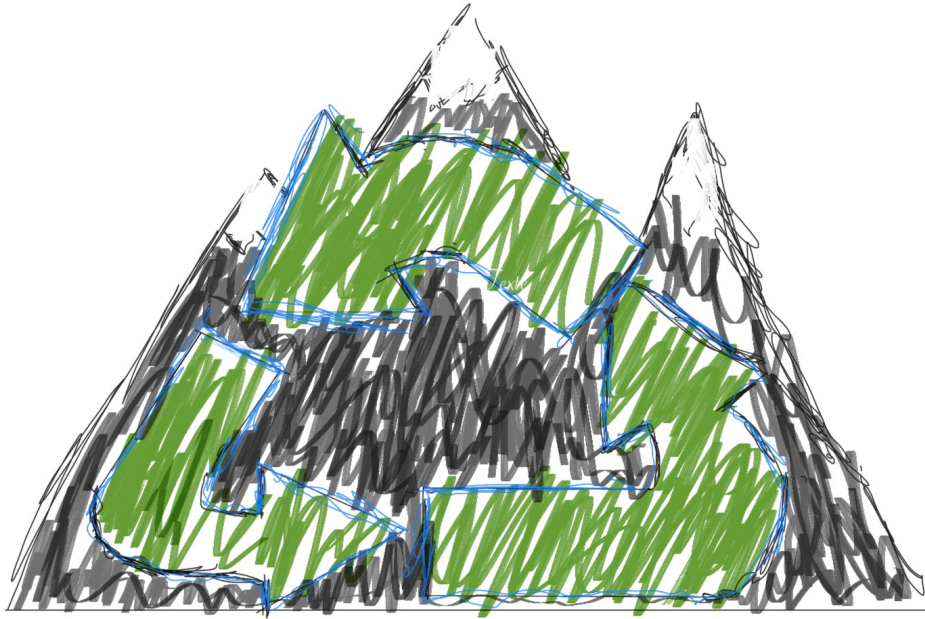


# LA MONTAGNE



## loisirs éco-responsables en montagne

*La montagne est notre terrain de jeu fragile, pas une poubelle !*

### Randonnée avec un guide naturaliste

Pour découvrir la faune, la flore et les écosystèmes montagnards de manière respectueuse, privilégiez les randonnées accompagnées par des guides naturalistes. Ces professionnels sensibilisent aux enjeux environnementaux locaux et limitent l'impact sur les milieux fragiles

### VTT et trail

Ces activités de plein air, pratiquées sur des sentiers balisés, permettent de profiter des paysages sans perturber les écosystèmes. De nombreuses stations de moyenne altitude misent sur ces alternatives au ski pour une activité toute l'année.

### Escalade

L'escalade est une activité éco-responsable qui se pratique dans de nombreux massifs français. Elle permet de s'immerger dans la nature tout en limitant son empreinte, à condition de respecter les règles locales.

## Séjours en stations labellisées “Flocon Vert”

Le label **Flocon Vert** distingue les stations engagées dans une démarche écoresponsable (énergies renouvelables, gestion des déchets, mobilité douce, etc.). C’est un bon critère pour choisir une destination montagne durable.

## Activités de sensibilisation

Participez à des ateliers ou des sorties organisées par des associations locales pour en apprendre davantage sur la protection de la montagne et les gestes éco-responsables.

## Et si on se faisait une cabane !

On peut faire des cabanes avec des bouts de bois déjà tombés des arbres.

On peut trouver du bois recyclé (cagettes, palettes...)

On peut assembler les morceaux de bois avec de la ficelle (s’il y a un adulte qui accepte de nous aider, on peut utiliser des clous et des outils pour obtenir une cabane solide).

# respect de la faune et de la flore

**Observer sans perturber** : Maintenez une distance respectueuse avec les animaux sauvages et les plantes. Évitez de toucher, nourrir ou déplacer des espèces, même pour les “sauver”. Utilisez des jumelles ou un appareil photo pour les observations.

**Rester sur les sentiers balisés** : Cela limite l’impact sur les écosystèmes fragiles. Évitez de piétiner les plantes ou de déranger les habitats (nids, terriers).

**Ne pas prélever** : Ne ramassez pas de plantes, de fleurs ou de minéraux en montagne. Ne capturez pas d’animaux, même pour les “admirer de près”.

**Respecter les zones protégées** : Certaines zones de montagne (réserves naturelles, parcs nationaux) ont des règles strictes. Renseignez-vous avant de visiter.

# LA FORET



## ET COMMENT LUTTER CONTRE LES FEUX DE FORET

80% des feux de forêt sont provoqués

par une cigarette, donc par les humains.

Les personnes qui fument doivent éteindre correctement les mégots, utiliser un cendrier, de préférence un récipient métallique et ne jamais jeter un mégot par la fenêtre de la voiture. Ces personnes ne devraient jamais fumer dans une zone qui n'est pas débroussaillée.



## S'informer puis sensibiliser les autres

- **Partageons nos conseils** avec nos proches ou les autres vacanciers.
- **Signalons les comportements à risque** aux autorités si nécessaire.

## Respecter les réglementations locales

- **Vérifier les restrictions** : En France, les feux de camp sont souvent interdits en forêt ou à proximité. Consultez les **arrêtés municipaux** ou les sites des **préfectures** pour connaître les règles locales.
- **Signaler** : au plus petit départ de feu, **donnez l'alerte en appelant le 18 (pompiers) ou le 112 (numéro européen) et mettez-vous à l'abri dans une habitation débroussaillée (pas dans une voiture).**

## Un métier à risque : que faire ?

- **Débroussaillage** : Respectez les **interdictions en période de sécheresse**. Utilisez des outils manuels plutôt que des machines thermiques (débroussailleuses, tondeuses) qui peuvent projeter des étincelles.
- **Soudure ou meulage** : Interdits en forêt ou à proximité pendant les périodes à risque. Si le travail est indispensable, obtenez une **autorisation préfectorale** et prévoyez un **extincteur**.
- **Brûlage des déchets verts** : Interdit dans de nombreuses communes. Privilégiez le **compostage** ou la **déchetterie**.
- **Feux d'artifice** : Respectez les **arrêtés municipaux**.

## **En voiture ou en randonnée**

- **Ne pas jeter de verre** : Une bouteille en verre peut **faire effet loupe** et déclencher un incendie. Ramassez vos déchets !
- **Éviter les parkings herbeux** : Les pots d'échappement chauds ou les étincelles peuvent enflammer l'herbe sèche.
- **Respecter les signalisations** : Les panneaux "**Interdiction d'allumer un feu**" ou "**Danger d'incendie**" doivent être suivis scrupuleusement.

## **En forêt ou en camping**

- **Barbecues** : Ils sont interdits dans les zones boisées. Utilisez uniquement les **aires aménagées** spécialement pour cela.

### *EN SAVOIR PLUS...*

#### *La météo des forêts*

- En France, les **restrictions varient selon les départements** et les niveaux de risque (vert, orange, rouge) de la « météo des forêts » :

Vert : risque faible.

Jaune : risque modéré.

Orange : risque élevé.

Rouge : risque très élevé.

- Consultez le site de la Météo des forêts sur [meteofrance.com](https://meteofrance.com)

## Les routes forestières

### Je roule ou pas ?

Sur les routes forestières, la motorisation pollue et crée des nuisances sonores ainsi que l'érosion des sols. C'est un danger pour la biodiversité ; il faut donc préserver ce milieu naturel, alors 75% sont interdites à la circulation.

1- Les chemins de terre sont parfois formellement interdits aux véhicules motorisés.

2- Les véhicules peuvent emprunter des voies goudronnées à condition qu'il n'y ait pas de panneau ou de barrière d'interdiction.

Les véhicules qui empruntent ces voies peuvent être sanctionnés de 135 euros d'amende sur une route interdite d'accès, 1500 euros pour une conduite hors chemin, plus suspension du permis de conduire .



## Les piétons et randonneurs

Pour éviter de piétiner l'avenir

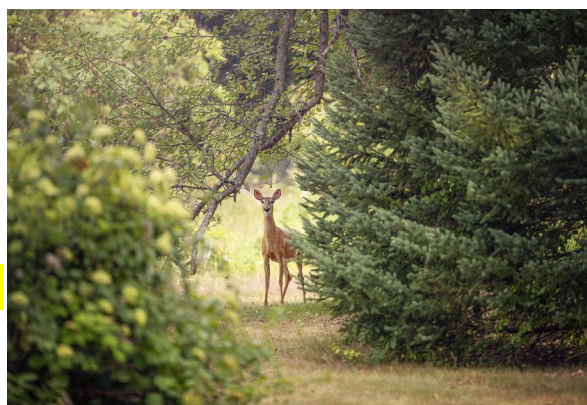


**Les randonneurs doivent rester sur les chemins !**  
On vous dit souvent de rester dans le sentier pour éviter de piétiner le **sous-bois**. Mais c'est quoi le sous-bois? C'est tout ce qui est sous les **arbres et en dehors des sentiers**. C'est un milieu **fragile et rempli de vie où il est difficile de ne rien piétiner même si on fait bien attention où on met les pieds**.

Le sous-bois est essentiellement composé de jeunes pousses, c'est-à-dire **des bébés arbres et arbustes** grâce auxquels la forêt **se régénère**, ainsi que **de plantes herbacées et de mousses**. Ces plantes sont **très fragiles au piétinement**. **Même en hiver**, les plantes qui **dépassent sous la neige** pourraient **être cassées** et les petits animaux, comme **les souris qui creusent des tunnels sous la neige pour se déplacer à l'abri des prédateurs**, pourraient être perturbés.

### **La faune au plus près de nous**

« S'aventurer **hors des sentiers battus** menace également les oiseaux qui nichent à terre [...] » En effet, si vous portez attention au sol, vous pourrez remarquer, **cachés sous les feuilles**, des **insectes**, de **petits mammifères**, **reptiles**, **amphibiens** et même des **nids d'oiseaux** comme celui du **bruant chanteur** ou de la **tournelle des prés**.



Il faut aussi tenir les chiens en laisse car ils risquent noyade, chute ou fugue. Ils constituent un danger pour la faune et la flore de la forêt. Même si on **n'écrase rien**, on laisse quand même notre **odeur derrière nous**. Celle-ci risque de **perturber les petits animaux**, car ils **peuvent nous percevoir** comme **des prédateurs**, ce qui **augmente leur stress** et **affecte leur survie**. De plus, nos « **traces olfactives [...]** pourraient attirer **d'autres prédateurs**. »

Marcher **hors des sentiers n'affecte donc pas que les plantes** car « [L]es **communautés végétales** peuvent être dégradées, voire détruites par le piétinement et les populations animales qu'elles abritent, se trouver privées de leur habitat ou perturbées dans leur activité, les mettant ainsi en péril la faune »



## **EN SAVOIR PLUS...**

*Depuis plus d'un siècle, la protection des milieux naturels et des espèces repose sur une diversité d'outils : plans nationaux d'action en faveur des espèces menacées, parcs nationaux et régionaux, parcs naturels marins, réserves naturelles... Les aires protégées françaises couvrent plus de 30 % du territoire, sur terre comme en mer. La protection de ces espaces permet aussi à chacun de découvrir ce patrimoine naturel et ces paysages exceptionnels, qui contribuent à l'attractivité de la France.*



# Comment faire des pique-niques éco-responsables ?



**Choisir des contenants réutilisables ou compostables**

Évitez les emballages jetables et privilégiez:

- °Gourdes ou bouteilles en inox pour les boissons.
- °Couverts en bambou ou en inox (éviter le plastique).
- °Serviettes en tissu ou en papier recyclé (lavables).
- °Sac en tissu ou panier en osier pour transporter tout cela.

## Exemple de liste de courses pour un pique-nique éco-responsable

Catégorie	Exemples
Fruits et légumes	Pommes, abricots, carottes, concombres, melon, tomates cerises (de saison)
Produits secs	Noix, amandes, crackers maison, pain complet
Protéines	Fromage local, œufs cuits-durs
Boissons	Eau du robinet dans une gourde, thé glacé maison, jus de pomme local
Desserts	Cookies maison, compote en pot en verre, chocolat noir
Ustensiles	Boîtes en inox, couverts en bambou, verres réutilisables, nappe en tissu



### Transport éco-responsable

- **Venir à vélo ou en transports en commun** : Si possible, choisissez un mode de transport doux pour vous rendre sur place.
- **Covoiturer** : Si vous êtes plusieurs, partagez un véhicule pour réduire les émissions de CO<sub>2</sub>



le jour du pique-nique.

## Préparer des recettes zéro déchet

Voici quelques idées de recettes simples et sans emballage :

- **Salade de pâtes ou de quinoa** : Avec des légumes de saison, des herbes fraîches et une vinaigrette maison dans un petit flacon en verre.



- **Tartes ou quiches** : À emporter dans une boîte en inox ou un torchon lavable.



**Fruits de saison** : fraises, pommes, raisins ou melon, coupés en morceaux dans une boîte réutilisable.



### Choisir un lieu adapté pour manger en nature c'est...

- **Respecter les espaces naturels** : Évitez de piétiner les zones protégées ou les cultures. Privilégiez les parcs autorisés ou les aires dédiées aux pique-niques.
- **Éviter d'utiliser le feu** : Il est souvent interdit et peut causer des incendies. Les aliments doivent avoir été cuits à la maison !
- **Rester sur les sentiers balisés** pour préserver la biodiversité locale, lorsque vous marchez en direction du lieu du pique-nique.



### Emporter ses déchets

- **Prévoyez un sac réutilisable** pour ramener vos déchets à la maison une fois le repas terminé (emballages, restes, papier).
- **Compostez les épluchures** : Si vous avez des restes de fruits ou légumes, vous pouvez les composter dans le composteur de la maison, **pas dans les buissons** !

# La Plage

**A la plage, pour commencer, on peut éviter les déchets !!!**



**Pour cela, on peut par exemple :**

- Éviter d'utiliser du plastique et surtout éviter de le laisser sur le sable !
- Éliminer les mégots par terre. D'ailleurs, il est même interdit de fumer sur certaines plages.
- Soutenir des associations de protection des océans comme :

Fondation  
**taraocéan**  
explorer et partager

**qui mène des expéditions scientifiques pour étudier l'impact du changement climatique sur les micro-organismes marins et sensibiliser le public.**



**qui oeuvre à la conservation de la nature en protégeant les espèces menacées et en réduisant l'empreinte écologique humaine.**



**qui utilise des tactiques d'action directe pour protéger la faune marine et lutter contre la pêche illégale et le braconnage.**



- Participer à des collectes de déchets, si l'occasion se présente sur le lieu de vacances.

- Respecter les écosystèmes et emporter ses déchets avec soi après la baignade ou le tour de bateau.



### Ce qu'il ne faut surtout pas faire à la plage :

- Laisser les mégots (on utilise les poubelles à disposition s'il y en a),
- Laisser ses déchets alimentaires ou autres sur le sable,
- Utiliser beaucoup de plastique et « l'oublier » sur place,
- Rester longtemps sous la douche de plage et se savonner (elles sont là pour enlever le sel et le sable rapidement et l'eau est à tous).

### A la mer, comment être éco-responsable tout en s'amusant ?

C'est bien de s'amuser sur la plage, mais en respectant le milieu marin, c'est mieux !! Alors protégez la plage de la pollution **tout en vous amusant ou en découvrant un sport**. Soyez forts !

### Activités à privilégier :

natation, voile, volley, snorkelling... c'est OK !



scooter des mers, jet ski, quad... on évite, même si ça fait envie !



### Je protège la faune et la flore marines

À la plage, j'utilise du lait solaire biodégradable (minéral) plutôt que de l'huile dont le film sur l'eau gêne la photosynthèse des algues.

En plongée ou snorkelling, je veille à ne pas marcher sur le corail ou sur **la posidonie** (une plante à fleurs sous-marine), ni à les endommager avec mes palmes.

Certaines espèces marines sont protégées comme la nacre, la grande patelle, le mérrou, la cigale de mer, la truite... Leur pêche est donc interdite ! Lors de la pêche, les poissons trop petits doivent être relâchés. J'évite de détériorer **les posidonies**, plantes essentielles à la reproduction des poissons.

La mer n'est pas une poubelle ! Surtout pas de sacs plastiques dans l'eau : les dauphins et les tortues les confondent avec des méduses, s'étouffent et meurent en les avalant.



# Rivières et lacs

Si la baignade est aménagée et surveillée au bord du lac ou de la rivière, on peut s'y baigner, mais en respectant ces **milieux fragiles**.

Si la baignade n'est ni surveillée, ni interdite, il faut **être un très bon nageur** pour s'y aventurer. Même dans ce cas, une extrême prudence s'impose.

**Un pique-nique est prévu ? Certaines personnes jettent leurs déchets dans l'eau, ce qui est à éviter absolument car cela peut causer des dégâts graves et nuire aux animaux qui la peuplent, à ceux qui la boivent...**



**L'eau douce contenant des déchets va ensuite à la mer :  
la pollution aussi !**

# L'abandon des chiens et chats

La fondation *30 millions d'amis* rappelle qu'**il existe des formules pour faire garder les animaux : garde à domicile ou en famille d'accueil, pensions pour animaux...** Mais attention, méfiez-vous des lieux douteux. Il faut bien choisir.. Le site de *30 millions d'amis* pourra vous guider.

Un chiffre encore, et toujours selon le site de *30 millions d'amis*, **la France est la championne d'Europe du nombre d'animaux abandonnés avec 100 000 abandons chaque année !!!**



L'abandon d'un chien ou d'un chat est l'un des sujets les plus sensibles et les plus choquants pour quiconque aime les animaux.

Le geste paraît incompréhensible : comment une personne peut-elle se séparer de son compagnon, celui qui remue la queue à chaque retour à la

maison, qui offre une fidélité sans conditions ?

**EN SAVOIR PLUS...**

**si un animal n'est pas identifié**

***Considéré comme en état de divagation, l'animal qui n'est pas identifié (« pucé ») peut être capturé et conduit à la fourrière. Le propriétaire d'un animal identifié sera contacté rapidement par la fourrière. Cependant, si l'animal n'est pas identifié, il est alors quasiment impossible de contacter son propriétaire. Le propriétaire d'un animal qui entre en fourrière dispose de huit jours pour récupérer son animal. Passé ce délai, l'animal devient propriété de la fourrière !***

***L'identification de son chien ou de son chat par un vétérinaire est le seul moyen qui permette de faire un lien officiel entre un propriétaire et son animal. Elle est obligatoire pour tous les chiens de plus de 4 mois et tous les chats de plus de 7 mois, et avant toute cession gratuite ou onéreuse, et elle peut être réalisé dès le plus jeune âge.***

Source de Lucie : [SPA .fr](http://SPA.fr)

# LAND ART

Protéger la forêt, la mer ou la rivière, c'est accepter quelques contraintes si on veut éviter le pire pour l'environnement. Alors un peu de « zénitude » avec la pratique du land art ! C'est un art à la portée de tout le monde. Voici quelques idées :

On peut peindre ou empiler des galets (attention : il faut utiliser une peinture non toxique)



Créer des personnages ou des motifs avec des éléments naturels : feuilles, fleurs, graines, etc



Assembler des feuilles en guirlandes.

## EN SAVOIR PLUS...

### LE NOMBRE DE VISITEURS DANS CERTAINS PAYS :

1. **France** : 102 millions
2. **Espagne** : 94 millions
3. **États-Unis** : 72 millions
4. **Turquie** : 61 millions
5. **Italie** : 58 millions
6. **Mexique** : 42 millions
7. **Royaume-Uni** : 37 millions
8. **Allemagne** : 35 millions
9. **Grèce** : 33 millions



Elèves de 6<sup>e</sup> et de 5<sup>e</sup> du collège de Maraussan, nous avons eu la joie d'être éco-délégués cette année 2025-2026.

Nous avons fait des recherches au CDI pour vous offrir ces conseils.

Les photos proviennent de Pixabay, un site où les photos sont libres de droits.

Nous vous  
souhaitons  
de bonnes vacances !

