

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 groupé 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
- tenir compte du balisage et garder un œil sur la carte
follow the path signs and keep an eye on the map
- 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 (Parc des Écrins, Natura 2000, etc...)
find out about regulations and protected areas (Écrins National Park, Natura 2000, etc.)
- respecter les accès motorisés et les stationnements
comply with regulations for vehicle access and parking

JE PRENDS
DON'T FORGET



- de l'eau pour tout le monde et des barres de céréales ou 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 you from the sun, cold and wind
- un sac avec l'équipement de base conseillé
a bag with the recommended basic equipment
- mon téléphone portable que je mets en mode avion car le 112 fonctionne sans réseau, sans forfait mais pas sans batterie !
your cell phone and put it in airplane mode, because the emergency number (112) works without a network, without a plan, but not without a battery!

112 - NUMÉRO D'URGENCE
EMERGENCY NUMBER

OISANS TOURISME
1 bis rue Humbert
38520 Le Bourg-d'Oisans
oisans.com



Les bons réflexes en montagne

OU COMMENT PROTÉGER LA NATURE SAUVAGE ET SE PRÉPARER SOI-MÊME

The Dos and Don'ts of the Mountains

OR HOW TO PROTECT UNSPOILT NATURE AND PREPARE YOURSELF

J'❤️ L'OISANS
OISANS.COM/JAIME-LOISANS/LES-REFLEXES-DU-BON-MONTAGNARD





LES BONS RÉFLEXES POUR LA NATURE

DOS 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 the fragile ecosystems



Je ne cueille pas les **fleurs et plantes**

pour préserver la biodiversité

Don't pick flowers or plants

to preserve the 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** dans les zones naturelles et en alpage. Les chiens sont interdits dans la zone cœur du Parc national des Écrins

pour qu'il n'effraie pas la faune sauvage et les troupeaux

Keep your dog on a lead in natural areas and in mountain pastures. Dogs are not allowed in the protected area of the Ecrins 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** et j'observe la faune de loin avec des jumelles

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

Stay discreet and 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

Comply with the rules for wild camping: after 7pm only and leave before 9am the next day, one hour from the trailhead and away from lakes

to avoid crushing the soil for too long



En **VTT**, je mets le pied à terre à l'approche d'un troupeau (VTT interdits 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 Ecrins 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 :

fermer les clôtures, ne pas toucher aux points d'eau, contourner les troupeaux à bonne distance

pour respecter le travail des bergers et les besoins des troupeaux

When in mountain pastures, close fences, don't touch water sources and keep a safe distance from grazing animals

out of respect for the work of the shepherds and the needs of livestock



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

pour ne pas contaminer l'eau... et je ne la bois pas

Don't swim in lakes, rivers and waterfalls...

so as not to pollute the water... and don't drink it



Je veille sur les **enfants** et particulièrement 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 children and particularly 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 ZONES TRÈS SENSIBLES EN OISANS

Le cœur du Parc national des Écrins (lac du Lauvitel) et les zones Natura 2000 : le plateau d'Emparis, le plateau des lacs du Taillefer (lac Fourchu), le col d'Ornon et la plaine de la Romanche (marais de Vieille Morte).

HIGHLY SENSITIVE AREAS IN OISANS

The heart of the Ecrins National Park (Lac Lauvitel) and the Natura 2000 zones: the Emparis plateau, the Taillefer lakes plateau (Lac Fourchu), the Ornon pass and the Romanche plain (Vieille Morte marshes).

