



Guide des bonnes pratiques en rando montagne



QUEYRAS

(mais soyez respectueux partout ailleurs aussi !)

- L'accès à Ceillac se fait par les Gorges du Guil, route étroite, sinueuse et comportant des tunnels où on peut croiser des camping-cars, des camions de grumes, de bestiaux et des semi-remorques ! A partir de la bifurcation de la Maison du Roy, la route qui mène à Ceillac est faite de lacets serrés : un bon véhicule tracteur est appréciable (ou démarrer la rando aux environs de Guillestre).
- A Ceillac, merci de laisser vacants les stationnements de l'aire d'accueil équestre et de vous garer sur le parking longue durée à l'entrée du village au départ de votre randonnée.



EAU

- Ne la gaspillez pas et ne la souillez pas.
- Ne buvez pas l'eau des ruisseaux.
- Ayez votre gourde.
- Pour ne pas polluer l'eau des lacs, si vous vous y baignez, mettez de la crème solaire seulement après !
- Ne laissez pas votre cheval s'y engager pour ne pas déranger l'écosystème et pour lui éviter de se blesser entre les blocs.
- Si vous jouez à faire un barrage dans un ruisseau, merci de le démolir avant de repartir car c'est extrêmement perturbant pour l'écosystème !

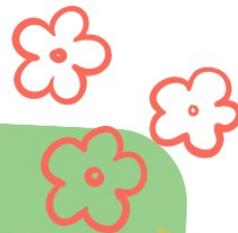
PIQUE-NIQUE

Les animaux n'ont pas besoin de votre contribution à leur repas et c'est tellement désagréable de trouver les restes des autres ! Donc emportez vos déchets ou mieux : relevez le défi d'un pique-nique zéro déchet !



TECHNICITE

- Renseignez-vous sur la météo, soyez équipés.
- Votre cheval doit être entraîné aux dénivelés et aux terrains accidentés, supporter de grands écarts de températures, être désensibilisé aux piétons, aux ânes de bât, aux chiens de troupeaux, aux VTT...
- Vous-même, soyez entraîné et chaussé pour marcher sur tous terrains
- Evitez de circuler seul, mais ne partez pas non plus à 8 ! Les sentiers en seraient trop marqués et vous gêneriez la circulation des autres usagers.
- Ne comptez pas uniquement sur votre téléphone pour lire votre tracé mais prenez également une carte et une boussole.
- Selon le lieu où vous vous trouvez, le maréchal-ferrant et le vétérinaire ne viendront pas ; en tout cas pas aussi vite que vous le souhaiteriez. Soyez autonome.



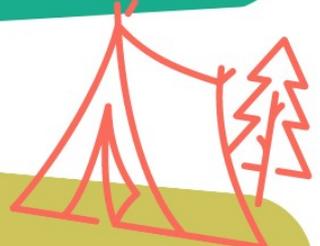
SENTIERS

- Respectez le silence pour déranger le moins possible les animaux sauvages.
- Restez sur les chemins car les prairies sont très sensibles à l'érosion.
- Prenez les fleurs et les fruits... en photo seulement !
- Restez à distance des réserves naturelles en particulier des zones humides, essentielles aux écosystèmes.



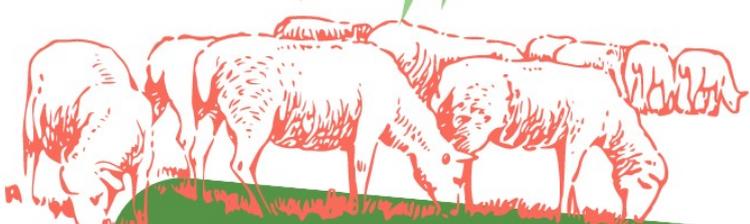
BIVOUAC

- Ne bivouaquez pas dans les zones protégées (Réserve du Mont Viso, Col Agnel et Vallon de Bouchouse).
- Si vous bivouaquez près d'un refuge, n'utilisez ni les sanitaires ni la salle commune sans autorisation du gardien.
- Le réchaud portable est autorisé, pas les feux (d'autant que le bois mort fait partie de l'écosystème).
- Ne laissez aucune trace de votre passage.



REFUGE

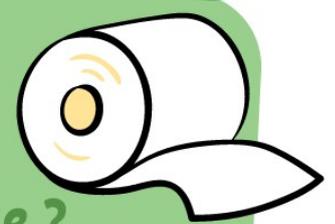
- Si vous arrivez à l'improviste, le gîte ne sera pas forcément équipé pour accueillir votre cheval (matériel de parc, foin, seau...) : réservez impérativement !
- Déchaussez-vous en entrant : des pantoufles seront à votre disposition.
- En gîte-étape de montagne, on arrive tôt : le dîner est servi de bonne heure (19h ou 19h30), on débarasse et on nettoie la table puis le silence est de mise à partir de 21h ou 22h (pas question d'apéro à rallonge ou autres festivités!). Les randonneurs pédestres se lèvent parfois très (vraiment très) tôt.
- Les gîtes ne disposent pas toujours d'autant de prises électriques que nécessaire pour recharger votre téléphone : prévoyez une batterie externe.
- L'eau est rare et précieuse : la bonne douche sera brève.
- Laissez la chambre telle que vous l'avez trouvée : propre et rangée.
- Emportez vos déchets (naturels, plastiques, mégots...)



PASTORALISME

Avant d'être un terrain de jeu pour les promeneurs et sportifs, la montagne était (et est toujours) une zone de travail pour le berger et son troupeau ainsi que le lieu de vie pour la faune et flore sauvage :

- Soyez courtois avec le berger et ne pénétrez pas dans les cabanes d'estive.
- Ne bivouaquez pas dans une zone de pastoralisme.
- Les chiens domestiques effraient les animaux sauvages et les troupeaux, perturbent le travail des chiens de conduite, voire provoquent des réactions agressives de la part des chiens de protection. Puisqu'il n'est pas possible de les tenir en laisse en étant à cheval, n'emmenez pas vos chiens. Ils ne sont de toutes façons pas acceptés en refuge.
- Si un Patou vient à vous en aboyant, laissez-le faire son travail d'inspection en restant passif. Une fois qu'il vous a identifié, continuez calmement en contournant le troupeau ; il vous surveillera jusqu'à ce que vous soyez parti. Ne carressez pas non plus les Border-Collie et refermez les clôtures.



Comment faire quand vient l'envie pressante ?

Dans un idéal écologique, il faudrait creuser un trou (loin d'un point d'eau), y déposer sa crotte, reboucher le trou et ramener son papier toilette à la maison pour le jeter à la poubelle. Mais presque personne ne le fera. Par contre, creuser un trou (avec une sardine), utiliser du PQ (bio, à base de fibres recyclées, sans parfum ni colorant) et recouvrir le tout avec des feuilles ou des cailloux pour que rien ne s'envole, c'est facile, non ?