

Toi aussi, va en montagne !

Espace de nature, devenue terrain de découverte, de loisir et de sport, la montagne n'est plus seulement l'affaire de spécialistes. Néanmoins, c'est un milieu naturel fragile, changeant, qui peut présenter des dangers. Pour que la montagne reste un plaisir et que tu y vives des aventures en toute sécurité, voici quelques conseils et recommandations à suivre avant et pendant une sortie.



PARTIR EN MONTAGNE CÔTÉ PRATIQUE

Envie de venir randonner sur un des nombreux sentiers du Parc national ? Allez hop en voiture ! En voiture... vraiment ? La voiture est de loin le mode de transport le plus pratique, et la plupart du temps le plus rapide. On part de chez soi, et on arrive pile au début de l'aventure. Néanmoins, elle est un des modes de déplacement qui émet le plus de gaz à effet de serre, contribuant significativement au réchauffement climatique.

Si tu es soucieux de te rendre en montagne avec la plus faible empreinte carbone, donc sans voiture, c'est possible ! Pense au train, au bus, au vélo ou au covoiturage ! En été et en hiver, des navettes permettent de rejoindre plusieurs départs de randonnées.

LE SAC À DOS DU PARFAIT RANDONNEUR DES HAUTEURS

Pour profiter pleinement d'une randonnée en montagne, il faut être équipé correctement.



À SAVOIR

D'après la masse musculaire, pour un adulte de 80kg, le poids moyen du sac-à-dos « idéal » est de 8kg (10%). Ce poids de confort est de 7% chez un enfant.

Quel est le poids idéal de ton sac-à-dos ? À ta calculatrice !



Petit manuel de philosophie montagnarde

- Partir en montagne, c'est souvent partir tôt et rentrer tard...
- Bivouaquer aussi souvent que l'on peut !
- Observer à foison
- Marcher... encore et encore...
- Toucher, sentir, goûter, contempler, écouter
- Se dépasser
- Se ressourcer
- Se questionner
- Fuir la consommation

La montagne en toute sécurité

- Consulte la météo locale. En montagne, le temps peut changer très vite !
- Prépare ta sortie avec une carte IGN adaptée et précise.
- Choisis une randonnée ou une activité adaptée à ta condition physique.
- Ne pars jamais seul.
- Assure-toi qu'une personne du groupe a un téléphone avec de la batterie sur lui.
- En cas de mauvais temps (brouillard, orages, vents violents), fais demi-tour !
- Si tu es victime ou témoin d'un accident, appelle le 112.

POUVOIR OU NE PAS POUVOIR ? TELE EST LA QUESTION !

POUVOIR



Jouer au roi du silence ! Pour pouvoir observer et ne pas déranger la faune sauvage, c'est le jeu idéal !



Prendre de nombreuses photos ! Mais n'oublie quand même pas de profiter des paysages et de leurs beautés avec tes propres yeux !

À SAVOIR

Il n'y a ni frontière, ni barrière, ni douane à passer pour entrer dans un parc national ! Par contre, il est délimité par des drapeaux bleu-blanc-rouge peints sur des rochers ou des panneaux en bois.



Rester sur les sentiers. Cela évite les dégradations et l'érosion du sol.



Participer à des sorties organisées par le Parc pour en apprendre un peu plus sur la biodiversité du lieu et les activités traditionnelles qui y perdurent (pastoralisme...).



Tu croises un troupeau gardé par un patou ? Reporte-toi au chapitre 7 pour adopter le bon comportement !

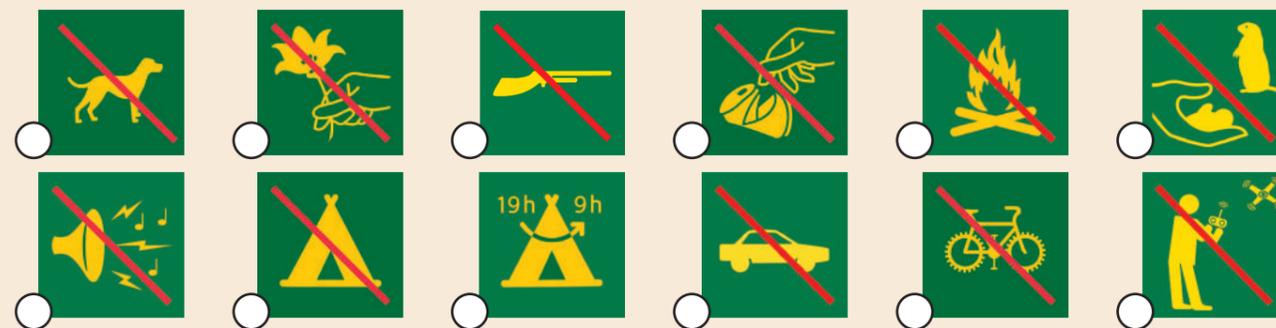
NE PAS POUVOIR

De grands espaces peu ou pas clôturés, le regard qui porte au loin... Les parcs nationaux sont souvent perçus comme des espaces de liberté. Mais, comme nous l'avons vu, ils sont aussi des lieux de vie et de travail qu'il faut préserver et respecter. Quand on visite un parc national, un comportement adapté est un gage d'expériences riches en sensations et de cohabitation harmonieuse. Découvre ce que tu peux faire et ce qu'il faut absolument éviter.

La zone cœur du Parc national est soumise à une réglementation spécifique, afin que ce patrimoine naturel soit transmis aux générations futures. Sur les documents et les panneaux du Parc, tu verras de nombreux pictogrammes. Sais-tu ce qu'ils signifient ?



Relie chaque pictogramme à son explication.



1. Les animaux sauvages ne doivent pas être nourris. Ils trouvent tout ce dont ils ont besoin dans la nature. Ta nourriture n'est pas adaptée à leur métabolisme et peut même être dangereuse pour leur santé ! Alors garde ton pique-nique et tes chips pour toi et tes amis !

2. La chasse est interdite : ici tous les animaux sont protégés, tu peux donc te promener sans risque et observer le comportement des animaux à l'état naturel !

3. Pas de VTT : cet espace se découvre à pied. En ralentissant la cadence, tout un univers de détails s'ouvrira à toi, ouvre l'œil ! (La pratique du vélo est autorisée sur certaines pistes, renseigne-toi !).

4. La circulation automobile est interdite en dehors des voies autorisées. Bonjour quiétude, calme, air pur et sentiers rutilants !

5. Ici comme ailleurs, on remporte tous ses déchets ! Chaque déchet, même biodégradable, pollue le milieu naturel et l'esthétique du paysage. Prévois un sac et dépose tes poubelles dans les espaces de tri sélectif de la vallée.

6. Dans le Parc, on oublie le feu. Cela évite incendies et dégradations du sol.

7. Pas de camping dans le Parc.

8. Ni bruit, ni dérangement de nature à troubler le calme et la quiétude des lieux. Ouvre tes oreilles et profite du concert sonore de la nature !

9. Les chiens, même tenus en laisse ou portés sur soi, sont interdits. Même petit, même gentil, même si c'est pour jouer, un chien reste un prédateur. Ses aboiements ou ses courses poursuites sont une source de dérangement pour la faune sauvage, de stress intense, d'abandon de portée ou de couvée, voire parfois d'accidents.

10. Le Parc national des Écrins autorise le bivouac de 19h à 9h si tu es à plus d'une heure de marche des accès routiers et de ses limites. Par contre, tout un réseau de refuges jalonne les sentiers et t'accueille pour un moment convivial et de partage !

11. Le survol des drones est interdit. Ils font du bruit, rompent la tranquillité des lieux, peuvent entrer en collision avec des oiseaux et déranger la faune sauvage. Le mieux est de les laisser à la maison !

12. Ni cueillette, ni prélèvement : animaux, plantes, minéraux et fossiles appartiennent au paysage, laissons-les à leur place !

L'EXPÉRIENCE REFUGE



Perché tout là-haut, été comme hiver, le refuge est à la fois un abri, une porte ouverte sur la haute-montagne mais aussi un lieu convivial d'accueil, de rencontres, d'échanges et de repos collectif. Randonneurs, alpinistes, skieurs, promeneurs, adultes, enfants, le refuge de montagne est ouvert à tous ! L'été, le refuge est géré par un gardien, qui accueille les visiteurs, les conseille, assure l'intendance, mitonne de bons petits plats, renseigne sur les conditions météo et prévient les secours en cas de besoin. Quand le gardien n'est pas là, une partie plus sommaire du refuge reste toujours accessible : c'est le « refuge d'hiver ».

Une eau qui ne coule pas toujours de source !

Les refuges sont alimentés en eau grâce à des captages. L'eau liquide est rare en altitude. Il est donc important de l'utiliser avec modération : il faudra peut-être prévoir une toilette de chat ! Chaque refuge traite ses eaux usées selon les contraintes du lieu : il y a parfois des toilettes « classiques », parfois des toilettes sèches*. Suis bien les recommandations du gardien !

Le défi de l'énergie

Aucune ligne électrique n'arrive dans les refuges, ils fonctionnent de manière autonome : panneaux solaires, bois, bouteilles de gaz permettent de faire fonctionner l'éclairage, le poêle, les réfrigérateurs, les fourneaux, l'eau chaude. L'énergie est limitée, elle doit être économisée ! C'est pourquoi recharger le téléphone, la montre ou le GPS n'est parfois pas possible.

Les déchets, notre problème commun

Tu imagines, le camion poubelle a quelques difficultés pour arriver jusqu'ici ! Le gardien trie ce qui est recyclable, fait du compost, gère les quantités au mieux pour éviter tout gaspillage. Mais forcément il reste des déchets. Ils doivent donc être redescendus dans la vallée, à dos d'hommes, d'ânes ou plus rarement par hélicoptères, lors des quelques ravitaillements organisés pendant la saison.

En rapportant tes propres déchets chez toi ou dans la vallée, tu apportes une aide précieuse !

Tu as maintenant toutes les clés. Prêt à ouvrir les portes des refuges et explorer les montagnes du Parc des Écrins ?

CHARTRE DE LA VIE EN REFUGE

Avant le départ, le gardien tu préviendras, tes nuitées et tes repas tu réserveras.

À ton arrivée, ta présence au gardien tu signaleras.

Tes chaussures tu enlèveras, de jolis sabots colorés ou des chaussons tu enfileras.

Les horaires et le silence tu respecteras. Au refuge tôt tu dîneras, tôt tu te coucheras.

Un coup de main pour débarrasser la table ou faire la vaisselle le gardien appréciera.

Avant de quitter le dortoir, ta couette tu plieras, ton couchage tu rangeras.

Un mot ou un dessin dans le livre du refuge tu laisseras.

En partant, le gardien tu avertiras, tes déchets tu redescendras.



Arriveras-tu à retrouver le temps qu'il faut aux déchets ci-dessous pour se bio-dégrader ?

À SAVOIR

Chaque jour, un Français produit en moyenne 1 kg de déchet ! Et certains de ces déchets vivent bien plus longtemps que nous...

1	Papier toilette	a	3 à 6 mois
2	Sac en plastique	b	Jusque 100 ans
3	Canette	c	1 à 5 ans
4	Chewing-gum	d	6 mois
5	Pelure de fruit	e	De 2 semaines à 1 mois
6	Forfait de ski	f	100 à 1000 ans
7	Bouteille en plastique	g	1000 ans
8	Allumette	h	Jusque 5000 ans
9	Verre	i	450 ans
10	Mégot de cigarette	j	5 ans

LEXIQUE

Adret	Versant sud de la montagne qui est exposé de façon directe aux rayons du soleil.
Albédo	Lorsque les rayons du soleil arrivent sur le sol de notre planète, ils sont en partie réfléchis. Cette réflexion, qui dépend de la couleur et de la matière de la surface concernée, est appelée albédo. Par exemple, le noir renvoie peu les rayons du soleil, il les absorbe, il a un albédo proche de 0. À l'inverse, le blanc renvoie une grande partie des rayons du soleil, son albédo est proche de 1.
Alpage	Ce sont les grandes prairies d'altitude situées au-dessus des forêts. C'est ici que pâturent les troupeaux de moutons ou de vaches en été afin de profiter d'une herbe fraîche et abondante.
Alpinisme	Cette pratique consiste à faire l'ascension des sommets. Elle nécessite une technique particulière et un équipement spécifique (cordes, crampons, piolets...).
Artificialiser	Donner un caractère non naturel à un paysage suite à la construction d'infrastructures (exemples : construction de routes ou de stations de ski).
Autarcie	Mode de vie permettant de se suffire à soi-même, comme les montagnards autrefois qui produisaient presque tout ce dont ils avaient besoin.
Avalanche	importante masse de neige qui se détache de la montagne et dévale sur un versant en direction de la vallée, emportant avec elle des pierres, des boues.
Barrage	Ouvrage construit en travers d'un cours d'eau et destiné à en réguler le débit et/ou à stocker de l'eau.
Biodiversité	L'ensemble des êtres vivants et des milieux dans lesquels ils vivent. Ce sont aussi toutes les relations qui s'établissent entre eux. La biodiversité est indispensable à la vie sur Terre.
Bocage	Paysage de terres cultivées et de pâturages protégés par des haies brise-vent.
Charognard	Animal qui se nourrit des cadavres en décomposition d'autres animaux.
Colporteur	Un vendeur ambulant transportant avec lui ses marchandises par les villes et villages.
Cordée	Groupe d'alpinistes attachés pour faire une ascension.
Débourement	Période dans le cycle d'une plante qui correspond à l'éclosion des bourgeons, souvent à la sortie de l'hiver ou au début du printemps.
Diapause	Arrêt temporaire de l'activité ou du développement déterminé génétiquement. Elle est observée principalement chez les insectes et les plantes.
Endémique	Se dit d'une espèce animale ou végétale que l'on ne trouve naturellement que dans une région ou un milieu donné.
Érosion	L'eau, le vent, le gel, les glaciers ou les activités humaines usent, sculptent, transforment et transportent les roches, modifiant les reliefs. Ce phénomène s'appelle l'érosion.
Estive	Pâturage d'été en montagne.
Gravité	Synonyme pesanteur.
Humus	C'est la couche supérieure du sol. Cette terre provient de la décomposition des végétaux par les animaux, bactéries et champignons du sol.
Jachère	Terre cultivable qu'on laisse reposer une ou plusieurs années sans y rien semer, pour la rendre par après plus fertile.
Latitude	Elle sert à indiquer la position d'un point de la Terre par rapport à l'équateur. Elle varie entre 0° à l'équateur et 90° aux pôles. Par exemple, Gap est à environ 44° de latitude nord.
Lauze	C'est une pierre naturellement plate et peu épaisse qui est utilisée dans certaines régions pour la couverture des toits.
Légumineuse	Plante dont le fruit est une gousse (exemples : haricots, lentilles, pois).
Léthargie	C'est un état d'endormissement et de ralentissement des fonctions vitales qui permet à certains animaux de survivre à des conditions extérieures difficiles (hiver ou été).
Ligure	Fait référence à l'ancien peuple de l'Antiquité qui habitait le sud-est de la Gaule et le nord-ouest de l'Italie.

Mélézin	Forêt composée principalement de mélèzes.
Moraine	En s'écoulant, un glacier rabote la montagne. Il arrache et entraîne de nombreux débris rocheux. S'il fond, ces débris restent sur place en d'énormes amas nommés moraines.
Nappe phréatique	C'est une réserve d'eau qui se situe sous la terre, à faible profondeur, dans des roches poreuses, un peu comme l'eau dans les trous d'une éponge.
Névé	Partie amont du glacier où la neige ne fond pas totalement l'été. Elle s'accumule et se transforme en glace.
Nutriment	Ce sont des composants élémentaires contenus dans les aliments ou issus du milieu naturel, et utilisés par un organisme pour couvrir ses besoins (croissance et développement). Il existe 6 catégories de nutriments : l'eau, les glucides, les protéines, les lipides, les vitamines et les sels minéraux.
Nymphe	Dernière phase avant la métamorphose vers la forme adulte.
Oxygène	Gaz invisible et inodore que l'on respire dans l'air et qui sert à toute vie sur Terre.
Patrimoine	À l'origine, il désigne l'héritage que l'on tient de son père et que l'on transmet à ses enfants. Il a alors un sens de bien individuel. De manière plus globale, le patrimoine est l'ensemble des richesses d'une ville, d'un pays ou de l'Humanité. Il est aussi bien naturel que culturel, un héritage du passé ou le témoin du monde actuel. Il représente notre mémoire passée et présente. Il doit être sauvegardé et mis en valeur afin d'être partagé par tous et transmis aux générations futures.
Pastoralisme	Ce mot vient de « pasteur » qui désignait le berger. Il concerne toute l'activité liée aux troupeaux que l'on emmène pâturer.
Pâturage	C'est l'endroit où les troupeaux broutent l'herbe.
Pergélisol <i>(ou permafrost)</i>	Sol gelé en permanence pendant au moins 2 ans.
Pesanteur	Force qui attire les objets vers le centre de la Terre. Dans l'espace, cette force n'existe plus, les objets (et les astronautes !) ne tombent pas, ils « flottent ». Ils sont en apesanteur.
Photosynthèse	C'est le processus par lequel les plantes vertes créent leur propre nourriture en utilisant l'énergie du soleil. Lors de la photosynthèse, les feuilles vertes captent du CO ₂ (dioxyde de carbone) et rejettent de l'oxygène.
Refuge	C'est une maison construite en montagne, accessible seulement à pied, permettant aux alpinistes de passer la nuit précédant leur course ou aux randonneurs de faire un circuit de plusieurs jours sans redescendre dans la vallée.
Rimaye	Crevasse qui sépare le glacier de son névé.
Roche cristalline	Roche formée de cristaux visibles à l'œil nu, comme les granites et les gneiss.
Sédiments	Ce sont des matériaux comme des graviers, des sables, de la vase, ou des restes d'êtres vivants qui ont été transportés par l'eau ou la glace et qui se sont déposés, le plus souvent au fond de la mer, de lac ou de rivières.
Sérac	Bloc de glace de grande taille formé par la fracturation du glacier.
Sylviculture	C'est l'exploitation de la forêt.
Toilettes sèches	Ces toilettes n'utilisent pas d'eau ! L'objectif est de transformer les excréments en compost.
Tourbière	Zone humide colonisée par la végétation dans un milieu saturé en eau.
Ubac	C'est le nom du versant orienté vers le nord. Il reste à l'ombre presque tout l'hiver. En été, il est plus frais. Il est souvent couvert de forêts.
UNESCO	Organisation internationale qui protège les sites exceptionnels de la planète. Elle a aussi pour mission de développer l'éducation, la culture et les sciences. L'idée est que plus les humains sont instruits et moins ils se font la guerre. Construire la paix en élevant l'esprit des humains, tel est son objectif.
Vaudois	Adeptes d'un courant religieux chrétien du Moyen Âge. Victimes de persécution, ils vont notamment se réfugier dans les montagnes des Alpes.
Zone d'ablation	C'est la partie du glacier où la fonte des neiges l'été est plus importante que l'accumulation qui a eu lieu l'hiver.