



**RANDONNER MALIN**

Des conseils pratiques et techniques pour la randonnée pédestre

François Jourjon

# Les bonnes pratiques d'une randonnée propre et durable

<https://www.randonner-malin.com>



# Les bonnes pratiques d'une randonnée propre et durable

Copyright© - SARL Jourjon Etc. / François Jourjon - Randonner Malin - <https://www.randonner-malin.com>. Tous Droits Réservés

La plupart d'entre nous randonnent (entre autres) pour observer la nature et non pas pour observer les traces de l'homme sur la nature.

Si nous voulons continuer à profiter de la nature et que d'autres en profitent après nous, il est indispensable de pratiquer une randonnée durable qui a un impact le plus faible possible sur l'environnement et les autres personnes. Et cela passe par quelques bonnes pratiques, que je détaille par la suite.

Ces bonnes pratiques sont d'autant plus importantes qu'il y a de plus en plus de randonneurs et que chaque impact, même petit, est très vite multiplié.

Je compte sur vous pour lire cet article, pratiquer une randonnée propre et durable et sensibiliser les personnes autour de vous. ;-)

## La marche

On a forcément un impact en marchant (au sens propre et figuré), voyons quelques bonnes pratiques pour le minimiser.

## Sur les sentiers



Il faut savoir que les sentiers sont des marques souvent indélébiles de notre passage, car sur beaucoup de sentiers la végétation ne peut pas repousser (en tout cas, pas dans un futur proche).

- Essayez autant que possible de rester sur les sentiers principaux pour limiter l'impact aux sentiers existants.
- Evitez de marcher à côté du sentier ou de couper dans les virages - car de nouveaux sentiers seront créés tels que des cicatrices qui favorisent l'érosion et sur lesquelles la végétation ne repoussera pas.
- Attention de ne pas abîmer le sol et la végétation qui bordent les sentiers avec vos bâtons.

## Hors-sentiers

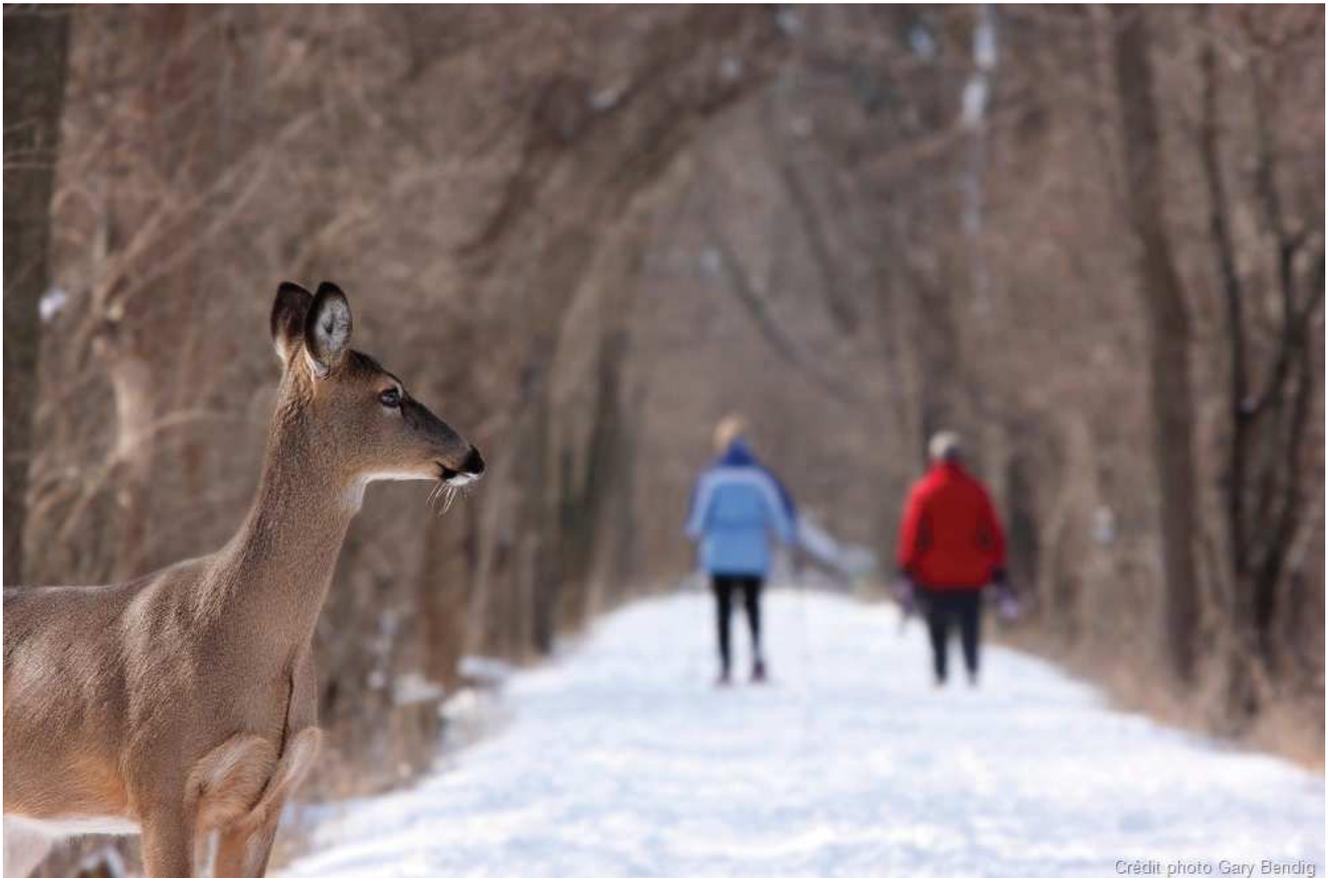


Il se peut que vous ayez besoin d'aller hors-sentiers (pause pipi, ravitaillement en eau, etc.) ou que vous ayez envie de randonner hors-sentiers.

Dans ce cas, il faut prendre en compte plusieurs facteurs : la durabilité du sol et de la végétation.

- Essayez autant que possible de marcher sur des surfaces « durables » : rochers, sable, gravier, neige... sur lesquelles vous aurez un impact moindre.
- Evitez de piétiner la végétation ou préférez les zones avec de la végétation peu fragile (généralement, la végétation sèche supporte mieux le piétinement).
- Dans les environnements fragiles, comme dans certains déserts, certaines zones en montagne, certaines prairies, etc. évitez autant que possible de randonner hors-sentiers car votre impact sera élevé.
- Une autre chose importante quand vous randonnez en groupe hors-sentiers est de ne pas tous marcher exactement au même endroit pour éviter d'endommager irrémédiablement le sol et la végétation. Une herbe ou une plante se faisant piétiner une fois pourra peut-être s'en remettre, mais aura beaucoup moins de chance si 4 personnes la piétinent à la suite.

## La faune



- Ne nourrissez pas les animaux – ce n’est pas forcément bon pour leur santé (vous mangeriez ce qu’une marmotte mange ?) et pour leur comportement naturel.
- Protégez votre nourriture et vos déchets des animaux.
- Limitez le bruit et les mouvements brusques.
- Observez-les de loin, restez à l’écart et n’essayez pas de vous approcher jusqu’à ce qu’ils prennent la fuite. C’est d’autant plus important pendant certaines périodes : accouplement, nidification, éducation des petits, en hiver...
- Pour faire simple : comportez-vous comme si vous étiez invité chez eux.

## La cueillette



- Ne cueillez pas de fleurs ou plantes si c'est interdit – ce qui est le cas dans beaucoup de parcs nationaux et régionaux, mais aussi dans beaucoup de sites naturels. En cas de doute, ne le faites-pas !
- Attention, certaines espèces sont protégées intégralement, vous n'avez donc pas le droit de les prélever et certaines espèces sont protégées partiellement – il est nécessaire d'obtenir une autorisation pour les prélever. En France, vous pouvez vous renseigner auprès de la direction régionale de l'environnement, de l'aménagement et du logement (DREAL).
- Si la cueillette est autorisée, faites-la de manière raisonnée : en petite quantité, pas au même endroit et en coupant plutôt qu'en arrachant.

# L'eau



Un point auquel il faut particulièrement faire attention sont les points d'eau : cours d'eau, lacs, etc. car des espèces animales et végétales y vivent et beaucoup d'animaux s'y abreuvent.

- Ne bivouaquez pas trop près des points d'eau - au minimum une centaine de mètres.
- Faites vos besoins naturels le plus loin possible des points d'eau (voir les bonnes pratiques ici : « [Du papier toilette et des étrons en guise de balisage](#) ») et en dehors des zones de ruissellement.
- Ne vous lavez pas et ne faites pas votre vaisselle directement dans les points d'eau, prélevez de l'eau et éloignez-vous d'au moins une centaine de mètres pour le faire. Utilisez des produits biodégradables ou pas de produits du tout et répandez l'eau directement sur le sol, sur une grande surface pour la faire absorber.
- Dans la plupart des points d'eau, il est possible de se baigner sans avoir un impact trop important, mais attention de ne pas avoir de produits chimiques sur vous (ou sur les vêtements avec lesquels vous vous baignez) et notamment de la crème solaire – très néfaste pour l'environnement. Dans les zones où l'eau est rare ou les points d'eau restreints, évitez tout de

même de le faire – car votre impact risque d'être important.

- Ne construisez pas de barrages.

## Les déchets



- Cela va de soi, ne jetez aucun déchet dans la nature, même pas des restes de nourriture (trognons, épluchures, croutes de fromage, coquilles d'œuf, etc.). Ça crée une pollution visuelle, ça peut impacter certains micro-organismes et ne fait pas partie du régime alimentaire habituel des animaux sauvages.
- Pour les [randonnées de plusieurs jours](#), notamment en montagne, il faut parfois garder ses déchets jusqu'à la fin de la randonnée, donc pensez-y au moment de la préparation, en emportant un minimum d'emballages et des déchets qui ne seront pas gênants.
- Faites vos besoins naturels de manière à avoir l'impact le plus faible possible. Je vous conseille la lecture de ces 2 articles :
  - « [Du papier toilette et des étrons en guise de balisage](#) »
  - « [Comment chier dans les bois : Pour une approche environnementale d'un art perdu](#) »

- Si vous êtes fumeur, ne laissez pas de mégots derrière vous. Il existe des cendriers portables, qui sont légers, peu chers, peu encombrants et qui contiennent les odeurs.

Je sais que la plupart d'entre vous ne laissent pas de débris derrière eux, mais il est possible de faire mieux : en ramasser quelques-uns lors de vos randonnées. ;-)

Si vous trouvez ça injuste de ramasser les déchets des autres, dites-vous que c'est une manière de compenser pour les déchets que vous avez involontairement laissés dans la nature – comme un mouchoir tombé d'une poche, un emballage oublié, etc.

## Les feux



Ctédit photo Patrick Hendry

Nous sommes beaucoup à apprécier un beau feu qui crépite au bivouac alors que la nuit est fraîche, mais cela n'est pas toujours sans impact.

- La première chose à faire est de vous renseigner avant de partir pour savoir si le feu est autorisé. Dans certaines zones, c'est interdit toute l'année, dans d'autres pendant certaines périodes uniquement.
  - Si c'est interdit, n'en faites pas, il y a de bonnes raisons pour que ce soit

- ○ interdit.
  - Si c'est autorisé, évaluez le risque de déclencher un feu de forêt (vent, sécheresse, etc.) et n'en faites pas si vous pensez qu'il y a un risque – même minime.
- Ne faites pas de feu dans les endroits où il y a peu de bois disponible ou les endroits où les arbres et arbustes poussent difficilement.
- Ne ramassez que du bois mort et à des endroits différents. Le bois mort n'est pas sans utilité dans la nature, des insectes s'y logent par exemple.
- Choisissez un emplacement pour le foyer qui aura un minimum d'impact – soit un foyer existant s'il y en a un déjà bien établi, soit un nouveau sur un sol durable et sans végétation si possible.
- Ne faites pas brûler de déchets.
- Avant de partir, éteignez le feu et réhabilitez l'endroit du mieux possible.

## Le bivouac



Le bivouac est réglementé (voir l'article « [Où peut-on faire du bivouac et du camping sauvage en France](#) »), interdit dans certaines zones et toléré dans d'autres. Il l'est souvent pour une question d'impact environnemental, donc s'il vous plaît, respectez la réglementation !

Quand vous bivouaquez, prenez en compte tout ce que nous avons vu précédemment :

- Installez-vous sur des surfaces durables (sol et végétation) – c'est d'autant plus important que vous allez probablement pas mal piétiner les alentours.
- Privilégiez les « emplacements » existants s'ils sont très marqués (et ne « récupéreront » pas) pour éviter d'étendre l'impact à d'autres zones.
- Par contre, évitez les « emplacements » peu marqués et laissez « récupérer » la végétation pour éviter que ça ne devienne irréversible. Privilégiez un endroit sans impact préalable qui pourra « récupérer » de votre passage.
- Ne creusez pas le sol et ne faites pas de « constructions ».
- Installez-vous à un endroit où vous ne dérangerez pas la faune.
- Installez-vous à une centaine de mètre minimum des points d'eau.
- Restez discret, vous n'êtes pas dans un camping en bord de mer. ;-) Cela veut dire, un minimum de bruit et un minimum d'impact visuel.
- Emportez tous vos déchets.
- « Réhabilitez » le site de bivouac : relevez les herbes, replacez les branches et pierres que vous avez pu déplacer...
- Etc.

On trouve parfois des endroits très tentants pour le bivouac, comme certaines belles pelouses d'altitude en montagne, mais sur lesquels notre impact serait fort. Dans ces cas, s'il-vous-plaît, mettez votre confort et vos envies de côté et pensez à la nature. ;-)

# Les chiens



Certaines personnes adorent [randonner avec leur chien](#) – c'est peut-être votre cas – et il y a quelques bonnes pratiques à respecter.

- Premièrement, respectez les règles :
  - Les chiens ne sont pas admis partout, notamment dans les parcs nationaux, parcs régionaux, réserves et sites naturels... Cela nécessite d'anticiper et de se poser la question au moment de la [préparation](#) de sa randonnée.
  - Les chiens sont parfois admis, mais doivent être tenus en laisse. S'il vous plaît, faites-le même si vous avez un chien très obéissant.
- Maîtrisez votre chien et ne le laissez pas embêter la faune sauvage.
- A l'approche d'autres randonneurs, gardez votre chien prêt de vous. Gardez à l'esprit que même s'il est très gentil, certaines personnes n'aiment pas les chiens et en ont peur.
- Ne laissez pas les crottes de votre chien sur les sentiers et autres endroits

partagés avec d'autres randonneurs.

## Autres randonneurs et pratiquants d'activités de plein air



En plus de minimiser son impact sur la nature, il est important de minimiser l'impact sur les autres randonneurs et pratiquants d'activités de plein air. S'ajoutent à ce que nous avons vu précédemment :

- Soyez courtois. C'est une valeur généralement partagée dans les activités de plein air, assurez-vous qu'elle perdure.
- Soyez discrets : sur les sentiers, au bivouac, dans les refuges... Faites notamment attention si vous randonnez en grand groupe, car on oublie rapidement que l'on n'est pas seuls. Les pratiquants d'activités de plein air le font souvent pour le calme et admirer la nature, donc veillez à respecter cela et ne pas affecter leur expérience.
- Sensibilisez et « éduquez » les autres personnes. Si vous remarquez qu'une personne n'adopte pas une bonne pratique (au hasard : nourrir une marmotte) n'hésitez pas à discuter avec cette personne pour lui expliquer l'impact de son geste. Essayez d'utiliser un maximum de diplomatie, la personne n'est peut-être pas au courant des bonnes pratiques.

- Si vous voyez une personne laisser volontairement des déchets derrière elle, vous pouvez laisser la diplomatie de côté ! ;-)

## Autres personnes



Lors de randonnées, vous serez peut-être amené à interagir avec d'autres personnes : des bergers, des riverains, des propriétaires, des gardiens de refuges, etc. :

- Soyez courtois. Eh oui, encore ! ;-)
- Comportez-vous en invité sur les terrains privés.
- Laissez les barrières et clôtures comme vous les avez trouvées.
- Contournez les troupeaux.
- Etc.

## Le mot de la fin

Cet article n'est bien évidemment pas exhaustif, donc en cas de doute faites preuve de bon sens. ;-)

J'aimerais finir en vous disant de penser aux autres. Quand vous faites quelque chose d'interdit (feu, bivouac, etc.), ça ne concerne pas que vous. Vous ne risquez pas seulement une amende, mais ça peut avoir de l'impact sur les autres randonneurs – notamment davantage de restrictions, des interdictions d'accès et cela véhicule une mauvaise image.

Et l'image que renvoient les randonneurs est très importante, car à partir du moment où les randonneurs seront considérés « nuisibles », ce qui est toléré sera rapidement interdit – d'autant plus que les randonneurs « rapportent » de l'argent, mais beaucoup moins que d'autres formes de loisirs et tourisimes.

Donc ne soyez pas égoïste, pensez aux randonneurs qui passeront après vous et pensez aux futures générations.

C'est sûr que ramasser une fleur, faire peur à un animal en prenant une photo, bivouaquer sur une pelouse fragile, etc. peuvent sembler être de petits impacts, mais multipliés par le nombre de randonneurs, ce sont de gros impacts.

C'est sûr que ça peut paraître futile d'un point de vue environnemental par rapport à d'autres choses dans le monde, mais vous avez le choix d'avoir cet impact ou pas et de préserver un environnement qui vous tient à cœur ou pas. Et vous avez aussi le choix de montrer l'exemple, car il y a encore beaucoup d'éducation à faire – même dans le milieu de la randonnée.

Donc s'il vous plaît, n'échangez pas un peu de confort ou un petit plaisir égoïste contre un impact irréversible !

Merci.

*PS : même si j'utilise beaucoup l'impératif dans l'article, je ne le fais pas en tant que « donneur de leçons », mais parce que ce sujet me tient beaucoup à cœur. ;-)*

# Et maintenant ?

Retrouvez tous les articles sur le blog

[CLIQUEZ ICI !](#)

