

# Sortie Nature

**MES BONS REFLEXES**  
**DANS LA PRATIQUE DE MON ACTIVITÉ**  
**DE PLEINE NATURE**

**Q**uand vient l'heure des sorties de terrain ou de la pratique des sports de pleine nature, le temps est aux loisirs et à l'esprit libre. Pour autant la nature doit être protégée si nous voulons en profiter longtemps encore. Se questionner, ouvrir les yeux, respirer, tendre l'oreille, être discret, toucher sans abîmer et profiter de la nature sans la dénaturer, c'est l'affaire de tous ! Pour vous y aider, voici quelques conseils à mettre en œuvre avant, pendant et après votre sortie de façon à réduire son impact sur le milieu tout en profitant de l'enchantement que nous offre la nature. Pour bien réussir votre sortie ou votre activité de sport de pleine nature, posez-vous quelques questions préalables.

## → Quel circuit de découverte choisir ?

Privilégiez les milieux naturels à proximité : la forêt, la rivière, les marais, les prés, les dunes, l'alpage... Intéressez-vous à la présence de milieux remarquables qui pourraient correspondre à vos souhaits : réserves naturelles, paysages particuliers inclus dans un parc naturel régional, etc. C'est le moment de questionner son entourage, de se renseigner auprès de la population locale ou des offices de tourisme. Faute de témoin direct, il est possible d'emprunter des guides nature (Balades de France aux Editions Dakota ou guides régionaux du Petit Futé...) et de consulter les cartes de type IGN pour s'assurer que la sortie prévue peut bien s'inscrire dans le temps alloué. En cas de sortie sur la journée, évitez de dépasser un rayon de 50 km.

## → Des associations y proposent-elles des sorties ou activités nature ?

De nombreuses associations de protection de la nature et d'éducation à l'environnement proposent des animations permettant de partir à la découverte de milieux remarquables en toute quiétude. Guidé par des naturalistes, vous pourrez vous initier aux merveilles qui vous entourent et que, sans eux, vous n'auriez peut-être pas décelé. Ainsi, chaque année à la fin mai, dans le cadre de la Fête de la Nature, vous sont proposées des sorties et activités de terrain.

Renseignez-vous auprès de l'office du tourisme ou sur les sites Internet de ces organismes.

## → Par quoi est-il desservi et comment s'y rendre ?

Dans la mesure où nos déplacements représentent près de 30 % de nos émissions de gaz à effet de serre (GES), cela mérite bien un temps de réflexion pour choisir un mode de transport adapté. Si la distance est courte, les déplacements doux comme la marche, le roller ou le vélo sont à privilégier ainsi que les transports en commun (tram, métro, bus...). En milieu rural ou interurbain, préférez l'intermodalité vélo + TER ou bus + TER et recherchez les bus ou les navettes locales desservant le lieu identifié. Si la distance s'accroît encore, le train est le mode de déplacement le moins dangereux et le moins polluant. Enfin, si vous ne pouvez faire autrement que de vous y rendre en voiture, consultez les sites de covoiturage ou élevez le taux de remplissage de votre véhicule en invitant amis ou voisins à se joindre à vous. Et n'oubliez pas que l'éco-conduite est économe en carburant et donc aussi en émissions de GES ! (cf. fiches bonnes pratiques "Je me déplace").

**Consommation comparée des moyens de transport**  
(en équivalent pétrole par passager et par km)

Avion	30 à 60 g
Automobile	30 g
Train	6 à 15 g*
Autocar	9 g

\* (6 g pour le TGV)

# de préparation

## → Quel pique-nique prévoir ?

Sa préparation peut être un temps de convivialité et de rappel des fondamentaux, à savoir privilégier les produits frais, locaux, de saison et si possible bio, le tout disposé dans des contenants réutilisables (de type tupperware) pour éviter les déchets d'emballage (papier aluminium, film plastique...). Prévoir des recettes ou ingrédients simples : sandwiches que l'on prépare soi-même avec des produits frais, cake aux olives et au jambon, salades composées, fromage en vrac, légumes crus à grignoter (chou-fleur, carottes avec un filet de citron pour éviter l'oxydation, radis...), fruits de saison (si agrumes, pensez à ramener les pelures), etc.

Pour la boisson, privilégiez l'eau du robinet, 100 fois moins chère que l'eau en bouteille, en y ajoutant une goutte de citron, dans des gourdes bien hermétiques à raison d'une par personne. Si un peu de vaisselle est nécessaire, adoptez plutôt du matériel de camping (assiettes, couverts, thermos...) réutilisable.



Juste avant de partir...

## → Quel temps fait-il ?

Pour adapter votre équipement au temps qu'il fera, n'oubliez pas de consulter Météo France. En cas de déplacement en bord de mer, consultez l'agenda des marées et tenez compte des drapeaux réglementant la baignade (rouge pour interdite, orange pour dangereuse, vert pour autorisée). En montagne, renseignez-vous sur les risques d'avalanche et l'état de vigilance induit.

## → N'ai-je rien oublié ?

Pour cela, rien de plus facile que de lister le petit pense-bête préparé ci-après ! A cocher à mesure qu'on remplit son sac à dos.

1 Français sur 2 pratique une activité physique qu'elle soit sportive ou de loisirs.

## → Quelle tenue adopter ?

Le milieu choisi - campagne, montagne, bord de mer...- détermine l'équipement à prévoir, les précautions à prendre et les découvertes potentielles de faune, de flore, d'habitat, de paysage ou d'activités traditionnelles locales. Il est indispensable d'avoir une tenue adaptée : chaussures tout terrain pour la montagne ou bottes pour milieu aquatique, casquette ou bob en cas de forte chaleur, vêtements peu fragiles, peu voyants (éviter le rouge et le jaune pour ne pas effrayer la faune) et qui ne font pas de bruit lorsqu'on les frotte. Prévoir un coupe-vent en cas de forte pluie ou de rafraîchissement soudain. A éviter, les parfums qui vous font repérer à distance...

Pour le cyclotourisme, se référer à la fiche VTT.

- ✓ une carte de la région
- ✓ un petit guide naturaliste pour identifier les espèces
- ✓ un carnet de note et un crayon attaché
- ✓ une boussole
- ✓ une gourde
- ✓ une paire de jumelles
- ✓ une boîte-loupe (pour observer les petites bêtes)
- ✓ un appareil photo
- ✓ un pique-nique
- ✓ une mini trousse de pharmacie (indispensable : un tire-tique, conseillé : une mini-pompe à venin)
- ✓ un peu de papier toilette
- ✓ un sac poubelle
- ✓ une lampe frontale à diodes
- ✓ un cendrier de poche pour les fumeurs (attention aux risques d'incendies !)

## 2/ Mes bons réflexes pendant

**L**a nature est un espace à partager avec ses habitants, dans le respect de chacun d'eux. Multiplié par le nombre, l'impact de chacun de nos gestes en contact direct avec le milieu peut être très conséquent. C'est pourquoi quelques bons réflexes sont préférables pour tous.

### → Je respecte les zones protégées

**Un effort commun.** Les réserves naturelles et les parcs nationaux sont soumis à des réglementations particulières, qui visent à protéger les espèces et les espaces. L'impact des randonneurs sur la nature peut être ravageur. Il est donc important, pour protéger ces lieux authentiques, de suivre scrupuleusement les recommandations, et de payer, le cas échéant, les taxes qui participent à leur entretien.

### → Je respecte la faune et la flore

**Un espace à préserver.** La nature est fragile, le minimum est de suivre à la lettre la réglementation mise en place.

**Le territoire de l'homme, c'est le sentier.** Pour éviter un piétinement excessif qui provoque un tassement du sol et modifie le milieu, empruntez les chemins balisés propices aux balades à pied ou en VTT.

**Des lieux privilégiés.** Les zones sensibles telles que les tourbières ou les dunes littorales sont parfois protégées et rendues inaccessibles ; ne forcez pas le passage durant ce temps de repos ou de reconstitution du milieu. Les réserves naturelles ou parcs nationaux, qui accueillent sous certaines conditions les promeneurs, comptent sur leur discipline. Quel que soit le lieu, propriété privée et clôtures sont à respecter.

**Se faire tout petit.** Observer les animaux est une activité passionnante et sans conséquence néfaste, pour peu que vous soyez discret. D'abord, il vaut mieux avoir le vent de face, car les animaux ont l'odorat très fin. Ensuite, il faut éviter les mouvements brusques et ne pas faire

de bruit. Enfin, une paire de jumelles est la bienvenue pour mieux les admirer.

**Besoin de paix.** Les fleurs sont les organes reproducteurs des plantes. Abeilles et bourdons en ont besoin. Plutôt que de les cueillir, mieux vaut les photographier ou les dessiner. Une boîte-loupe permet d'observer les insectes tout à loisir sans les blesser.

En revanche, n'essayez pas de capturer les papillons : le moindre contact leur fait perdre les écailles qui recouvrent leurs ailes et leur permettent de voler. Quant à l'écorce des arbres, les graffitis que l'on y trace déclenchent l'arrivée de parasites qui détruisent l'arbre entier. Toute plante, tout animal, même banal, a un rôle à jouer dans la nature.

### → Je préserve les milieux aquatiques

**Ne pas saccager.** Quel plaisir de se baigner dans un lac ou une rivière en été ! Mais attention, les milieux aquatiques sont fragiles. Il faut donc éviter de piétiner le fond ou de remuer la vase, de déplacer des cailloux ou d'arracher les plantes, pour ne pas troubler tout un écosystème.

**Une attitude raisonnée.** La pêche pratiquée de manière excessive n'est pas recommandée : limitez-vous à la consommation familiale et respectez les tailles minimales des poissons, crustacés et coquillages, pour assurer le renouvellement des espèces. Certaines d'entre elles sont protégées par la loi, et soumises à des restrictions (par exemple : la collecte des oursins est strictement interdite du 1er mai au 31 août, pendant la période de reproduction), il est donc bon de s'informer.

# l'activité

## → Je pratique un sport adapté

**Réduire l'impact.** Parce qu'ils sont pratiqués en contact direct avec la nature, les sports de plein air ne sont pas sans impact pour le milieu : le bateau, la plongée, l'équitation, le VTT, l'escalade, la randonnée... sont beaucoup d'occasions de le perturber.

Pour éviter les dégradations de toutes sortes, tenez-vous informé sur les zones autorisées, les circuits mis en place et les recommandations propres à chaque sport (par exemple : maîtriser le mouvement des palmes, ne pas toucher ou ramasser les coraux, ne rien laisser derrière soit...). (cf. fiches sport)

## → Je surveille mon animal domestique

**Garde rapprochée.** Les animaux domestiques sont susceptibles de déranger les espèces sauvages : maintenez-les sous surveillance (en laisse) lors d'une promenade. Un chien peut par exemple effrayer les animaux sauvages.

## → Je préviens les incendies

**La vigilance est de mise.** Une cigarette jetée par la portière d'une voiture est aussi dangereuse qu'un réchaud à gaz ou un barbecue. Les rayons du soleil à travers une bouteille de verre abandonnée peuvent provoquer un incendie, par effet de "loupe". Il est impératif d'être vigilant.

**NB :** l'Union européenne a adopté un même n° d'urgence à appeler en cas d'incendie : le 112

## → Je gère mes déchets

**Attention les dégâts.** Abandonner ses déchets dans la nature a de lourdes conséquences. Les eaux et les sols sont durablement pollués par des piles ou des huiles de moteur. Même un simple papier gras jeté dans une rivière va se retrouver dans la mer !

**Être responsable.** La bonne démarche est de prendre avec soi un sac pour remporter tous ses déchets.

Les parcs nationaux accueillent, en France, plus de 7 millions de visiteurs par an.



## Je m'accorde du temps

Cette sortie est avant tout un plaisir, aussi accordez-vous du temps pour observer en l'air comme au sol, pour aiguïser tous vos sens — quelle odeur, quelle couleur, quel son, quelle saveur, quelle sensation tactile — et pour rêver aussi !

## Je me fixe des objectifs

...comme par exemple de découvrir au moins 5 espèces qui me sont inconnues, de les dessiner, de faire un petit reportage sur la micro faune du sol, d'établir un inventaire naturaliste à la Darwin, de témoigner de convivialité envers tous ceux que je rencontre, d'associer patrimoine naturel et culinaire ou culturel...vous ne manquerez certainement pas d'idées pour en établir un certain nombre !

## Je profite du crépuscule et de la nuit

Au crépuscule, les mammifères s'activent. C'est le moment où vous aurez le plus de chances de voir un chevreuil ou de croiser un hérisson. N'hésitez pas à pique-niquer sur place — en observant les chauves-souris voler — puis à partir pour une balade sur un chemin que vous aurez déjà exploré durant la journée. Une sortie nocturne est un moment extraordinaire dont vous vous souviendrez longtemps !



Un chewing-gum jeté a besoin d'environ 5 ans pour se dégrader naturellement, une canette plusieurs dizaines d'années et les sacs en plastique tuent chaque année dans le monde 1 million d'oiseaux de mer et 100 000 mammifères marins qui les prennent pour leur nourriture. N'en rajoutons pas !

# Testez votre impact

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1. Je suis venu :   | A. A pied, vélo ou train<br>- bus                                 | B. Bus  | C. Voiture  |
| 2. J'ai parcouru :  | A. < 100 km   | B. Entre 100-500 km   | C. > 500 km   |
| 3. Si je suis venu en voiture : quelle est sa consommation ?  | A. < 6 l / 100 km   | B. 6-10 l / 100 km  | C. > 10 l / 100 km  |
| 4. Dans ma voiture, nous étions :                             | A. 4 ou plus  | B. 2 à 3  | C. Seul   |
| 5. Pour mon matériel :  | A. Je privilégie les circuits d'occasion                          | B. J'achète neuf mais je privilégie un produit robuste ou éco-conçu | C. J'achète régulièrement les nouveaux produits qui sortent |
| 6. Quand je suis dans un parc naturel ou une zone protégée :  | A. Je connais et respecte l'ensemble des consignes                | B. Je connais les consignes mais je ne les respecte pas toutes      | C. Je ne fais pas attention                                 |
| 7. En montagne :  | A. Je reste toujours sur les sentiers                             | B. Je sors parfois des pistes mais pas dans les zones protégées     | C. Je vais où je veux                                       |
| 8. J'achète mes produits alimentaires :                       | A. Avec un emballage minimal ou sans emballage                    | B. Avec un emballage recyclable                                     | C. Avec un emballage individuel, je ne fais pas attention   |
| 9. Pour me désaltérer :                                       | A. J'utilise une gourde ou un camel pack avec de l'eau du robinet | B. J'utilise de grandes bouteilles d'eau minérale que je re-remplis | C. J'utilise de petites bouteilles d'eau minérale neuves    |
| 10. Mon repas de midi ou mes produits alimentaires viennent : | A. D'un circuit court : le marché local ou la coopérative         | B. D'un circuit mixte : marché / supermarché                        | C. D'un circuit long : supermarché                          |
| 11. Je mange de la viande ou du poisson :                     | A. Moins d'1 fois par semaine                                     | B. 2 à 3 fois par semaine   | C. Tous les jours   |
| 12. Concernant mes déchets ou mes mégots de cigarette :       | A. Je les garde avec moi et je les trie                           | B. Je les rapporte à la poubelle la plus proche                     | C. Je les laisse dans la nature                             |

## Evaluation

- A = 1 point
- B = 2 points
- C = 3 points

## 12 à 18 pts :

Bravo ! Vous prenez soin de la planète. Continuez et surtout passez le message !

## 19 à 25 pts :

Vous faites des efforts pour éviter le gaspillage des ressources, vous êtes sur la bonne voie...

## 26 à 36 pts :

Il faut changer vos habitudes ! Pour que nous puissions encore en profiter dans quelques années !

**E**n fonction de votre âge, du temps dont vous disposez, du lieu où vous habitez, des projets immédiats ou à long terme que vous pouvez avoir, nous vous proposons quelques pistes pour prolonger les plaisirs des premières découvertes que vous a offert la nature.

→ **J'échange et je partage** avec d'autres mes impressions, mes découvertes, mes photos, voire je m'initie à ouvrir un blog sur la Toile...

→ **Je cherche les réponses à mes questions.** Qui est ce rapace observé ? Est-ce un épi de blé ou un épi d'orge ? A quel arbre appartient cette écorce ? Quelle est la race de cette vache aperçue en alpage ? Ce champignon est-il comestible ? La punaise des bois est-elle connue sous d'autres noms ?

→ **Je réalise un album nature** en confectionnant un herbier ou un carnet naturaliste avec photos et échantillons de feuilles, de graines, de plumes, de coquillages, de sable ou de terre récoltés toujours avec beaucoup de parcimonie...

→ **Je m'abonne** à une revue naturaliste ou de sports de pleine nature.

→ **J'adhère** à un Club nature ou à un club de sport de pleine nature (dont les pratiques sont respectueuses de l'environnement).

→ **J'envisage de pratiquer l'écotourisme** lors de mes prochaines vacances ou de les passer chez l'habitant, dans un camping ou un gîte labellisés "Clef verte" et je me renseigne dès à présent sur les lieux et les structures qui le proposent.

→ **J'apprécie les produits alimentaires locaux et de qualité** et je m'informe sur l'existence des associations pour le maintien d'une agriculture paysanne (AMAP) à côté de chez moi.

→ **Je m'implique dans des programmes** qui invite le public à comprendre, agir ou s'engager en faveur de la biodiversité comme l'Observatoire des Papillons des Jardins, l'opération Tortue d'Hermann (Massif des Maures), Phénoclim et Phénopias (Alpes), des Nichoirs dans la plaine (Poitou-Charentes)... et bien d'autres que vous trouverez à proximité de chez vous en interrogeant les associations locales de protection de la nature.

→ **Je propose mes services** pour participer à un chantier nature, surveiller un site de reproduction, contribuer à un comptage d'espèces, faire du bénévolat dans une structure de protection de la nature, trouver une mission dans le cadre du service civil volontaire... à choisir en fonction de votre âge, de vos centres d'intérêt et de vos compétences.

→ **J'adhère à une association de protection de la nature.**

Une adhésion, c'est un soutien à la fois moral, physique mais aussi financier qui permet à l'association d'inscrire ses actions dans le temps et d'exercer une influence sur des choix ou orientations à prendre. Plus les associations sont fortes, plus leurs moyens d'action sont grands !

→ **Je favorise la biodiversité**

**Un espace vital.** Les jardins, les terrasses et les balcons représentent un habitat pour les espèces qui y vivent : c'est important, surtout en milieu urbain. Pour que les animaux s'y sentent

# éflexes après

bien, voici quelques exemples d'espaces à créer :

- ✓ Planter des arbres et des haies aux essences variées, locales de préférence et aux floraisons étagées.
- ✓ Aménager une mare.
- ✓ Laisser un endroit en friche propice au développement d'une flore locale diversifiée (les oiseaux, abeilles et papillons apprécieront).
- ✓ Mettre en place des nichoirs, des mangeoires, une boule de graisse mélangée à des graines en hiver, un abri à hérisson...

## → J'éloigne les parasites naturellement

**Un petit effort.** Les insectes parasites peuvent être éliminés par des moyens naturels :

- ✓ En les enlevant à la main (cocons et œufs de chenille, pucerons...).
- ✓ En posant un filet anti-insectes sur les fruits et légumes.
- ✓ En mettant à contribution les auxiliaires naturels : les coccinelles locales (disponibles chez un jardinier ou un grainetier, leurs larves sont très friandes de pucerons...).
- ✓ En adoptant des plantes qui éloignent les pucerons : œillets d'Inde, menthe, thym, sarriette...

→ **J'adopte les engrais biologiques.** Ce sont des produits d'origine végétale ou animale qui enrichissent la terre, nourrissent les plantes, sans empoisonner les sols, les insectes et les oiseaux. Ils sont aussi variés que le fumier, la corne broyée, le guano, les cendres de bois, la poudre d'os... Attention tout de même à

respecter les dosages.

## → Je fais mon compost

**Presque tout est bon.** La plupart des déchets organiques peuvent être compostés.

**Un processus naturel.** Le compost est un mélange de résidus organiques et minéraux fermentés, utilisé pour fertiliser la terre du jardin potager, du jardin d'agrément ou des plantes en pot. Il peut être réalisé au fond du jardin, en tas ou en composteur, voire sur votre balcon dans un composteur à lombrics labellisé "NF-Environnement."

## Les déchets qui font mon compost :

- ✓ Ceux de la maison : essuie-tout, cendres de bois, sciure, copeaux, plantes d'intérieur...
- ✓ Ceux de la cuisine : épluchures hors agrumes, coquilles d'œufs, marc de café, filtres en papier, laitages, croûtes de fromage, fanes de légumes, fruits et légumes abîmés, arêtes...
- ✓ Ceux du jardin : tontes de gazon, feuilles, fleurs fanées...

Depuis sa création en 1990, la Fondation pour la Nature et l'Homme s'est donnée pour mission de modifier les comportements individuels et collectifs pour préserver notre planète. Reconnue d'utilité publique et dédiée à l'éducation à l'environnement, elle sensibilise ainsi le public aux richesses et à la fragilité de notre patrimoine naturel et informe au respect de la nature et aux gestes écocitoyens.

→ Pour en savoir plus : [www.fnh.org](http://www.fnh.org)