

# LES BONS RÉFLEXES EN MONTAGNE

OU COMMENT PROTÉGER LA NATURE  
ET SE PRÉPARER SOI-MÊME

## THE DOS AND DON'TS OF THE MOUNTAINS

OR HOW TO PROTECT UNSPOILT  
NATURE AND PREPARE YOUR-  
SELF



**ADMIRER, RESPECTER, PROTÉGER**  
Admire, respect, protect





# LES BONS RÉFLEXES POUR LA NATURE

## DO'S AND DON'TS FOR NATURE



Je reste sur les **sentiers balisés**  
pour éviter l'érosion et ne pas piétiner une nature fragile.

*Stay on the marked trails  
to avoid erosion and trampling on fragile ecosystems.*



Je ne cueille pas les **fleurs et plantes**  
pour préserver la biodiversité.

*Don't pick flowers or plants  
to preserve biodiversity.*



Je ramène mes **déchets** dans un petit sac  
pour ne pas polluer.

*Take your waste home with you  
to prevent pollution.*



Je tiens mon **chien en laisse**. Les chiens sont interdits dans la zone cœur du Parc national des Écrins

pour qu'ils n'effraient pas la faune sauvage et les troupeaux.

*Keep your dog on a leash. Dogs are not allowed in the protected area of the Écrins National Park so they do not frighten wildlife or grazing animals.*



Je ne fais pas de **feu**  
pour ne pas détruire les sols durablement.

*Don't light fires  
to avoid creating lasting soil damage.*



Je suis **discret**. Je n'utilise pas d'enceinte connectée et j'observe la faune de loin avec des jumelles

pour préserver la tranquillité d'un milieu sauvage sensible au dérangement.

*Stay discreet. Don't use connected speaker use binoculars to watch wildlife from a distance to preserve the tranquility of an unspoiled environment that is easily disturbed.*



Je respecte les conditions de **bivouac** : après 19h et pas plus tard que 9h, à 1h du départ des sentiers et à bonne distance des lacs pour ne pas écraser trop longtemps les sols.

*Follow the rules for wild camping: between 7 pm and 9 am only, away from lakes and at least one hour from the trailhead to avoid compacting the ground and vegetation.*



## À VTT, je mets le pied à terre à l'approche d'un troupeau (VTT interdit dans la zone cœur du Parc national des Écrins)

- ↳ pour ne pas alerter les chiens de protection et ne pas effrayer les animaux.

*When mountain biking, get off and push your bike when approaching livestock (mountain bikes are not allowed in the protected area of the Écrins National Park) so as not to alert guard dogs and frighten the animals.*



## Je ne nourris pas les animaux sauvages

- ↳ pour leur éviter des troubles du comportement et des maladies.

*Don't feed wild animals to protect them from behavioural problems and disease.*



## En alpage, j'adapte mon comportement : je ferme les clôtures, je ne touche pas aux points d'eau, je contourne les troupeaux et les chien de protection à bonne distance

- ↳ pour respecter le travail des bergers et les besoins des troupeaux.

*Behave sensibly when in pastureland: close gates, keep a safe distance from grazing animal and guard dogs out of respect for the shepherds and to avoid disturbing the livestock.*



## Je ne me baigne pas dans les lacs, rivières, cascades...

- ↳ pour ne pas contaminer l'eau et pour ne pas détruire la flore et la faune de ces milieux très fragiles.

*Don't swim in lakes, rivers and waterfalls... to avoid polluting the water and harming the plants and wild-life of these highly fragile environments.*



## Je veille sur les jeunes enfants

- ↳ plus sensibles au soleil et à l'altitude, je les fais boire très souvent et je ne lésine pas sur la protection : casquette + crème solaire + lunettes de soleil.

*Pay special care to young children as they are more sensitive to the sun and altitude, make sure they drink plenty of water and don't skimp on protection: cap + sun cream + sunglasses.*



## Les drones sont interdits dans le cœur du Parc national des Écrins et sur le plateau d'Emparis. Je laisse mon drone à la maison

- ↳ pour ne pas effrayer la faune sauvage et les troupeaux qui risquent de dérocher.

*No drones are allowed in the Centre of the Écrins National Park. Leave your drone at home so as not to scare the wildlife and livestock, which risk falling down rock faces.*



# LES ESPACES PROTÉGÉS EN OISANS

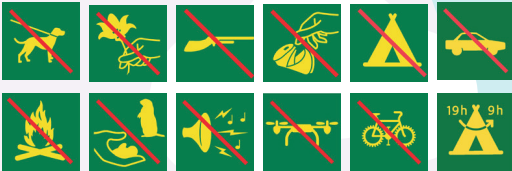
## PROTECTED AREAS IN OISANS

L'Oisans compte plusieurs sites sensibles : le coeur du Parc national des Écrins (dont le lac du Lauvitel), les zones Natura 2000 : le plateau d'Emparis, le plateau des lacs du Taillefer (dont le lac Fourchu), le col d'Ornon et la plaine de la Romanche (espace naturel sensible du marais de Vieille Morte). Une réglementation particulière est appliquée sur ces sites, afin de les préserver tout en permettant leur découverte.

*Oisans has several highly sensitive areas: the Centre of the Écrins National Park (including the Lac du Lauvitel), the Natura 2000 areas: the Emparis plateau, the Taillefer lakes plateau (including the Lac Fourchu), Col d'Ornon and the Romanche plain (Sensitive Natural Area of the Vieille Morte Marshes). Special rules apply to these sites to ensure they can be both preserved and enjoyed.*

**Le Cœur du Parc national** est un espace naturel d'une diversité exceptionnelle protégée par une réglementation.

*The Centre of the National Park is a natural area of exceptional diversity protected by regulations.*



## LAUVITEL

## MUZELLE

Ces sites sont en zone cœur du **Parc national des Écrins** > la réglementation du parc s'y applique.

*These sites are in the Centre of the Ecrins National Park, so Park rules apply.*



**Camping interdit.** Bivouac toléré de 19h à 9h du matin, uniquement sur les zones définies et signalées sur place à cet effet.

*Wild camping is allowed between 7 pm and 9 am, only in the designated areas (marked by signs at the sites).*



**Feux au sol interdits.** Les réchauds hors-sol de randonnée, type camping-gaz, sont tolérés.

*No open fires. Camping stoves can be used, providing they are not placed on the ground.*



## PLATEAU D'EMPARIS

## MASSIF DU TAILLEFER

PLATEAU DES LACS



**Camping interdit.** Bivouac toléré de 19h à 9h du matin. Sur le Plateau des lacs, bivouac uniquement sur les zones définies et signalées sur place.

*Wild camping is allowed only between 7 pm and 9 am. On the Plateau des Lacs, bivouac only in defined areas indicated on site.*



**Feux au sol interdits.** Seuls les réchauds de randonnée hors sol sont tolérés.

*No open fires. Camping stoves can be used, providing they are not placed on the ground.*



**Baignades et activités aquatiques interdites.** Notre présence dans l'eau dégrade fortement et durablement la faune et la flore des lacs d'altitude.

*No swimming or watersports. Your presence in the water significantly harms the plants and wildlife of altitude lakes.*



**Chiens tenus en laisse.** Dérogation faite aux chiens de troupeaux et de secours.

*Dogs must be kept on a lead. Exceptions apply to sheepdogs and rescue dogs.*



**Piste pastorale menant au Plateau d'Emparis :** circulation interdite depuis Mizoën (sauf ayant droits). Circulation interdite à la montée depuis Besse-en-Oisans de 16h à 5h du matin et interdite à la descente entre 19h et 5h.

*L'accumulation de véhicules sur le Plateau est néfaste pour le site et aussi pour le panorama, préférer l'accès à pied par les sentiers de randonnée.*

*Off-road track leading up to the Emparis plateau: closed to traffic from Mizoën (except for access). It is forbidden to drive up from Besse-en-Oisans between 4pm and 5am and forbidden to drive down between 7pm and 5am. The presence of vehicles on the plateau is harmful for the site and spoils the views for everyone. Walk up on the hiking trails instead.*



# PRÉPARER SA RANDO

## PLANNING YOUR TRIP



### JE PENSE À REMEMBER



Consulter la météo et préparer l'itinéraire avec des cartes du secteur que j'emporte dans mon sac.

*Check the weather forecast and plan the route with maps of the area that you then carry in your bag.*



Ne jamais partir seul en montagne, rester groupés et prévenir un proche de l'itinéraire prévu.

*Never go off alone into the mountains, stay in a group and tell a friend about the group's route.*



Boire régulièrement même s'il ne fait pas très chaud.

*Drink regularly even if the weather isn't hot.*



Faire demi-tour en cas de temps menaçant, d'un coup de fatigue ou tout simplement parce que je le sens mieux ainsi.

*Turn back if the weather looks threatening, if you get tired or simply because you know you'd feel better.*



Me renseigner sur la réglementation et les espaces protégés.

*Find out about regulations and protected areas.*



Garer mon véhicule sur les stationnements prévus et ne pas sortir des voies ouvertes à la circulation publique.

*Park my vehicle in the designated parking spaces and do not leave the roads open to public traffic.*



### JE PRENDS DON'T FORGET



De l'eau pour tout le monde et un encas.

*Water for everyone and cereal bars or a snack*



Un équipement adapté pour me protéger du soleil, du froid et du vent.

*Suitable clothing to protect myself from the sun, cold and wind.*



Toutes les informations  
All informations



oisans.com



**112**  
NUMÉRO D'URGENCE  
EMERGENCY NUMBER