

ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE

COMPÉTENCES 3.3 INITIE POUR 2024

VERSION COURTE (VALIDÉE ET PUBLIÉE DANS LES FICHES SKI DE RANDONNÉE 2.0)

3.3.1 Connaître le milieu pour limiter son impact et se protéger. Mise en place en 2025

- 1- Connaître et respecter le milieu de pratique
- 2- S'adapter et se protéger dans le milieu de pratique

3.3.2 Evoluer dans le milieu montagne

- 1- Interpréter les informations principales d'une carte topographique (échelle, couleurs, relief, pente, symboles, ...).
- 2- Se situer sur une carte par bonne visibilité : carte et paysage.
- 3- Connaître les bases de l'utilisation d'une boussole, d'un altimètre et d'un outil de géolocalisation par satellite
- 4- Savoir suivre un itinéraire peu complexe sur sentier, dans de bonnes conditions d'évolution (météo, nivologie, événements).
- 5- Savoir transmettre sa position (y compris GPS/smartphone) en cas de secours.

COMPÉTENCES DÉTAILLÉES :

Cette description établit les compétences que tout pratiquant initié doit acquérir, et donne au formateur les objectifs à atteindre raisonnablement dans la formation. Il ne correspond pas à un programme ordonné de formation, les séquences pédagogiques pouvant être organisées autrement.

3.3.2 Évoluer dans le milieu montagne

1- Interpréter les informations principales d'une carte topographique /Lecture de carte :

- Connaître les éléments de la carte : Échelle, légende, orientation
- Connaître la représentation conventionnelle du terrain
 - Les couleurs conventionnelles (noir, orange, vert, bleu, violet) et les thèmes associés (toponymie, aménagements humains, végétation, hydrographie, infos touristiques)
 - La représentation du relief en 3 D (points cotés, courbes de niveau, ombrage, symboles)
- Savoir se servir de la représentation en 3 dimensions
 - Lire une altitude / connaître le sens de la pente / calculer une altitude- une dénivelée
 - Interpréter les principales formes du relief (sommet, dépression, crête, col).
- Savoir évaluer une distance et un temps de marche
 - Calculer la distance horizontale entre 2 points et le temps de marche

2- Se situer sur une carte par bonne visibilité : carte et paysage / Transfert carte-terrain et vice versa :

- Savoir s'orienter uniquement avec sa carte et se situer sur celle-ci en faisant le lien entre la carte et le terrain (triangulation simplifiée d'après des points remarquables : clocher d'église, relief, sommets...)

3- Connaître les bases de l'utilisation d'une boussole, d'un altimètre et d'un outil de géolocalisation par satellite

Boussole magnétique :

- Savoir ce que sont le nord géographique, le nord magnétique et l'azimut
- Connaître le fonctionnement de la boussole (Nord magnétique...) et les limites d'utilisation (erreurs induites par des objets métalliques, lignes haute tension...).
- Savoir orienter sa carte avec une boussole.
- Savoir aller d'un point A à un point B en mesurant un azimut sur la carte à +/- 5° et savoir le reporter sur le terrain en effectuant une visée.

GPS et smartphone :

- Connaître le principe de fonctionnement d'un GPS (Chargement de la position, ...) et aborder les limites d'utilisation (Nombre de satellites, terrain : gorge, proximité d'une paroi...)
- Aborder la configuration de son GPS/smartphone : coordonnées UTM, unités, cartes par pays, fonds de carte...
- Maîtriser l'affichage du point UTM de l'endroit où l'on se trouve (se situer en cas de secours).
- Charger un fond de carte pour une utilisation hors réseau.

Altimètre :

- Connaître le principe de fonctionnement d'un altimètre barométrique (étalonnage..) et d'un altimètre GPS et leurs limites d'utilisation.

4- Savoir suivre un itinéraire peu complexe sur sentier, dans de bonnes conditions d'évolution (météo, nivologie, événements).

Analyse d'un itinéraire simple décrit par son tracé sur la carte ou sa trace GPX

- Importer et enregistrer un itinéraire GPX depuis un ordi ou un autre smartphone ou GPS (attention à la fiabilité des traces importées).
- Évaluer distance-durée-profil altimétrique, difficultés objectives.
- Comprendre les consignes et informations données par l'encadrant grâce à l'analyse de l'itinéraire.

Suivi d'un itinéraire simple sur le terrain avec carte et boussole :

- Suivre un itinéraire peu complexe sur sentiers, par bonnes conditions d'évolution (météo, nivologie ...).
- Analyser l'itinéraire parcouru et comparer au tracé sur la carte (altitude, dénivelé, sentiers, points remarquables...)

Suivi d'un itinéraire simple sur le terrain avec un GPS ou smartphone :

- Suivre une trace GPX, peu complexe et sur sentiers, enregistrée sur son gps/smartphone, par bonnes conditions d'évolution(météo, nivologie...)
- Enregistrer sa trace sur son GPS/smartphone en parcourant l'itinéraire

5- Savoir transmettre sa position (y compris GPS/smartphone) en cas de secours.

- Connaître le numéro d'appel international
- Connaître le nom du massif et de l'itinéraire parcouru
- Lire les coordonnées UTM de la position sur l'outil GPS

3.3.1 Connaître le milieu pour limiter son impact et se protéger (mise en place 2025)

Cette partie 3.3.1 est optionnelle en 2024, elle comprend les items suivants, qui sont détaillés en pied de document.

1- Connaitre et respecter le milieu naturel :

- Prendre conscience que la montagne est ouverte, mais aussi lieu de vie, travail, loisir ou propriété d'autres usagers à respecter
- Eviter le dérangement de la faune et la dégradation de la flore
- Respecter les réglementations environnementales

2-S'adapter et se protéger en milieu naturel :

- Adapter son alimentation et son hydratation
- Connaitre les dangers du froid sur l'organisme et savoir les prévenir
- Connaitre les effets de l'altitude et les premiers symptômes d'un MAM
- Effets du soleil en montagne
- Les précautions à prendre en cas d'orage
- En cas de situation de secours, savoir donner une alerte

1- Connaitre et respecter le milieu naturel

Projet V1 / MLT 28 oct 2023 /

- tous les éléments figurent dans les recommandations fédérales, mais la formulation n'est pas toujours exactement la même...
- message fédéral « essentiel » destiné à tous les pratiquants et encadrants, puis à décliner plus ou moins en détail selon les niveaux et les activités pratiquées
- organisé d'une manière logique mais pas spécifiquement calé sur la grille du Carto 1 §3.3.1, ce n'est pas son objet

Le respect de l'environnement naturel et des biens en montagne fait partie intégrante de l'«Esprit club alpin ». La crise écologique, l'effondrement de la biodiversité, et les évolutions rapides générées par le changement climatique donnent une importance accrue à ce respect.

Pour limiter l'impact de nos activités, chacun doit s'informer des enjeux et se former aux bonnes pratiques.

1/ La montagne est ouverte, mais je n'y suis pas « chez moi » : je respecte les propriétés privées, les activités professionnelles des résidents, et les autres usagers

Traditionnellement en France, en montagne et surtout en haute montagne, l'accès est libre et gratuit pour tous. Mais il s'agit d'une tradition, non d'un droit absolu qui serait garanti. En réalité, on circule toujours chez quelqu'un : bois privés ou communaux, vergers, prés et alpages privés ou communaux, canaux d'arrosage, chalets d'alpage ; au-dessus de la limite des alpages, en haute montagne, le terrain n'est pas cadastré mais est considéré comme propriété communale.

Ces propriétés rurales sont le siège d'activités économiques : cultures, élevage et pâturage, exploitation du bois, cueillettes. Le respect de ces propriétés et activités conditionne l'acceptation du tourisme par les populations résidentes, et donc le maintien de cette tradition d'ouverture.

En pratique, ce respect passe par les bons comportements suivants :

- Stationnement dans les hameaux ne gênant pas les accès aux portes et chemins ruraux
- Rester sur les chemins sans traverser (à pied ou à vélo) les enclos à bétail, les bois et les prés de fauche, tout particulièrement avant leur fauche ; refermer les barrières d'enclos traversés par un chemin ;
- Silence et calme pour ne pas déranger les habitants ni les troupeaux
- Se tenir à l'écart des chantiers forestiers
- Respecter les autres activités de loisirs (*légalement*) exercées dans ces milieux, comme la chasse

- En cas de diversité d'activités sur les mêmes itinéraires, se rappeler que **le piéton est toujours prioritaire**
 - Respecter les autres consignes affichées ; par ex. « pas de feu », « ne pas nourrir les animaux... ».
 - Tenir son chien en laisse là où les chiens sont admis
 - Pastoralisme, territoires à loup ou à ours, chiens patous : se reporter aux recommandations sur le site FFCAM : « rencontre avec le loup » « rencontre avec l'ours » : <https://www.ffcam.fr/biodiversite.html>
- Et comme partout, en tous temps et tous lieux : rapporter avec soi tous ses **déchets**, enfouir ses excréments et le papier toilette.

2/ Nos excursions dans le milieu montagnard sont aussi une incursion dans un milieu naturel où vit une faune et une flore d'exception : respecter le milieu naturel, c'est le préserver pour notre émerveillement et celui des générations à venir.

2.1. Eviter le dérangement de la faune et la dégradation de la flore

Sans même que nous apercevions parfois la faune, et sans que nous en ayons conscience, la pénétration humaine dans le milieu naturel montagnard induit souvent un dérangement défavorable à la survie ou à la reproduction de nombreuses espèces.

Le respect attentif de quelques recommandations simples permet de largement réduire cet impact négatif.

En pratique, recommandations communes à tous les sports et toutes les saisons

- Observer de loin la faune (jumelles recommandées), sans suivre ses traces ou s'approcher
- Laisser les fleurs s'épanouir dans la nature
- Exclure l'usage de véhicules motorisés pour tout loisir en espace naturel, dans le respect de la loi dite 4X4 et même au-delà (= pas de circulation motorisée hors des routes et chemins praticables par la circulation générale des véhicules ordinaires, et pas sur les chemins signalés du panneau (*image rond sur fond rouge = circulation motorisée interdite*))
- Ecouter et respecter le silence, pas de son ou de musique, échanges vocaux modérés
- Rester au maximum sur les sentiers balisés (*ces passages sont repérés par la faune ; ils évitent le piétinement de la végétation*)
- En zone forestière, éviter les activités de nuit et du crépuscule (*période de nourrissage pour la petite faune*) ; et à l'aube, rester tout particulièrement sur les grands axes de pénétration comme les pistes forestières (*la faune repère aisément ces points de passage régulier*)

2.2 Respecter les réglementations environnementales

La crise environnementale et l'effondrement de la biodiversité conduisent à des réglementations croissantes au titre de l'environnement. En France nous avons la chance qu'elles ne conduisent que très rarement à l'interdiction de pénétrer (exceptions : les réserves dites « intégrales », et les arrêtés portant des interdictions saisonnières et d'emprise limitée, notamment en falaise). Les respecter attentivement contribue à préserver à la fois le milieu et la liberté d'accès.

Les zones réglementées : les principales réglementations sont les parcs nationaux, les réserves naturelles, les protections de biotope, et les arrêtés municipaux de « police » (sécurité, tranquillité publique) ; cette réglementation est toujours affichée aux principaux points d'entrée sous forme de **logos** standardisés : les connaître et les respecter.

Citer les principales règles applicables aux sports de montagne ? dans un document plus détaillé ? Notamment le sujet camping / bivouac / feux ... ?

Les espaces protégés sans réglementation propre : les principaux sont les parcs naturels régionaux et les zones Natura 2000. A l'intérieur de ces vastes territoires, si une réglementation spécifique est adoptée localement, c'est sous la forme des zonages cités au paragraphe précédent.

Les protections souples : certaines protections environnementales n'ont pas de base réglementaire et reposent sur la bonne volonté attendue des pratiquants. C'est le cas de la plupart des « zones de tranquillité du tétras lyre » balisés en hiver avec des rubalises.

2.3. Recommandations propres aux pratiques hivernales, en montagne enneigée

L'hiver est rude en montagne pour la faune, source d'une forte mortalité : pour beaucoup d'espèces, comme le chamois, la moitié des jeunes nés l'été ne passent pas leur premier hiver. Plusieurs espèces hibernent, bien des oiseaux migrent, mais d'autres restent l'hiver dans nos montagnes.

Principaux mammifères hivernants: chamois, bouquetins, lièvre variable, hermine. Principaux oiseaux hivernants : grand tétras, tétras lyre, gelinotte des bois, lagopède (= *perdrix des neiges*), bec-croisé des sapins. Pour la plupart d'entre eux, la forêt est leur refuge et leur maigre source de nourriture. C'est en forêt et à sa lisière que se situent les principaux enjeux pour limiter le dérangement.

En pratique, principales recommandations :

- Limiter les parcours en forêt aux grands itinéraires bien repérables, en particulier les pistes forestières
- Pour atteindre les zones skiabiles au niveau des alpages, traverser la forêt par ces principaux itinéraires, et quitter la lisière par un tracé perpendiculaire (*ne pas la longer ; principe de l'itinéraire en Y, schéma suisse..*)
- Admirer les traces de nombreux animaux mais ne pas les suivre
- Respecter les zones balisées pour la tranquillité des téttras
- En haute montagne, éviter les crêtes déneigées par le vent (*zones d'alimentation*), et au début du printemps, les zones de prés tout juste déneigés (*végétation très fragile*)

2.4. Recommandations propres aux pratiques estivales

La forêt est encore une zone de refuge et nourrissage et été, mais moins « critique » qu'en hiver. Dans les alpages, beaucoup d'oiseaux nichent au sol, à notre insu, en pratiquant le camouflage. Les milieux humides abritent une riche biodiversité et sont particulièrement fragiles : tourbières, ruisseaux, zones humides.

En pratique, les bons comportements pour limiter le dérangement :

- Là encore, rester au maximum sur les sentiers balisés
- Contourner les zones humides
- Au passage des ruisseaux, marcher le plus possible sur les pierres
- Respecter les distances de fuite (*à apprendre....*)

2.5. Recommandations particulières à certaines disciplines : canyon, escalade, spéléologie

Les bonnes pratiques respectueuses de certains milieux particuliers nécessitent un apprentissage spécial : faune et flore des milieux aquatiques isolés, oiseaux et flore des parois rocheuses et des moraines (*jusqu'à 4.000m ..*), préservation de la qualité des eaux et faune souterraine (*chauve-souris..*)

La nature en montagne souffre de nombreuses atteintes d'origines diverses, d'activités variées, locales ou globales (comme le changement climatique) par de nombreux pratiquants qui de loin ne sont pas tous membre d'un club alpin. La fédération et ses licenciés doivent prendre toute leur part de la préservation du milieu qui incombe à nos pratiques.