



Respecter la nature immédiate quand on randonne, cela va de soi. On peut toutefois pousser plus loin la démarche en choisissant un transport plus doux, un équipement écoconçu, un hébergement écologique et en mangeant des produits locaux.

« Un voyage, fût-il de mille lieux, commence sous votre chaussure », disait Confucius. Inutile d'aller bien loin, c'est vrai, pour s'émerveiller en chemin. A La Salamandre, nous avons pris le parti de proposer des « Escapades » testées sans voiture. Mais l'on peut aisément renforcer encore le concept de « randonnée responsable ». Cela passe par une meilleure prise de conscience des risques, en fonction des mi-

lieux et des saisons. Mais le plaisir de la balade, au-delà du respect de certaines règles de base décrites ci-dessous, c'est aussi savoir se perdre, s'affranchir de la carte topographique ou du GPS pour être plus ouvert à ce qui nous entoure et noter des repères visuels dans le paysage. Apprenons à aiguïser nos sens, pour une approche plus émotionnelle de la nature.

LE B.A.-BA DE LA RANDO RESPONSABLE

• **Cueillir à bon escient** Ne ramasser que des plantes communes, en petite quantité. Certaines espèces localement abondantes – fragon, jonquille, narcisse ou perce-neige – sont en régression et leur cueillette est réglementée dans certaines zones. Dans le doute, s'abstenir ! Dans tous les cas, couper la plante à sa base lui permet de repousser grâce aux racines épargnées.

• **Passer inaperçu** Les mammifères sont sensibles aux contrastes. Pour faire de belles rencontres, mieux vaut éviter les couleurs claires ou voyantes, de même que les vêtements « bruyants ». Cultiver le silence permet de se plonger dans l'atmosphère des lieux. Les puristes couperont leur portable, les autres le placeront en mode silencieux.

• **Adapter sa tenue** « Il n'y a pas de mauvais temps, que des mauvais vêtements ! » En monta-

gne, toujours prévoir une polaire et un habit de pluie, même par beau temps : en altitude, la température chute en moyenne de 0,6 °C par 100 m de dénivelé.

• **Privilégier un équipement écoconçu** De plus en plus de marques utilisent des matériaux recyclés ou renouvelables. Soutenons cet effort ! Mountain Riders édite un « écouguide » du matériel de montagne, où une vingtaine de marques sont passées au crible (> voir site ci-contre). Préférer une crème solaire certifiée bio.

• **Penser « locavore »** Préparer un pique-nique avec des produits locaux, de saison et un minimum d'emballages ? Bonne idée ! Opter pour une bonne gourde – qui se marquera au fil du temps des excursions passées – plutôt que pour une bouteille et délaissier la vaisselle jetable.

• **Eviter les désagréments** Se protéger des insectes piqueurs

avec des répulsifs naturels, à base de citriodiol ou d'huile essentielle de lavandin ; porter des chaussures montantes et se munir d'un bâton si l'on risque de devoir éloigner une vipère. Enfin, ne consommer les baies que si elles sont à plus de 30 cm du sol : dans certaines régions, les déjections du renard peuvent transmettre un parasite qui véhicule l'échinococcose.

• **Prévenir les risques** Consulter le bulletin météo avant de partir. En montagne, il est indispensable de connaître le bulletin neige et avalanches. En dehors des pistes damées, mieux vaut s'équiper d'un Appareil de recherche de victimes d'avalanche (Arva, Baryvox), d'une pelle et d'une sonde.

En ski de randonnée, vous pouvez recourir à un sac à dos équipé d'un « airbag », qui se gonfle en cas d'avalanche. Mais attention : il n'est pas donné ! C.L.



semelles

Les sept péchés capitaux

- Laisser une clôture ouverte. C'est un danger pour le bétail.
- S'approcher d'un nid occupé.
- Marcher tête baissée, obnubilé par sa moyenne, au détriment de ses sens.
- Laisser des débris sur son passage.
- Ne pas tenir son chien en laisse.
- Ne pas respecter la réglementation sur un espace protégé.
- Oublier ses jumelles à la maison!

TRUCS EN VRAC

- **Eco-stations:** L'Eco Guide de Mountain Riders a répertorié les stations aux pratiques responsables (transports en commun, taxis collectifs, énergies renouvelables, traitement des déchets...
www.mountain-riders.org
- **Mobilité verte:** 17 stations de montagne (Autriche, France, Suisse, Italie, Allemagne) se sont associées sous le label « Alpine Pearls – Les Perles des Alpes » pour des déplacements écoresponsables.
www.alpine-pearls.com
- **Ecolo sweet home:** Privilégiez les hébergements respectueux de l'environnement. Plusieurs labels permettent de les repérer:
Ecobiogites: www.ecobiogite.com
Clef Verte: www.laclefverte.org
Ecolabel européen: www.ecolabels.fr
Gîtes Panda: www.gites-de-france.com
Hôtels au naturel: www.hotels-au-naturel.com
Relais du silence: www.relaisdusilence.com

Pour en savoir plus

- Randonner responsable, Catherine Levesque, Rando Editions (8,50 €).
- Le goût de la marche, collectif, éd. Mercure de France (5,50 €).
- Trois livres de François Terrasson: *La Peur de la nature*, *La Civilisation anti-nature*, *En finir avec la nature*, éd. Sang de la Terre.
- La Revue durable n° 30, juillet-août-septembre 2008 (« Marche et paysage, le rôle de l'expérience vécue »).
- Lire une carte et s'orienter en randonnée, Bruno Valcke, Rando Editions (7,50 €).

