



## Liberté et respect

Quoi de plus beau que de se promener dans la nature, à l'écart des pistes, au beau milieu d'un paysage de neige féérique. Tu as le sentiment que ta liberté est sans limites. Pourtant, en tant que randonneur à raquettes ou à skis, voire skieur hors piste, tu es l'hôte des animaux sauvages, qui t'accueillent au sein de leur espace vital.

L'hiver en montagne n'est pas uniquement synonyme de neige poudreuse et de soleil radieux, mais aussi de froid, de journées plus courtes, de grandes quantités de neige, de tempêtes, d'avalanches et de manque de nourriture. Le stress et la fuite ont pour conséquence une dépense accrue d'énergie chez les animaux sauvages. Souvent, ce sont les réserves d'énergie qui sont décisives en matière de survie.

# Pour le bien de la faune

## respecter

### c'est protéger

[www.respecter-cest-protoger.ch](http://www.respecter-cest-protoger.ch)

Photo de couverture: Claude Morerod

## Zone de conflit

Des conflits peuvent survenir là où l'homme et la faune sauvage évoluent en même temps au même endroit. Tandis que des animaux nocturnes comme le lièvre variable seront très peu dérangés par la présence humaine, les animaux diurnes comme les **gallinacés** (tétràs, tétras-lyre, lagopède alpin) ou les **ongulés** (chamois, bouquetin, cerf, chevreuil) y sont particulièrement sensibles. Les paysages hivernaux offrent suffisamment de place pour l'homme et la faune sauvage, à condition que l'on respecte cette dernière.

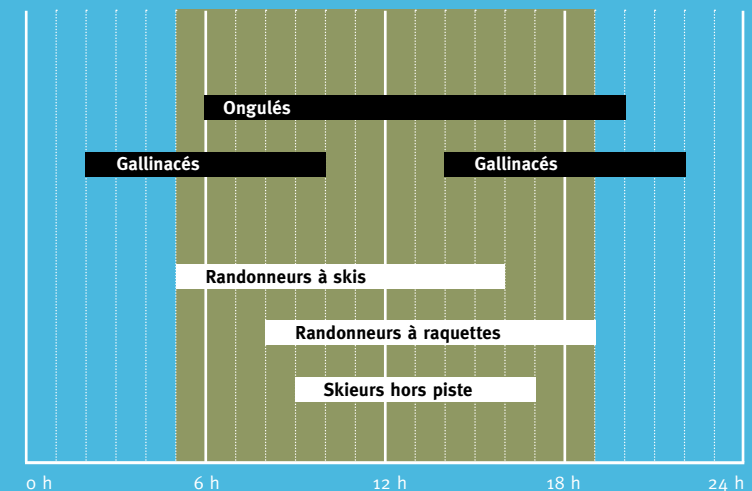
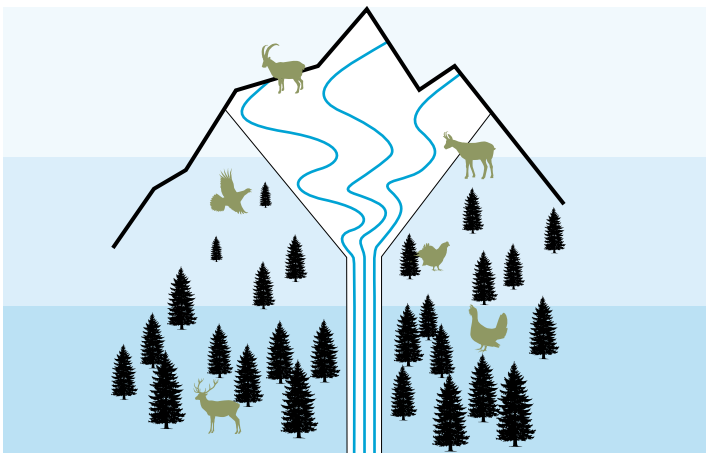


Schéma des phases d'activité des adeptes de sports de neige et des animaux sauvages au fil de la journée.

## Règle de l'entonnoir

Les animaux sauvages peuvent s'accoutumer à la présence d'adeptes de sports de neige, à condition que ceux-ci évitent les endroits qui leur servent de refuge.

1. En hiver, rares sont les animaux sauvages qui vivent dans les pentes découvertes, au-dessus de la ceinture arborescente et buissonnante. Tu peux donc t'y déplacer relativement librement. Tu éviteras cependant les surfaces sans neige et les zones rocheuses, car ce sont les endroits que les animaux préfèrent.
2. Plus la zone dans laquelle tu évolues est boisée, plus le risque d'effaroucher des animaux sauvages est grand. Mieux vaut alors restreindre ton espace de déplacement et...
3. ... n'emprunter que les chemins forestiers ou les itinéraires balisés. N'emprunte en aucun cas les itinéraires longeant la forêt!



## Règles à observer

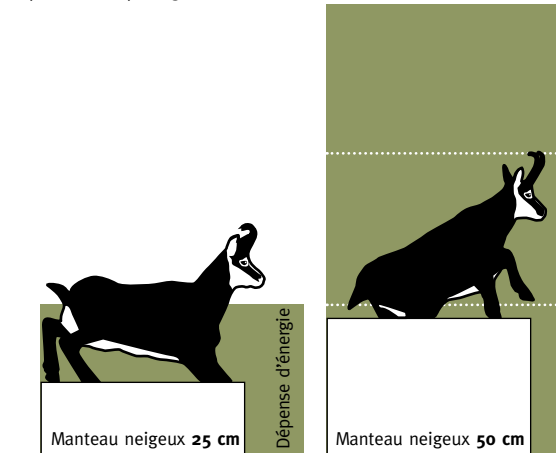
Ne rends pas la vie des animaux sauvages plus difficile inutilement! Respecte leurs lieux de retraite et tiens-toi en aux quatre règles suivantes:

1. **Respecte les zones de tranquillité et les sites de protection: les animaux sauvages s'y retirent pour se nourrir et se reposer.**
2. **En forêt, reste sur les itinéraires et les sentiers balisés: les animaux sauvages peuvent ainsi s'habituer à ta présence.**
3. **Evite les lisières et les surfaces non enneigées: les animaux sauvages apprécient tout particulièrement ces endroits.**
4. **Tiens ton chien en laisse, en particulier en forêt: les animaux sauvages fuient en présence de chiens en liberté.**

## Chamois & Co.

En dehors des pistes et des itinéraires balisés, l'appel de l'aventure est très fort. C'est là aussi que les ongulés comme le cerf et le chamois préfèrent se retirer. Surpris par des humains, ils prennent la fuite. Dans la haute neige, ils dépensent beaucoup d'énergie et leurs réserves de graisse, qui les protègent de la faim et du froid, fondent rapidement. La faim et le besoin d'un abri poussent les animaux sauvages dans les forêts, ce qui a pour conséquence une recrudescence des atteintes aux jeunes arbres. En restant sur les itinéraires officiels ou les pistes balisées, les amateurs de sports de neige ne surprennent pas les animaux. Dans ce cas, ces derniers se contentent d'observer ou s'éloignent tranquillement. Il s'agit alors de rester calme et de savourer cette rencontre avec les yeux.

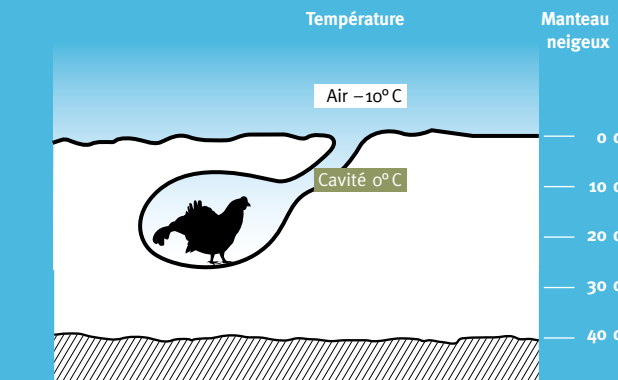
Prenez garde aux zones de tranquillité pour la faune: [www.respecter-cest-protoger.ch](http://www.respecter-cest-protoger.ch)



## Perdrix des neiges & Co.

Tu n'es pas le seul à être attiré par les versants nord couverts de poudreuse. Cette neige légère offre aux gallinacés des conditions idéales pour y creuser leurs cavités protectrices. Lorsqu'un être humain s'approche de leur cachette, ils attendent le plus longtemps possible avant de fuir au dernier moment. Une fois hors de leur cachette, ils perdent beaucoup d'énergie avant de revenir, souvent longtemps après. Les gallinacés ne disposent que de réserves de graisse très limitées. Elles sont nulles chez le lagopède alpin. Pour cette raison, une perte d'énergie pèse particulièrement lourd, car elle est difficile à compenser en raison du manque de nourriture.

Prenez garde aux zones de tranquillité pour la faune: [www.respecter-cest-protoger.ch](http://www.respecter-cest-protoger.ch)





# Planifier sa course

## respecter

### c'est protéger

[www.respecter-cest-protoger.ch](http://www.respecter-cest-protoger.ch)

## Planification

Planifie ta course minutieusement à l'aide de cartes, de guides et d'Internet:

- [www.respecter-cest-protoger.ch](http://www.respecter-cest-protoger.ch): zones de tranquillité et sites de protection de la faune existants
- [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch): téléchargement, planification de courses
- [www.slf.ch](http://www.slf.ch): bulletins d'avalanches
- [www.meteosuisse.ch](http://www.meteosuisse.ch) ou tél. 162: bulletins météo actualisés

Voyage autant que possible avec les transports publics:

- [www.cff.ch](http://www.cff.ch)

Ne pars pas seul en montagne! Si c'est tout de même le cas, informe quelqu'un de l'itinéraire et du but choisis et n'oublie pas de signaler ton retour! Adapte la longueur et la difficulté à tes capacités. En hiver, les jours sont plus courts, il faut donc prévoir suffisamment de possibilités de faire demi-tour ainsi qu'une marge de temps en cas d'imprévu. Informe-toi sur les horaires des remontées mécaniques (dernière course)!

En hiver, l'orientation est plus difficile: le balisage est recouvert par la neige, les sentiers sont méconnaissables et on ne dispose souvent d'aucune trace. C'est pourquoi il est indispensable, lorsque l'on randonne seul, de maîtriser parfaitement la lecture de carte (échelle 1:25 000) et la boussole, respectivement le GPS.

Photo de couverture: Archives WeitWandern

## Sécurité

Pour des courses à raquettes et à skis en toute sécurité:

- Planifie ta course soigneusement: météo, danger d'avalanches, longueur, difficulté!
- Veille à t'équiper de vêtements résistant aux intempéries, à emmener suffisamment de provisions, ainsi que le matériel nécessaire à l'orientation et en cas d'urgence!
- En dehors des itinéraires ouverts et balisés, enclenche ton détecteur de victimes d'avalanches (DVA) en mode émission et emmène avec toi une pelle et une sonde!
- Ne pars pas seul!
- Analyse en permanence les conditions, le terrain et les autres participants. Veille à faire demi-tour suffisamment tôt!

**Pour plus d'informations**  
[www.bpa.ch](http://www.bpa.ch), brochures du bpa:  
 – Randonnées en montagne. La sécurité par monts et par vaux.  
 – Hors piste – Mieux évaluer le danger d'avalanches.

[www.slf.ch](http://www.slf.ch), brochure d'information:  
 – Attention Avalanches!

[www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch), Winkler K., Brehm H.-P., Haltmeier J. (2008):  
 – Sports de montagne d'hiver. Editions du CAS, Berne. ISBN 978-3-85902-278-2.

[www.whiterisk.ch](http://www.whiterisk.ch), CD didactique:  
 – White Risk.

[www.filidor.ch](http://www.filidor.ch), brochure, Wassermann E., Wicky M. (2006):  
 – Avalanches et gestion du risque. Filidor und bergpunkt AG, Reichenbach/Worb, 3e édition. ISBN 3-906087-22-0.

## Sites de protection de la faune

Les zones de tranquillité et les sites de protection de la faune garantissent aux animaux sauvages des possibilités de retraite dans un environnement toujours plus visité par l'homme. Ces zones jouent un rôle décisif pour leur survie en hiver et leur permettent de se reproduire sans être dérangés au printemps. Dans les zones de tranquillité pour la faune et les sites de protection reconnus par la loi, il est interdit de quitter les itinéraires officiels mentionnés sur les cartes de randonnées à skis émises par Swisstopo. En outre, il faut respecter la signalisation sur le terrain.

En tant qu'adepte de sports de neige, tu disposes de deux instruments de planification qui te permettront de respecter la tranquillité des animaux sauvages:  
 – Portail d'information: [www.respecter-cest-protoger.ch](http://www.respecter-cest-protoger.ch)  
 – Cartes officielles de randonnées à skis de Swisstopo (dès 2006)

Les zones de tranquillité et les sites de protection de la faune sont réactualisés au fil des années. Il est donc vivement recommandé de s'informer sur la situation du moment: [www.respecter-cest-protoger.ch](http://www.respecter-cest-protoger.ch).



Image: Kurt Schmid

## Attention: avalanches!

Le danger d'avalanches provient de l'interaction de plusieurs facteurs:

**Terrain**  
 Une pente de 30 degrés suffit pour un départ d'avalanche et plus la déclivité augmente, plus le risque s'accroît. Les avalanches peuvent progresser jusque dans la vallée et peuvent même se déclencher en forêt, notamment dans des clairières ou des couloirs abrupts.

**Neige fraîche et vent**  
 Plus les chutes de neige ont été abondantes, plus le danger d'avalanche est élevé. De plus, le vent peut déplacer d'importantes masses de neige et entraîner de dangereuses accumulations de neige soufflée. Celles-ci se forment souvent dans des couloirs ou sur les crêtes et sont difficiles à détecter pour les personnes inexpérimentées.

**Température**  
 Au printemps ou à basse altitude, le danger d'avalanches s'accroît dans le courant de la journée, à mesure que la température augmente et que le rayonnement solaire s'intensifie. Attention: lorsque la température a été douce et que le ciel est resté couvert durant la nuit, le danger d'avalanches peut être élevé tôt le matin déjà.

**Action humaine**  
 La plupart du temps, les personnes emportées l'ont été par des avalanches qu'elles avaient déclenchées elles-mêmes. Le comportement de chacun a une influence sur le risque d'avalanches.

**Règles d'or**  
 – Le premier jour de beau temps après des chutes de neige est particulièrement dangereux.  
 – Neige fraîche et vent augmentent le danger d'avalanches.  
 – Plus une pente est raide, plus le danger est grand.  
 – Des avalanches récentes et des bruits sourds sont des signes annonciateurs d'un risque d'avalanches élevé.  
 – Un réchauffement rapide et marqué favorise une augmentation à court terme du danger d'avalanches.

## Degrés de danger

Degrés de danger	Explications
1: faible	<b>Conditions généralement favorables</b> Attention aux avalanches de neige mouillée dues à la hausse des températures en basse altitude. Etre attentif au risque de chutes.
2: limité	<b>Conditions principalement favorables</b> Attention à la hausse des températures en basse altitude. Eviter les pentes très raides de plus de 35 degrés.
3: marqué	<b>Situation critique</b> Expérience nécessaire pour évaluer le risque d'avalanches. Les personnes inexpérimentées restent sur les itinéraires balisés et ouverts.
4: fort	<b>Conditions très défavorables</b> Il est déconseillé de s'écarter des itinéraires balisés et ouverts.
5: très fort	

WSL Institut pour l'étude de la neige et des avalanches SLF, Davos

**Que faire immédiatement après une avalanche?**  
 La probabilité pour une victime d'être retrouvée vivante baisse drastiquement après 15 minutes déjà, c'est pourquoi chaque minute compte. Pour cette raison:  
 – Analyse la situation, garde ton calme et agis de manière réfléchie!  
 – Balaie du regard le cône d'avalanche et écoute! Commence ensuite immédiatement la recherche avec le DVA (éteindre tout appareil inutilisé lors de la recherche)!  
 – Prodiges les premiers soins et protège du froid la personne accidentée!  
 – Avertis les secours, si possible sans laisser le blessé seul!

**Rega: 1414** (réseau mobile suisse avec carte SIM suisse)  
**Rega: 0041 333 333 333** (de l'étranger ou avec carte SIM étrangère)  
**Numéro d'urgence: 144** (en Valais)  
**Numéro d'urgence international: 112** (valable pour tous les opérateurs)

## respecter

### c'est protéger

«Respecter, c'est protéger» est une campagne soutenue par de nombreux acteurs des secteurs du sport, du commerce, du tourisme, de la protection de la nature et de la chasse pour la protection de la faune. Elle est patronnée par l'Office fédéral de l'environnement OFEV et le Club alpin suisse CAS.



**Partenaires spécialisés:**  
 WSL Institut fédéral pour l'étude de la neige et des avalanches SLF  
 bpa – Bureau de prévention des accidents

**Cette campagne est soutenue par les partenaires suivants:**  
 Office fédéral du sport (OFSP), Office fédéral de topographie (Swisstopo), Confédération des services de la faune, de la chasse et de la pêche (CSF), ChasseSuisse, Swiss-Ski, Suisse Rando, Amis de la Nature Suisse, Association Suisse pour la Protection des Oiseaux ASPO/BirdLife Suisse, Pro Natura, WWF Suisse, WeitWandern, Communauté de travail pour la forêt (CTF).

**Commande de la version imprimée et téléchargement au format PDF**  
 OFCL, Diffusion des publications fédérales, CH-3003 Berne  
 Tél. +41 (0)31 325 50 50,  
 Fax +41 (0)31 325 50 58  
 Courriel: [verkauf.zivil@bbl.admin.ch](mailto:verkauf.zivil@bbl.admin.ch)  
 Numéro de commande: 810.400.047f  
[www.environnement-suisse.ch/ud-1027-f](http://www.environnement-suisse.ch/ud-1027-f)  
 Cette publication existe aussi en allemand.  
 © OFEV 2010