

À CHOISIR

Adoptons les bons gestes
dans les Pyrénées

MÉMO

SÉCURITÉ, ÉQUIPEMENT & PARKING

- j'enfile des chaussures de rando
- j'anticipe la météo
- je prépare mon itinéraire
- je stationne sur les espaces réservés

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

- je reste sur les sentiers ou les chemins
- je ramène avec moi tous mes déchets
- j'observe les animaux à distance, discrètement
- je photographie les fleurs plutôt que de les cueillir

RESPECT DE LA VIE PASTORALE

- je referme les barrières et les portes des abris/refuges
- je reste à distance des troupeaux
et des chiens de protection
- je garde mon chien en laisse
- je randonne sans mon chien dans la «zone cœur»
du Parc national.



À CHOISIR

Adoptons les bons gestes en randonnée
avec ou sans nos chiens

MÉMO

AVEC MON CHIEN

- je randonne toujours en le tenant en laisse
- durant la période d'estives (mai à octobre) :
 - je reste discret sur les zones pastorales
 - je reste à distance des troupeaux, des chiens de protection et de bergers
- je laisse tranquilles les animaux isolés (vaches, chevaux...)

RÈGLEMENTATION

- je m'informe sur la réglementation concernant mon chien
- dans la zone cœur du Parc national des Pyrénées, je randonne sans mon chien
- en cas de doute, je m'organise autrement



À CHOISIR

Adoptons les bons gestes
en connaissant bien notre itinéraire

MÉMO ÉQUIPEMENT



- j'emmène une carte type IGN 25000
- je glisse une lampe de poche dans le sac
- j'emporte un topo spécifique sur la randonnée

ANTICIPATION

- je me forme à la lecture d'une carte
- je me renseigne sur les difficultés de la rando
- je ne surestime pas mes capacités
- je me renseigne sur les zones de chasse et d'écobuage

À CHOISIR

Adoptons les bons gestes en veillant à ramener tous nos déchets avec nous

MÉMO



AVANT MON DÉPART

- je choisis un pique-nique générant le moins de déchets
- j'utilise une gourde plutôt qu'une bouteille en plastique
- je prends un sac poubelle dans mon sac à dos

PENDANT MA RANDONNÉE

- je ramène tous mes déchets avec moi y compris mes mégots de cigarette
- je conserve avec moi les déchets organiques : peaux de banane, de mandarine, pistaches...
- je ramène mon papier toilette usagé dans ma poubelle
- j'évite de me baigner recouvert de crème solaire dans les lacs d'altitude, torrents et cours d'eau

Pour résumer et pour respecter l'environnement, je ne laisse aucune trace de mon passage.

À CHOISIR

Adoptons les bons gestes
en prenant un bon départ

MÉMO ACCÈS & PARKING

- je roule au ralenti à l'abord du site
- je stationne sur les espaces réservés
- je respecte la capacité d'accueil du site
- je laisse les entrées des prairies dégagées
- je veille à ne pas gêner la circulation des véhicules agricoles
- je ne passe pas la nuit dans mon véhicule dans la « zone cœur » du Parc national
- j'utilise les navettes quand elles existent
- je suis attentif aux panneaux



À CHOISIR

Adoptons les bons gestes
en prenant soin de la nature

MÉMO



CADRE NATUREL

- je reste sur les sentiers ou les chemins
- je ramène avec moi tous mes déchets
- je ne fais pas de feu
- je laisse les pierres en place
- je ne laisse pas de traces (papier toilette...)
- je respecte la quiétude des lieux et la signalétique

PLANTES & ANIMAUX

- je photographie les fleurs plutôt que de les cueillir
- j'observe les animaux à distance, discrètement
- j'oublie les drones pour préserver la tranquillité des lieux
- je garde mon chien en laisse
- je randonne sans mon chien dans la « zone cœur » du Parc national

À CHOISIR

Adoptons les bons gestes
en prenant soin de la nature

MÉMO EQUIPEMENT



- je prépare mon sac et le matériel adapté
- j'emmène plus d'eau et de ravitaillement que besoin
- je prends mon portable pour les appels d'urgence
- je pense à emporter ma trousse de premiers soins
- je privilégie des chaussures de rando

ANTICIPATION

- j'informe mes proches de mon départ
- j'anticipe la météo
- je prépare mon itinéraire
- je me renseigne sur les difficultés de la rando
- j'évite de surestimer mes capacités ou celles des participants
- je n'hésite pas à faire appel à un professionnel ou un club
- je contacte le 112 en cas d'urgence

À CHOISIR

Adoptons les bons gestes
en respectant la vie pastorale

MÉMO



CABANES & CLÔTURES

- je referme les barrières et clôtures derrière moi
- je garde les cabanes / abris propres, rangés, et je ferme les portes à mon départ
- je ramène avec moi tous mes déchets

TROUPEAUX

- je reste à distance des troupeaux et des chiens de protection
- je ne nourris pas les animaux
- je reste discret sur les zones pastorales pour la quiétude des troupeaux
- j'évite les photos avec les animaux car ils peuvent charger
- je garde mon chien en laisse
- je randonne sans mon chien dans la « zone cœur » du Parc national

À CHOISIR

Adoptons les bons gestes en prenant soin de l'environnement qui nous entoure

MÉMO



LACS & RIVIÈRES

- j'évite de piétiner le fond de l'eau et de bouger les pierres
- je préserve la vue du paysage pour les autres (ex : évitons les parasols)
- je nage sans matériel nautique

PATRIMOINE & BÂTIMENTS

- je peux dormir en montagne avec ma tente
- je dresse ma tente après 19h et la démonte avant 9h dans la « zone cœur » du Parc national
- je bivouaque sans laisser de traces
- je campe uniquement sur les espaces aménagés

NUIT EN MONTAGNE

- je respecte les édifices bâtis
- je ne fais pas de graffitis sur la signalétique et les pierres

À CHOISIR

Adoptons les bons gestes
en hiver dans les Pyrénées

MÉMO

STATION

- Je me prépare physiquement
- Je porte un casque et un équipement adapté
- Je contrôle ma vitesse
- Je respecte les consignes de sécurité

ESPACES NATURELS

- Je ramène avec moi tous mes déchets
- Je reste à distance des animaux sauvages
- Je pars bien équipé (sonde, pelle, DVA...) et accompagné
- Je consulte les conditions météorologiques

