon quand je retrouve ma liberté : contenu en amont par une usine hydroélectrique, des lâchers d'eau sont effectués provoquant de brusques montées du niveau des rivières. Chaud devant !

Respectez donc les consignes signalées sur les panneaux à proximité des barrages où gare au dragon !

J'appartiens toujours à quelqu'un, que ce soit l'État ou une personne privée. Même s'il n'y a pas de panneau, mon accès peut être réglementé voir interdit. Merci de respecter les lieux et les interdictions. De manière général, le lit et les berges de la rivières appartiennent à un propriétaire, mais l'eau, à tout le monde.

Veillez à utiliser le chemin d'accès et les barrières afin de ne pas déranger les animaux environnants et les personnes vivent et travaillent en montagne. Le monde agricole est mon plus proche voisin la plupart du temps. Je respecte donc le travail des exploitants (agriculteurs, forestiers). Je ne piétine pas les cultures, les champs, les plantations forestières. L'herbe écrasée, les cultures piétinées sont difficiles voir impossibles à ramasser et ne pourront nourrir pendant l'hiver les animaux d'élevage.

Je respecte les parcs, clôtures, barrières et les referme après passage.

Un parc ouvert, c'est une bête ou tout un troupeau qui s'échappe. Sa sécurité n'est plus assurée, ainsi que la mienne. Et tellement de temps perdu pour l'agriculteur qui devra récupérer ses bêtes !.

Certaines parties de parcelles peuvent apparaître comme « non travaillées ou sous-exploitées » mais elles restent de la surface agricole utile. Elles vont servir, c'est juste une question de temps.

Garez votre véhicule sur des places dédiées , ne bloquez pas l'accès des autres usagers. Pensons collectif !