



Montagne : respect, croissance et développement

L'**évolution** du système montagne et l'augmentation de ses visiteurs ont marché de pair avec le **développement** constant des infrastructures, des emplois et des activités qu'il propose. L'**équilibre** entre le respect de l'environnement et la nécessité d'un développement socio-économique des habitants des régions de montagne n'a pas toujours été respecté bien que des lois aient été promulguées pour la protection de l'environnement. En même temps, l'application de ces normes a créé des contraintes qui ont donné, quand





elles étaient appliquées à la lettre, une montagne à regarder et non pas à vivre. Le « **Code environnemental** de la montagne » ne prétend pas résoudre

les grands thèmes de l'environnement alpin ou combler les vides normatifs ; il veut tout simplement être un **outil** valable pour ceux qui approchent la montagne, en suggérant les comportements et les règles à suivre. Il se présente donc comme un instrument qui aide les citoyens à vivre un rapport réel et conscient avec la **Montagne**, ce patrimoine commun qui mérite notre **respect** et notre attention.

Alberto Cerise
Assesseur au territoire
à l'environnement
et aux ouvrages publics






Ne pas cueillir de fleurs, ne pas effrayer les animaux, ne pas abandonner  ses déchets , suivre les sentiers, essayer de  comprendre quand nos compagnons sont fatigués et ont besoin d'aide. Voilà des **règles élémentaires** qu'on néglige bien souvent, en créant de sérieux dommages à la nature et des conséquences désagréables pour l'homme.

*Des règles
simples pour
vivre la montagne...*



Esthétique

La nature est complexe, riche en nuances et porteuse de messages. Il faut emporter avec soi quelques **outils** pour vivre à plein sa randonnée : des opuscules illustrés sur les traces des animaux, les fleurs et les plantes, les oiseaux et les insectes ;  des jumelles pour observer les sommets et  les animaux de plus près, un carnet pour noter et dessiner  ou un appareil photo pour fixer des instants et des émotions.






Montagne, mode d'emploi



> La météo	13
> L'itinéraire	15
> Les infos	17
> Les sentiers	19
> Le but	21
> L'habillement	23
> Le sac	25
> La trousse de secours	27
> Les règles	29
> Les parkings	31
> La nature	33
> Les déchets	35





Quel temps fera-t-il ?

Consulter toujours le bulletin météo de la région  avant la randonnée. Normalement, les prévisions sont fiables à 8 heures. Si l'on est surpris par une météo contraire, il faut s'arrêter, aménager un abri ou un  bivouac et attendre que les conditions météo s'améliorent. L'hiver les bulletins neige informent sur l'enneigement, la qualité du  manteau neigeux et les dangers d'avalanche.




Où on va ?



Choisir l'itinéraire en fonction de son niveau physique. Il est fondamental d'être conscient du contexte dans lequel s'inscrit la randonnée  ou l'ascension. Se documenter à l'aide de cartes topographiques et de guides qui informent  sur le tracé, sa durée et sa difficulté.


Où trouver les infos ?



Réunir toutes les informations nécessaires pour rendre la randonnée agréable et pour savoir quoi faire en cas de besoin. On trouvera les **informations** nécessaires auprès des bureaux de guides, des maisons des parcs nationaux, des gardiens de  refuges ou auprès de montagnards expérimentés qui connaissent bien la région.



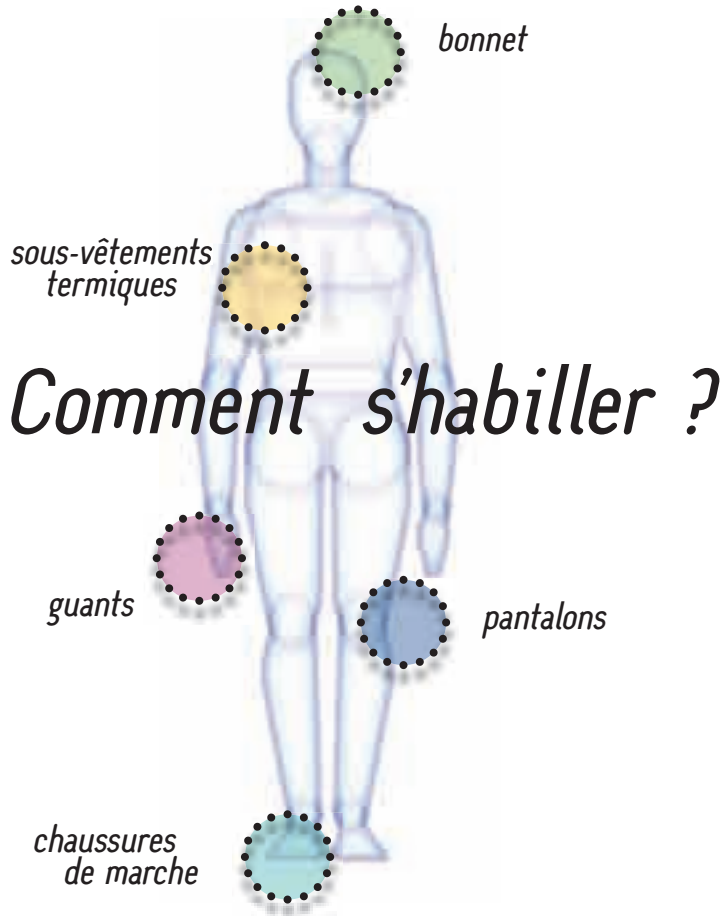
Où est le sentier ?





Au début de l'itinéraire **GO** on trouve une plaque avec le nom de la destination, la durée estimée du parcours et le repère en **TA** chiffres ou en lettres que l'on trouvera habituellement peint sur des pierres le long du chemin. Dans les morènes des glaciers ou dans des situations particulières, le sentier est signalé par des  « cairns » en pierre. S'informer au préalable sur la signalisation des itinéraires.

*Où, quand,
et pour
combien de
temps ?*



Au départ d'une randonnée
ou d'une ascension, 🗺️
communiquer son itinéraire
à ses proches, 🕒 l'horaire
prévu pour le départ
et pour le retour. Eviter
la course en solitaire :
on ne part jamais 🧑🏿
seul en montagne !



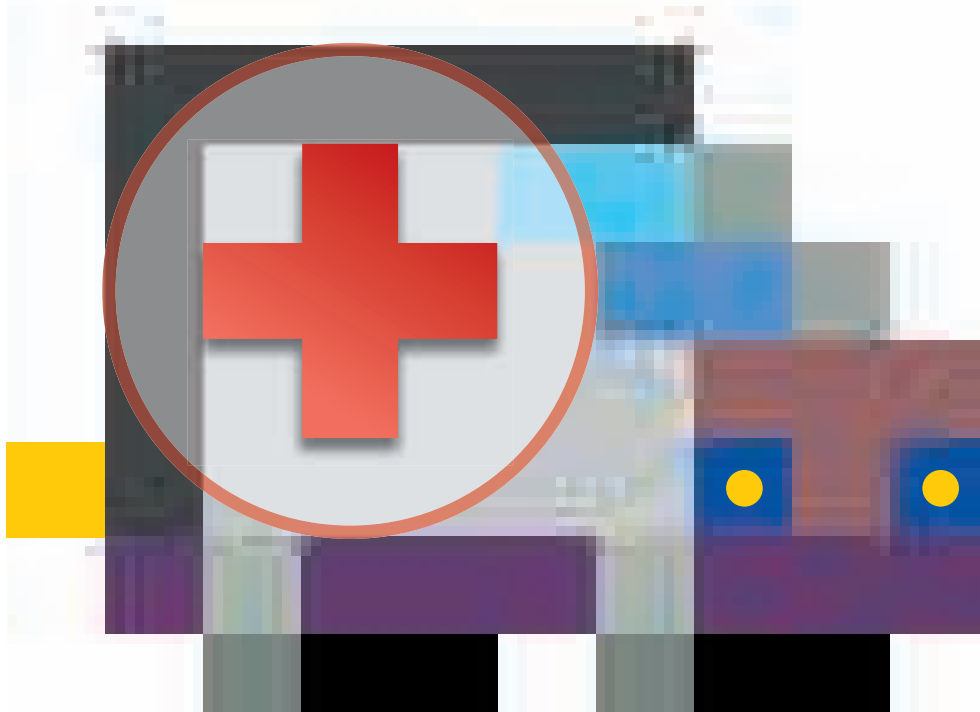
L'idéal, c'est de s'habiller en superposant  ses vêtements que l'on pourra facilement enlever ou remettre au besoin . On conseillera donc : sous-vêtements thermiques au contact de la peau, un pull zippé, une polaire, un anorak imperméable et des sous-vêtements et des chaussettes de rechange. Une casquette  et des lunettes de soleil. Des chaussures de marche  adaptées. 




Pendant les **randonnées** ou les ascensions, l'été ou l'hiver, il faut toujours boire 🚰 beaucoup. Il faut partir avec une provision d'eau et 🍌 d'aliments légers, mais à haute teneur 🍓 énergétique. Utiliser des bâtons télescopiques ou éventuellement un piolet, pour faciliter la montée.

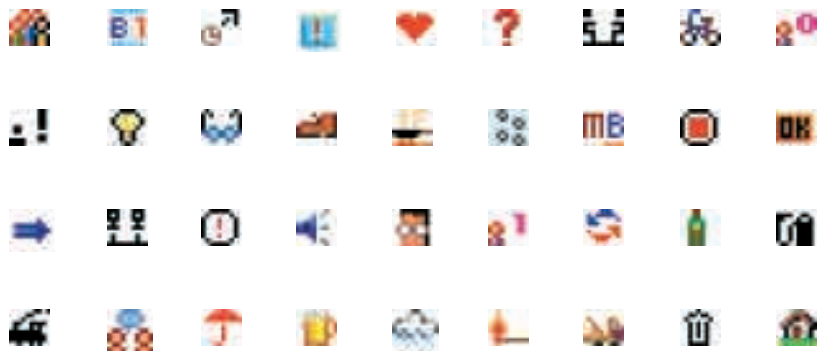
...Et dans le sac ?

Faut-il prévoir une trousse de premier secours ?

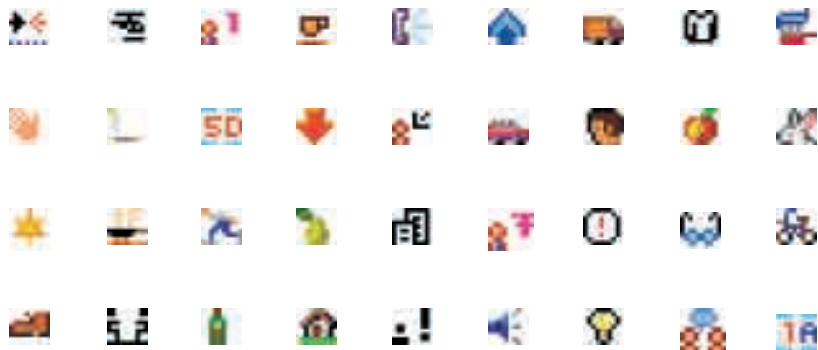


Il faudrait toujours avoir dans **son sac** une trousse de premier  secours contenant : une bande élastique, de la glace sèche, des pansements adhésifs prédécoupés et des pansements anti-ampoules, du collyre et de l'aspirine.





Y a-t-il des règles à suivre



en montagne ?

Il y a une série de comportements communs à ceux qui aiment la montagne :

- donner la priorité à ceux qui montent
- dire 😊 bonjour aux randonneurs

que l'on rencontre, en refuge • adopter des règles de respect réciproque (ne pas faire

de bruit, utiliser un sac 🍖 à viande et économiser 🚰 l'eau).



Le respect de la montagne commence dans la vallée ! on garera la voiture 🚗 dans les parkings prévus à cet effet, sans la laisser dans les prés, les forêts, 🌲 ou le long des ruisseaux ou des torrents.

Où laisser la voiture ?

Peut-on cueillir un bouquet de fleurs ?



Evitons de rapporter un souvenir floral ! Il est important d'admirer la flore dans le milieu où elle vit. Pour ne pas effrayer les animaux et pouvoir les 🌍 observer de près, il faut rester calme et éviter les mouvements brusques. On prendra en tout cas connaissance des règles en vigueur sur la cueillette des fleurs, 🍓 des baies et des champignons.



On emportera toujours ses **déchets** avec soi ! Le papier et les emballages divers, les sacs en plastique, les bouteilles d'eau pèsent environ 200 grammes : ils ne coûtent aucun effort physique et ne sont pas encombrants. Alors que de petits déchets  multipliés par un petit nombre  de randonneurs commencent à peser et à encombrer, et leur descente dans la vallée pour être éliminés créera de sérieux problèmes.

Que faire des déchets ?



ASSESSORAT DU
TERRITOIRE, DE
L'ENVIRONNEMENT,
ET DES OUVRAGES
PUBLICS DE LA
RÉGION AUTONOME
VALLÉE D'AOSTE

www.regione.vda.it
d-ambiente@regione.vda.it