



# POUR DES MONTAGNES VIVANTES ET PARTAGÉES

MON CARNET  
"BONNES PRATIQUES" 2025

LIVRET RÉALISÉ DANS LE CADRE DE L'AMI GESTION DES FLUX TOURISTIQUES

PILOTÉ PAR  L'AGENCE  
DES  
PYRÉNÉES

• RÉDACTION ET DIFFUSION :  PETR ARIEGE



EXPÉRIMENTATION SITE DU COL DE PORT - JUILLET 2025

Ce livret **“bonnes pratiques”** vous indique les bons réflexes à adopter lors d’une sortie en montagne. Il permet de **s’informer sur la réglementation** à suivre afin de respecter les milieux naturels et les personnes qui résident et travaillent en montagne. Vous y trouverez également **des informations sur le site du col de Port**, ainsi que des bons plans et des pépites à découvrir à proximité.

SE PRÉPARER ET PRÉVOIR

3

PASTORALISME : LES  
GESTES QUI COMPTENT

4

EAU—PÊCHE—BAIGNADE

5

RESPECT DE LA FAUNE  
ET DE LA FLORE

6

FORÊT ET FEU

7

STATIONNEMENT  
ET BIVOUAC

8

DÉCHETS ET EFFETS  
PERSONNELS

9

LE SAVOIR-ÊTRE  
DU MONTAGNARD

10

APRÈS LA SORTIE  
EN MONTAGNE

11

## SE PRÉPARER ET PRÉVOIR



Prenez **un maximum d'informations** avant chaque sortie : accès, parcours, météo, réglementation du territoire, zone de bivouac, chien autorisé ou non...



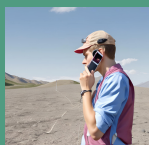
Pour vous assurer **que l'itinéraire est autorisé**, privilégiez les parcours promus par les offices de tourisme et les topoguides officiels. Car, même en montagne, nous nous déplaçons toujours chez quelqu'un.



Être **bien équipé**, c'est éviter les difficultés. Prévoyez impérativement : 1 à 2 litres d'eau, crème solaire, chaussures adaptées, casquette, lunettes, veste chaude et imperméable, pull, kit de soins (pansements, désinfectant...).



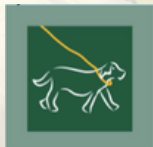
Évaluez bien **votre niveau de pratique** afin de choisir un sentier adapté. Lors d'une sortie à plusieurs, désignez un **"chef de groupe"** qui s'assure du bon déroulement de la sortie.



Pensez à prendre **un téléphone chargé** pour appeler les secours en cas de besoin (**112**) et indiquez **votre itinéraire et votre heure de retour** à un proche.

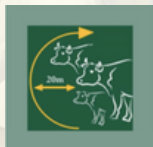


## PASTORALISME : LES GESTES QUI COMPTENT



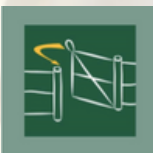
### TENEZ VOTRE CHIEN EN LAISSE

Si sa présence est autorisée, pensez à toujours tenir votre chien en laisse. Il pourrait effrayer le bétail et perturber la faune sauvage.



### SOYEZ DISTANT ET DISCRET

Restez à bonne distance des troupeaux (au moins 20 m), même pour faire “la photo du siècle” !



### REFERMEZ LES CLÔTURES

Prenez soin de refermer les barrières et clôtures après vous, pour éviter que les animaux ne s'échappent.



### ÉVITEZ LES CHIENS DE PROTECTION

Ils protègent les troupeaux de brebis contre les attaques d'ours et contre tout élément perturbateur. Ils peuvent se montrer agressifs, notamment vis-à-vis d'autres chiens. Ne les approchez pas et contournez-les largement.



Cabane pastorale

Réserve au berger

### RESPECTEZ LES CABANES PASTORALES

La cabane du gardien de troupeau est son lieu de vie et de travail. Ne vous en approchez pas.



### DESCENDEZ DE VOTRE VÉLO

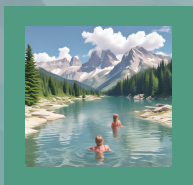
À l'approche d'un troupeau, réduisez votre allure et marchez à côté de votre vélo pour ne pas effrayer les animaux.



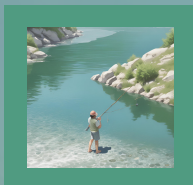
## EAU - PÊCHE - BAIGNADE



Limitez la pollution de l'eau en **évitant les déjections corporelles** : faites vos besoins à au moins 70 m des sources, lacs et rivières. Si la baignade est autorisée, ne mettez pas de crème solaire, car elle est toxique pour les espèces aquatiques.



Faites attention à la **montée des eaux**, qui peut être soudaine en cas d'orage ou de lâchers d'eau en aval des barrages. Soyez également vigilant au **risque d'hydrocution** qui chaque année, cause des noyades.



Si vous souhaitez pêcher, vérifiez la **réglementation en vigueur** sur la zone et n'oubliez pas de prendre **votre permis de pêche** avec vous.

### BONNE OU MAUVAISE ACTION ?



Ne piétinez pas les berges et le fond des lacs et des étangs. De nombreuses espèces dépendent de ces zones pour vivre, se reproduire ou se nourrir.



Faire un concours de ricochets ou construire un barrage, c'est tentant... mais cela perturbe beaucoup les milieux aquatiques et leurs habitants !

## RÉPECT DE LA FAUNE ET DE LA FLORE



Vérifiez si les chiens sont autorisés. Si c'est le cas, **tenez votre chien en laisse** pour ne pas effrayer les animaux domestiques et sauvages.



**Restez sur les sentiers** pour éviter l'érosion des sols et ne pas détruire la végétation et la petite faune. Évitez aussi de cueillir les fleurs.



**Évitez de faire voler des drones**, qui peuvent perturber les rapaces et représentent un danger pour les hélicoptères des secours. En Ariège, à partir de 1 000 m d'altitude, leur usage est soumis à autorisation préfectorale entre le 1<sup>er</sup> mai et le 31 octobre.



Vérifiez auprès de la mairie si la cueillette de fruits et de plantes sauvages est autorisée. Si c'est le cas, faites-en une **récolte modérée** pour favoriser la régénération naturelle.



Observez les animaux sauvages **à distance** et éloignez-vous aux premiers signes de nervosité.



## FORÊT ET FEU



### **L'usage du feu est interdit en forêt**

(réchaud, briquet, cigarette incandescente) et jusqu'à 200 m des bois, landes et maquis. Certains sites proposent des places de feu autorisées, mais leur usage peut être interdit en période de risque d'incendie. Renseignez-vous auprès de l'office de tourisme.



De nombreuses forêts de montagne sont des forêts de production où le bois est exploité. Pour votre sécurité, et pour favoriser le bon déroulement des travaux, **évit**ez les zones de chantiers.



**Ne prélevez pas de végétaux** dans la nature - même morts - pour alimenter un feu. Plus on monte en altitude, plus la végétation est fragile.

### BONNE OU MAUVAISE ACTION ?



Faire chauffer son repas avec un réchaud placé sur un sol incombustible, en gardant une réserve d'eau à proximité. Vous limitez ainsi le risque d'incendie et vous préservez les milieux naturels.



Faire du feu à même le sol (même dans une zone autorisée), arracher des branches aux arbustes environnants... C'est maltraiter la nature qui vous accueille !

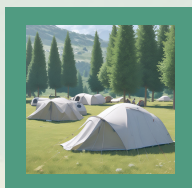
**EN CAS D'INCENDIE, COMPOSEZ LE 112**



## STATIONNEMENT ET BIVOUAC



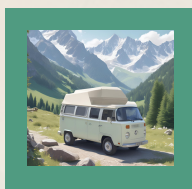
À la différence du camping, le bivouac se déroule sur une seule nuit, avec un montage en fin de journée et un démontage tôt le matin. **Renseignez-vous auprès de l'office de tourisme du secteur sur la réglementation** liée au stationnement et au bivouac dans la zone où vous vous rendez.



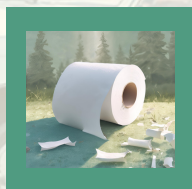
### Évitez les zones d'activité pastorale

(cabanes et parcs de nuit).

**Près des refuges**, renseignez-vous auprès des gardiens avant de planter la tente. Ils vous indiqueront les bonnes pratiques à avoir dans et autour du refuge.



Si vous utilisez **un camping-car ou un véhicule aménagé**, utilisez les aires dédiées afin de respecter les milieux naturels ainsi que les autres usagers de la montagne.



Les excréments humains sont **à enfouir** à plus de 70 m d'un point d'eau. Bien sûr, les sanitaires des véhicules aménagés sont **à vider dans des stations** prévues à cet effet et non dans la nature.

## DÉCHETS ET EFFETS PERSONNELS



Prenez un sac pour **ramener vos déchets**.  
Pour une montagne sans trace, ramenez aussi mégots, papier toilette et déchets alimentaires !



Utilisez des **emballages réutilisables**,  
pour limiter les déchets.



Pour que les refuges non gardés restent des lieux de partage, ne laissez aucun effet personnel sur place et laissez les lieux **propres et en bon état**.

### BONNE OU MAUVAISE ACTION ?



- Repartir avec TOUS ses déchets (même biodégradables !).
- Ramasser au moins trois déchets oubliés par d'autres.



- Se dire : “je le ramasserai plus tard”. Plus tard, c’est souvent... jamais. Faites-le maintenant, c’est plus efficace !
- Jeter un trognon de pomme en pensant que “c’est naturel”. En altitude, rien ne se dégrade vite, et vos restes perturbent le régime alimentaire naturel de la faune sauvage.



## LE SAVOIR-ÊTRE DU MONTAGNARD



En montagne, il est de coutume de dire bonjour aux gens que l'on croise.



Pour se croiser, **ceux qui montent sont en principe prioritaires** sur ceux qui descendent.



L'entraide est la base de la culture montagnarde.  
**Chacun doit secours et assistance aux autres usagers** de la montagne.



Si vous constatez un problème sur un sentier (balisage, incident, sécurité...), **signalez-le sur l'application SURICATE**.

**EN CAS D'ACCIDENT, COMPOSEZ LE 112**



Pour en savoir plus sur les usages en montagne, n'hésitez pas à **interroger les médiateurs** que vous rencontrez sur place. Vous pouvez également partir avec un **encadrant professionnel** pour apprendre les mille et un secrets de nos montagnes !



## APRÈS LA SORTIE EN MONTAGNE



Inspectez-vous soigneusement pour **détecter la présence de tiques**, qui peuvent s'agripper à votre peau et à vos vêtements. Pensez aussi à inspecter votre animal de compagnie !



Si vous partagez votre trace via des applications numériques, assurez-vous que le parcours enregistré passe bien par des **sentiers autorisés**.



Poster des photos et des indications de parcours sur les réseaux sociaux **n'est jamais anodin**. Cela peut attirer davantage de monde sur des sites encore préservés. Utilisez plutôt les réseaux comme un outil pour partager les bonnes pratiques !



**S'hydrater**, il faut y penser avant et pendant la sortie... mais aussi après ! Votre récupération n'en sera qu'améliorée.



Pensez à **trier vos déchets**. Chaque geste compte ! Pour les déchets organiques, mettez les au compost chez vous ou dans les collecteurs adaptés.

**ENVIE DE CONTRIBUER PLEINEMENT À UNE MONTAGNE  
VIVANTE ET PARTAGÉE ? UNE CHARTE SUR LE RESPECT  
DE LA MONTAGNE VOUS ATTEND.**

**SCANNEZ CE QR CODE, PRENEZ-EN CONNAISSANCE,  
ET PARTAGEZ-LA AUTOUR DE VOUS. ENSEMBLE, FAISONS  
DE LA MONTAGNE UN ESPACE DE RESPECT  
ET DE PARTAGE POUR TOUS.**



# LES STRUCTURES PARTENAIRES

## COLLECTIVITÉS LOCALES



## PARTENAIRES PUBLICS ET PRIVÉS

