

# GUIDE DES BONNES PRATIQUES SPORTIVES

*Profitons de la nature dans le plus grand respect...*



# Remerciements



*Ce document a été élaboré en collaboration avec le Conseil Général de l'Isère et le Comité départemental olympique et sportif de l'Isère.*

*La FRAPNA Isère tient à remercier le service Environnement et le service Sports du Conseil général de l'Isère, ainsi que les membres des comités sportifs ayant participé à la relecture des textes, pour leurs remarques et leur regard sur ce livret.*

*La FRAPNA Isère remercie également les membres du "Réseau patrimoine naturel", les membres du "Réseau Education Nature Environnement" et les naturalistes et adhérents individuels.*

# Sommaire

P. 4	Introduction
P. 5	Recommandations générales
P. 6	Vol à voile - Vol libre - Parapente - Parachute
P. 7	Alpinisme
P. 8	Ski hors piste - Snowboard
P. 9	Ski de randonnée - Raquettes
P. 10	Escalade
P. 11	Randonnée
P. 12	Course d'orientation
P. 13	Équitation
P. 14	VTT
P. 15	Tir à l'arc - Tir en campagne - Tir nature - Tir 3D



	Voile	P. 16
	Aviron	P. 17
	Canoë - Kayak - Rafting	P. 18
	Canoë - Kayak - Rafting suite...	P. 19
Canyoning - Nage en eau vive - Randonnée aquatique - Hydrospeed		P. 20
	Plongée	P. 21
	Spéléologie	P. 22
	Espace naturel : les grottes	P. 23
	Espace naturel : les rivières	P. 24
	Espace naturel : les plaines et les bocages	P. 25
	Espace naturel : les falaises et les rochers	P. 26
	Espace naturel : la montagne	P. 27

# Introduction

## Pour un impact moindre de nos activités sportives sur notre environnement

Les espaces naturels qui nous entourent sont sollicités de plus en plus par les différentes activités de loisirs, au-delà même des activités professionnelles qui s'y déroulent, telle que l'agriculture. L'augmentation régulière des activités de pleine nature accentue les pressions sur les espaces naturels, pouvant nuire à l'environnement, pouvant même parfois limiter le plaisir de chacun : impossibilité de pratiquer due à un environnement trop dégradé, interdiction d'accès à certaines zones,...

Pour nous permettre de pratiquer encore longtemps nos activités de loisirs, pour ne pas participer à la diminution de la biodiversité, pour ne pas dégrader nos paysages, pour cohabiter en toute intelligence avec les professionnels gestionnaires de l'espace, pour partager l'espace avec les autres pratiquants, il paraît aujourd'hui important d'adopter une attitude respectueuse envers notre environnement et ses usagers, afin d'acquérir une culture de l'impact minimal.

Ce document propose quelques pistes générales et d'autres plus spécifiques liées aux différentes activités de pleine nature. Il est avant tout destiné à chaque pratiquant, quel que soit son intérêt à l'environnement et quelle que soit son activité sportive.



En plus des chartes et documents de sensibilisation créés et diffusés par les fédérations sportives, les encadrants d'activités concernées ou organisateurs d'événements sportifs peuvent prendre contact avec les partenaires compétents afin d'obtenir des conseils pour une meilleure intégration de l'environnement dans le cadre de leurs manifestations.

Les organismes à contacter sont les fédérations sportives contrôlant ces disciplines, mais également les administrations telles que la direction de la jeunesse et des sports ou les gestionnaires de l'espace concerné (agriculteurs, forestiers, ONF,...). Les organismes de protection de la nature (associations, parcs naturels régionaux, parcs nationaux,...) sont également des interlocuteurs de choix, grâce à leur connaissance des problématiques locales.

*Plus le nombre de pratiquants est élevé et plus la fréquence des visites est régulière, plus la flore et la faune subissent des dérangements et perturbations. Pour évoluer dans des milieux de qualité (esthétiquement et écologiquement), pour ne pas évoluer dans des grottes dont les concrétions sont détériorées, pour ne pas se balader sur des chemins abîmés, pour faciliter la cohabitation des activités de loisirs et maintenir la qualité environnementale des paysages, pour survoler les monts et vallées de l'Isère sans déranger les animaux,...*

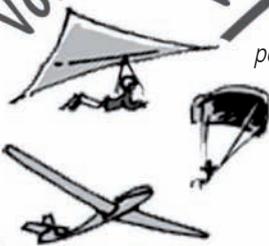
## Voici quelques recommandations simples mais efficaces :

- ☑ Je respecte les itinéraires existants et je ne m'en écarte pas pour ne pas favoriser l'érosion. Celle-ci est due au ruissellement sur les sentiers parallèles et emporte peu à peu la terre et la végétation.
- ☑ Je respecte les restrictions et protections locales et saisonnières.
- ☑ Je ne cueille pas les fleurs que je ne connais pas, je les photographie. Je préserve la quiétude des animaux. Les plantes ont parfois un cycle de vie étalé sur plusieurs années : cueillir leurs fleurs peut le perturber.
- ☑ Je suis vigilant aux abords des milieux sensibles (les milieux humides, les lisières de forêt).
- ☑ La discrétion est de mise à l'aube et au crépuscule, moment où les animaux réalisent une part importante de leur activité vitale (nourrissage, ...).
- ☑ Les chiens doivent être tenus en laisse, voire interdits dans certains espaces naturels, pour déranger le moins possible les animaux.
- ☑ Je ne cherche pas le contact avec la faune sauvage, je privilégie l'observation à distance.
- ☑ Le camping sauvage ne doit laisser aucune trace. Je privilégie le bivouac. Attention, dans certains espaces naturels, cette activité est réglementée.
- ☑ Pour me rendre sur les sites de pratique, quand je le peux, je privilégie au maximum les transports en commun ou le co-voiturage.
- ☑ Les feux, quand ils sont autorisés, doivent être cantonnés aux emplacements aménagés. Je me renseigne sur la réglementation.
- ☑ Je ne laisse aucun déchet, même ceux considérés comme biodégradables, certains déchets organiques mettront plusieurs mois avant de disparaître complètement.
- ☑ Je respecte les autres usagers.
- ☑ Je ne franchis pas les clôtures, j'utilise les barrières que je referme derrière moi.
- ☑ Pour mes besoins naturels, je m'écarte du passage et des points d'eau. Je n'utilise jamais les grottes. Je dissimule le papier hygiénique.



6.

Parapente  
Base Jump  
Vol à voile  
Vol libre



*Le département de l'Isère fait partie des sites les plus remarquables en France pour la pratique des sports aériens. Et même si ceux-ci sont des sports peu bruyants, si l'on n'y prend pas garde, ils peuvent néanmoins effrayer la faune sauvage.*

*Le maniement relativement facile du parapente permet de se rapprocher de n'importe quel endroit, ce qui peut particulièrement déranger, voire effrayer les animaux.*

#### RISQUES POTENTIELS SUR L'ENVIRONNEMENT :

Les impacts de ces sports sur la nature concernent principalement les oiseaux et mammifères. Cela concerne les aires de nidification des rapaces de falaise (vautours, hiboux grands-ducs, faucons pèlerins, ...), les refuges des coqs de bruyère, la faune et le paysage (Hauts de Chartreuse et Hauts plateaux du Vercors en particulier), il est donc primordial de respecter ces zones fragiles.

Les parapentes peuvent, sans le savoir, déclencher la panique parmi les animaux. Au printemps, ce sont les jeunes qui sont mis à l'épreuve de manière excessive.

N'oubliez pas, si un rapace vient voler avec vous, c'est pour vous informer que vous volez sur son territoire. Pendant ce temps, ses œufs et ses poussins sont vulnérables et peuvent être mangés par des oiseaux prédateurs.

#### POUR PROTÉGER MON ENVIRONNEMENT, J'ADOpte LES BONS GESTES :

- Je respecte la réglementation des sites sensibles et j'en tiens compte lors de la planification du vol.
- J'évite de les survoler ces régions à basse altitude et d'y atterrir.
- Je limite au maximum les traces au décollage et à l'atterrissage (en particulier les zones agricoles).
- Je privilégie les sites officiels de décollage et d'atterrissage.
- Je respecte les périodes sensibles pour la faune sauvage, en particulier l'hiver.
- Si je vois des groupes d'animaux sauvages, j'essaie de les contourner. Je ne les poursuis en aucun cas.
- Les réserves naturelles et les habitats des oiseaux (aires de nidification, de repos et de nutrition) doivent être évités de février à août. Le décollage, les mouvements de la voile et ses couleurs peuvent également faire paniquer les troupeaux.



Fédération Française de Vol à Voile Grenoble - Aérodrome le Versoud - 38420 Le Versoud  
Tél. : 04 76 77 21 81 Fax : 06 07 49 93 47

CDVL de l'Isère - Le Fragnes Cedex 162 - 38920 Crolles - Tél. : 04 76 0815 84 - [codev38@free.fr](mailto:codev38@free.fr)



La haute montagne est un milieu de vie extrême, les espèces animales et végétales ne disposent que de très peu de temps pour accomplir leur cycle de vie.

L'alpinisme peut porter atteinte aux animaux et aux plantes emblématiques de ce milieu. Le pied des parois, où vivent des espèces d'oiseaux qui couvent dans les rochers, est une des zones particulièrement sensibles au printemps.



# Alpinisme

## RISQUES POTENTIELS SUR L'ENVIRONNEMENT :

Pour accéder aux voies, les alpinistes sont amenés à sortir des chemins existants ce qui, à terme, provoque un tassement du sol (si sur-fréquentation du site), augmentant le risque d'érosion, et peut porter atteinte à la flore.

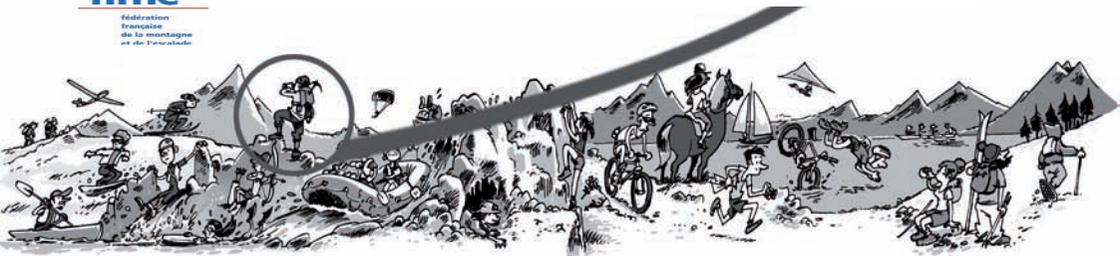
Les atteintes à l'environnement dépendent du type de flore et de faune qui colonise les falaises. Les espèces d'oiseaux qui fréquentent ce milieu (dont l'aigle royal et bien d'autres) sont particulièrement sensibles. Il convient donc de rester discret, principalement au printemps et en été.

## POUR PROTÉGER MON ENVIRONNEMENT, J'ADOpte LES BONS GESTES :

- Je reste au maximum sur les sentiers balisés.
- Je respecte les réserves ornithologiques et les interdictions temporaires d'escalade.
- Je ne cueille pas les fleurs : elles seront fanées au retour de la balade. Je ne prends en photo.
- Je n'équipe pas (ou ne rééquipe pas) de nouvelles voies sans concertation avec les comités sportifs, associations de protection de la nature et propriétaires.
- Je ne laisse aucune trace de mon passage, les déchets organiques se dégradent mal en altitude.
- Je ne bivouaque qu'une nuit au même endroit.



CD FFME Isère - Maison départementale des sports - 7, rue de l'industrie - 38320 Eybens  
Tél. : 04.76.40.63.26 - Email : info.cd38@ffme.fr



8.

## Ski hors Piste Snowboard



La pratique du ski et du snowboard nécessite de nombreuses infrastructures (remontées mécaniques, canons à neige...) qui portent atteinte à la nature et au paysage.

Ces activités sont de plus en plus pratiquées "hors pistes", ce qui peut augmenter les impacts sur les espèces animales et végétales, ainsi que sur la sécurité des pratiquants.

### RISQUES POTENTIELS SUR L'ENVIRONNEMENT :

Les animaux sont fortement dérangés, en particulier lorsque le hors-piste est pratiqué dans la forêt. Or, ils ont spécialement besoin de calme en hiver, car ils ont besoin de leurs réserves de graisse pour survivre.

Enfin, l'accès aux stations de ski génère une grande proportion du trafic routier lié aux loisirs hivernaux. Cela entraîne des atteintes comme la pollution atmosphérique et la pollution sonore.

### POUR PROTÉGER MON ENVIRONNEMENT, J'ADOpte LES BONS GESTES :

- Je me renseigne sur l'action de la station pour la prise en compte de l'environnement (pratique ou non du ski de nuit source de pollution lumineuse, ...).
- J'emprunte les transports en commun pour me rendre sur le site de ski et pour en revenir dès que cela est possible.
- Je reste sur les pistes dans les espaces dédiés à la pratique du sport : je suis vigilant aux prescriptions et aux interdictions d'accès.
- Je respecte les limitations naturelles comme le manque de neige ou la nuit.
- Dans la forêt, je ne quitte pas les pistes aménagées.
- Je veille à ne pas laisser de déchets tomber de ma poche (sur les télésièges, sur les pistes, ...), et je pense au cendrier de poche.
- Je me renseigne sur la faune sensible auprès de la FRAPNA Isère au 04 76 42 64 08 ou de la LPO Isère sur le site <http://oiseauxisere.free.fr>.

CoDep de l'Isère - Maison départementale des sports - 7, rue de l'industrie - 38320 Eybens.  
Tél. : 04 38 37 27 90







*La pratique de la randonnée pédestre connaît un essor remarquable depuis plusieurs années. De nombreux clubs ont vu le jour et les propositions de balades ont été décuplées.*

*S'ils restent sur les chemins existants et limitent la cueillette de plantes, les randonneurs portent peu atteinte à la nature.*



Randonnée

#### RISQUES POTENTIELS SUR L'ENVIRONNEMENT :

Les flux de transports générés par cette activité entraînent des atteintes connues, telles que la pollution atmosphérique et la pollution sonore.

L'impact de la randonnée sur la nature et les paysages dépend avant tout du nombre de promeneurs. Plus le nombre de personnes se déplaçant sur une couche de sol peu profonde est grand, plus le sol s'érode et se transforme en sol nu.

Les promeneurs ont un impact sur la nature s'ils quittent les sentiers balisés (couper les épingles provoque l'érosion des terrains), cueillent des champignons, des baies ou des fleurs en trop grande quantité et suivent les animaux.

#### POUR PROTÉGER MON ENVIRONNEMENT, J'ADOpte LES BONS GESTES :

- Je privilégie les transports en commun et le covoiturage pour me rendre sur le lieu de mon excursion et en revenir.
- Je reste sur les chemins balisés (je ne coupe pas les virages) et j'évite les zones cultivées et les pâturages. Cela vaut pour le temps de marche comme pour pique-niquer.
- Je ne cueille pas les fleurs : elles seront fanées au retour de la balade. Je les prends en photo.
- Je respecte la faune et la flore surtout dans les espaces naturels sensibles.
- Je tiens mon chien en laisse ou je le laisse à la maison.
- Je ne déplace pas les pierres à proximité du sentier (éviter la construction de cairn : de nombreux animaux vivent sous les pierres).

FFRP CD de l'Isere- Maison départementale des sports - 7, rue de l'industrie - 38320 Eybens  
Tél. : 04.38.70.06.69 - Email : info@ffrp-isere.com



*La course d'orientation est une activité sportive qui connaît un grand développement. Ce sport ne connaît aucune limite d'espace, la course d'orientation se pratiquant par principe en dehors de tout chemin balisé. C'est cet aspect qui peut parfois perturber les milieux naturels et les espèces inféodées.*



## RISQUES POTENTIELS SUR L'ENVIRONNEMENT :

Les pratiquants traversent champs et forêts et passent dans des régions calmes et isolées. Ils risquent ainsi de déranger la faune sauvage, surtout lors des périodes sensibles, comme la couvaison, les parades,...

De même, le passage dans certaines zones fragiles crée un piétinement néfaste au milieu et à la flore parfois protégée : droséras, linaigrettes, orchidées...

Le dérangement prend de l'ampleur à certaines heures du jour et de la nuit suivant les espèces. En effet certaines d'entre elles ont une forte activité crépusculaire et nocturne.

## POUR PROTÉGER MON ENVIRONNEMENT, J'ADOpte LES BONS GESTES :

- J'évite les espaces naturels protégés et les habitats d'espèces menacées (je m'adresse aux organisateurs attentifs à l'environnement)\*.
- J'évite de courir la nuit, au crépuscule et à l'aube.
- Dans ma course j'adapte mon parcours à la sensibilité des milieux.
- Je ne laisse pas de trace de mon passage.
- Je respecte les zones interdites par l'organisateur\*.
- Je contourne systématiquement les zones de marécage (...)\*.
- Je respecte les animaux (...), je ne les dérange pas lors des périodes de nidification, de reproduction ou de mise bas (printemps - été)\*.
- Je ne laisse pas de balise en place.
- Je remporte mes déchets.

*\* Extrait du code du pratiquant de la charte de l'environnement, de la Fédération Française de course d'orientation.*



Comité départemental de course d'orientation de l'Isère- Maison départementale des sports - 7, rue de l'industrie - 38320 Eybens - Tél. : 04.76.78.86.02 - Email : cdc38@free.fr



*Se promener à cheval ou à poney procure des sensations de liberté, d'évasion, de ressourcement que tout cavalier sait apprécier. Si le cheval constitue un trait d'union entre la nature et le cavalier et crée un sentiment de communion entre l'homme et le milieu naturel quelques précautions doivent être prises pour ne pas dégrader ces espaces. Pour conserver en état notre environnement, support privilégié des balades et randonnées à cheval, gardons à l'esprit qu'il est sensible à la fréquentation : adoptons un comportement de cavalier responsable et respectueux !*

#### RISQUES POTENTIELS SUR L'ENVIRONNEMENT :

Des problèmes peuvent quelquefois survenir lorsque les chevaux fréquentent toujours les mêmes sites : détérioration des milieux et érosion du sol (en particulier lors d'intempéries).

L'eau est rare dans certains milieux. Elle est avant tout destinée aux animaux en pâture et à la faune sauvage. Les chevaux ne doivent pas assécher les points d'eau à faible débit. Ils pourront être abreuvés à l'étape, dans les villages traversés ou à des points d'eau présentant des débits plus importants.



#### POUR PROTÉGER MON ENVIRONNEMENT, J'ADOpte LES BONS GESTES :

- Je reste sur les chemins balisés, j'évite les raccourcis pour ne pas piétiner des espèces sauvages
- J'essaie de varier mes itinéraires pour éviter de causer une sur fréquentation et ne pas provoquer l'érosion des sols.
- Je ne traverse en aucun cas ni les cultures ni les plantations.
- Je ne dérange pas les animaux en pâture et je referme derrière moi les barrières que j'ai ouvertes.
- Je ne fais ni paître ni boire mon cheval dans les pâtures et abreuvoirs sans l'accord du propriétaire.
- Je ne laisse derrière moi que la trace des pas de mon cheval.
- Je suis courtois avec les autres usagers
- Quand je croise des promeneurs ou VTTistes, je passe au pas et je prends des distances.
- Si je dois doubler d'autres usagers, je me signale et demande le passage.
- Je descends de cheval pour entrer dans la cour d'une ferme ou d'une propriété pour demander mon chemin ou une autorisation.







# Tir

## à l'arc en campagne nature 3D

### RISQUES POTENTIELS SUR L'ENVIRONNEMENT :

Les dérangements sur l'environnement, liés à la pratique du tir à l'arc en pleine nature, sont le piétinement temporaire des prairies et une pollution lorsqu'un ramassage des déchets n'a pas été prévu en amont de la manifestation.

### POUR PROTÉGER MON ENVIRONNEMENT, J'ADOpte LES BONS GESTES :

- Je recherche les flèches perdues et je remporte celles cassées.
- Les organisateurs et les tireurs doivent veiller à respecter les éléments naturels : ne pas briser les branches d'arbres, respecter la flore,...
- Eviter l'utilisation de matériaux non dégradables susceptibles d'être abandonnés dans l'espace naturel.
- Je signale ma pratique aux alentours.

Une attention toute particulière devra être apportée pour qu'il y ait la meilleure cohabitation avec les autres usagers : randonneurs, vététistes,...

*Extrait des recommandations pour l'implantation de parcours tir*



16.

Voile



*L'activité en elle-même n'est pas source d'un grand dérangement, si elle reste dans les zones autorisées. Cependant, les bateaux motorisés qui encadrent les pratiquants peuvent avoir des impacts sur le milieu aquatique.*

#### RISQUES POTENTIELS SUR L'ENVIRONNEMENT :

Les bateaux motorisés qui accompagnent les pratiquants ont des effets néfastes directs par le bruit des moteurs, source de perturbations de la quiétude des animaux. Les vagues créées par les bateaux érodent les berges des rivières et lacs, et nuisent au développement de la végétation riveraine.

La pratique de la voile dérange les oiseaux si elle est organisée en période de reproduction et d'hivernage.

#### POUR PROTÉGER MON ENVIRONNEMENT, J'ADOpte LES BONS GESTES :

- Je respecte les zones de pratiques définies par le club.
- Je respecte les vitesses limitées.
- J'évite de passer trop près et trop vite des zones sensibles avec les bateaux à moteurs.
- J'évite les périodes de repos ou de halte migratoire des oiseaux dans les plans d'eau.
- Je me renseigne auprès des associations locales de protection de la nature et des services de l'Etat concernés pour connaître la faune et la flore sensibles et protégées du site.



Comité Départemental de voile Isère - Maison départementale des sports - 7, rue de l'industrie - 38320 Eybens  
Tél. : 06 20 88 06 67



Nos clubs isérois dominent aujourd'hui l'aviron français.

*Cette activité en elle-même n'est pas source d'un grand dérangement du milieu aquatique, mais peut être ponctuellement une source d'érosion sur les rives. Les bateaux motorisés qui encadrent les pratiquants peuvent avoir un impact sur la nature.*



17.

Aviron

#### RISQUES POTENTIELS SUR L'ENVIRONNEMENT :

Les bateaux motorisés qui accompagnent les pratiquants ont des effets néfastes directs par le bruit des moteurs, source de perturbations de la quiétude des animaux. Le castor qui fréquente les berges de quelques rivières iséroises subit ce dérangement. Les vagues créées par les bateaux érodent les berges des rivières et lacs et nuisent au développement de la végétation riveraine.

Cette végétation joue un rôle important dans le maintien des berges qui sont des lieux de vie importants. Au printemps, le passage régulier des avirons à proximité des berges peut déranger les oiseaux nicheurs des rives (martins-pêcheurs, guêpiers, canards,...).

#### POUR PROTÉGER MON ENVIRONNEMENT, J'ADOpte LES BONS GESTES :

- J'évite de pratiquer l'aviron à proximité directe des rives et dans les zones sensibles ou protégées.
- J'évite les périodes de repos ou de halte migratoire des oiseaux dans les plans d'eau (printemps-été).
- Je respecte la végétation terrestre et aquatique des rives.
- J'évite les accélérations et virages inutiles en bateau à moteur.

Comité Départemental d'aviron Isère - Maison départementale des sports  
7, rue de l'industrie - 38320 Eybens



# Canoë Kayak Rafting



Parmi les sports d'eau vive les plus en vogue, ces trois activités connaissent un développement florissant.

Ces activités sont parfois pratiquées "à la chaîne" sur certains cours d'eau, et c'est bien là un des impacts les plus néfastes de ces pratiques sportives. Même

si ces sports peuvent avoir plus ou moins d'impacts sur le milieu et ses occupants, ce sont davantage les aménagements lourds réalisés sur les rivières qui portent plus que toute autre chose atteinte à la qualité des milieux naturels.

## RISQUES POTENTIELS SUR L'ENVIRONNEMENT :

La fréquentation et l'arrêt sur les grèves dérangent la reproduction d'espèces spécifiques à ce milieu, que sont gravelots, chevaliers guignettes, les perturbant dans leur nidification ou entraînant le piétinement de leurs oeufs. Parmi les espèces sensibles des cours d'eau, le castor peut connaître des dérangements lors d'arrêts près de sa hutte ou de fréquentation de ses barrages.

L'accès au cours d'eau se faisant en dehors de tout chemin provoque la dégradation des végétaux (culture, végétation rivulaire). C'est pourquoi, il est important de respecter quelques règles simples.

Ces problèmes sont particulièrement vrais lorsque l'activité est pratiquée en dehors de tout encadrement fédératif.



# Nage en eau vive



Comité départemental CK de l'Isère - 8, rue Saint Frejus - 38000 Grenoble



FFESSM- Maison départementale des sports -7, rue de l'industrie 38320 Eybens





...Canoë Kayak  
Rafting  
Nage en eau vive



POUR PROTÉGER MON ENVIRONNEMENT, J'ADOpte LES BONS GESTES :

***Respect des riverains et des populations locales :***

- ☑ Roulez lentement lors des navettes.
- ☑ Stationnez votre véhicule en dehors des champs, prairies ou sous-bois.
- ☑ Utilisez les sentiers et chemins, ne coupez pas à travers les cultures.
- ☑ Respectez les haies et les clôtures, refermez portes et barrières après votre passage.
- ☑ Obtenez les autorisations nécessaires avant de vous installer.
- ☑ Nettoyez les grèves avant de partir.
- ☑ Soyez respectueux de la tranquillité d'autrui.
- ☑ Emportez vos déchets et détritrus.
- ☑ Prévoyez un coin "W-C" (*loin de l'eau, sans contact avec elle*).
- ☑ Pensez que l'eau a de multiples utilisateurs.

***Respect des autres utilisateurs et notamment des pêcheurs :***

- ☑ Ecartez-vous de la berge et de ses engins de pêche, passez aussi rapidement et silencieusement que possible.
  - ☑ Evitez de naviguer les week-ends d'ouverture et de fermeture de la pêche en 1ère catégorie (2<sup>ème</sup> week-end de mars et 3<sup>ème</sup> week-end de septembre).
  - ☑ Informez-vous des accords kayakistes-pêcheurs et de la réglementation locale.
- Dans tous les cas, sur terre ou sur l'eau, n'oubliez pas que vous devez assistance à toute personne en difficulté ! La rivière constitue un écosystème, un véritable monde aux lois complexes, où la vie s'exprime de la manière la plus active et la plus fascinante.
- ☑ Respectez la végétation terrestre et aquatique des rives. Elle protège de l'érosion et abrite une vie abondante.
  - ☑ Ecartez-vous des haltes migratoires.
  - ☑ Repérez les sites de nidification et les frayères, ne raclez pas.
  - ☑ Naviguez de préférence au milieu de la rivière.
  - ☑ Assurez-vous de naviguer avec un niveau d'eau suffisant.
  - ☑ Débarquez aux endroits prévus à cet usage.
  - ☑ Changez de tenue le plus discrètement possible.

*Extrait de "Le code du pratiquant"  
Fédération Française de Canoë Kayak*



# Canyoning Randonnée aquatique

Le canyoning et la randonnée aquatique se développent dans des régions peu visitées jusque-là. La faune aquatique (cincles plongeurs, insectes, poissons, grenouilles, salamandres, crustacés...) subit parfois de forts dérangements liés à ces activités (piétinement, écrasement,...).

Les gorges contiennent de nombreux écosystèmes (crevasses, chutes d'eau, parois sèches) abritant de nombreuses espèces d'animaux et de plantes, dont certaines sont rares ou menacées et ne peuvent pas survivre dans d'autres écosystèmes. Elles sont donc particulièrement fragiles.

## RISQUES POTENTIELS SUR L'ENVIRONNEMENT :

Le canyoning et la randonnée aquatique peuvent nuire aux poissons, oiseaux, invertébrés et aux reptiles, même si la sensibilité de ces animaux varie fortement d'une saison à l'autre. Les poissons et les oiseaux, par exemple, sont plus sensibles au printemps et en automne.

Le piétinement trop régulier des fonds aquatiques, et les sentiers créés pour accéder aux lits des rivières, nuisent au développement de la flore et à la tranquillité des milieux de vies.

## POUR PROTÉGER MON ENVIRONNEMENT, J'ADOpte LES BONS GESTES :

- J'emprunte les installations et les sentiers existants pour me rendre sur le site et en revenir.
- Je respecte la réglementation existante (interdiction d'accéder à des canyons ou à des segments de gorge, périodes de protection) en me renseignant à la mairie.
- J'évite les zones de reproduction pour les espèces protégées qui couvrent dans ces milieux (le cincle plongeur par exemple).
- Je marche en dehors du cours d'eau quand la nage n'est pas possible.
- J'évite les zones humides jouxtant la rivière : les marais près des sources et les sols ruisselants. Ces zones abritent des formes de vie rares et fragiles (grenouilles, crapauds,...).
- Je ne déplace pas les pierres se trouvant dans le lit de la rivière. Elles servent d'habitat à des insectes aquatiques particulièrement bien adaptés à ce milieu.



Comité départemental CK de l'Isère - 8, rue Saint Frejus - 38000 Grenoble



FFESSM - Maison départementale des sports - 7, rue de l'industrie  
38320 Eybens



*L'eau douce est un bien rare et précieux pour l'homme comme pour la vie sauvage. Dans ce contexte, les animaux et les végétaux aquatiques sont sensibles à la moindre perturbation.*

*Au-delà des espèces inféodées au milieu lacustre, les écosystèmes aquatiques sont régis par des liens étroits et fragiles : les pollutions, les problèmes d'alimentation en eau, l'arrachage d'herbiers, l'extraction de matériaux sont les principales menaces qui pèsent sur leur équilibre.*

#### RISQUES POTENTIELS SUR L'ENVIRONNEMENT :

La plongée est un vecteur de découverte du monde aquatique. Elle permet d'accéder et de voir ce que nous ignorons souvent en restant au bord de l'eau. Des gestes inadaptés sur les berges et dans l'eau peuvent avoir un impact sur le milieu : débris laissés sur place tombant dans l'eau, cailloux et pierres déplacés, vase remuée, ...



#### POUR PROTÉGER MON ENVIRONNEMENT, J'ADOpte LES BONS GESTES :

- Je respecte la végétation terrestre et aquatique des rives. Elle protège de l'érosion et abrite une vie abondante.
- Je m'écarte des haltes migratoires.
- Je respecte les sites de nidification et les frayères ; je ne racle pas.
- J'emprunte les installations et les sentiers existants pour me rendre sur le site et en revenir.
- Je ne déplace pas les pierres se trouvant au fond de l'eau. Les frottements et les chocs tuent les animaux fixés sur les pierres.
- Je me renseigne sur la faune sensible du site et sur les périodes sensibles est à éviter (FRAPNA Isère : 04 76 42 64 08 ou à la LPO Isère : <http://oiseauxisere.free.fr>).
- Je ne laisse aucun déchet sur place.
- Je palme doucement pour ne pas heurter la faune fixée, et pour éviter le déplacement de vase.



FFESSM- Maison départementale des sports - 7, rue de l'industrie - 38320 Eybens



Sa pratique se développe dans des zones quasiment jamais visitées jusque-là. Devant l'énorme potentiel du département de l'Isère, cette pratique s'est ouverte au plus grand nombre et reste surtout concentrée sur une dizaine de sites.

Ceci permet une moindre fréquentation des sites plus éloignés des voies de communication. Cependant, la spéléologie fréquente des milieux rares avec des espèces spécifiques et souvent extrêmement sensibles. La découverte de ce milieu doit donc se faire en parfait accord avec celui-ci.



#### RISQUES POTENTIELS SUR L'ENVIRONNEMENT :

Pour accéder aux grottes éloignées des voies de communication, les spéléologues créent parfois de nouveaux sentiers en marge des chemins existants. Ce faisant, ils peuvent tasser le sol, endommager la flore et augmenter le risque d'érosion. Bien que les chauves-souris soit nombreuses dans les fermes, granges ou forêts, elle peuvent subir des dérangements lorsqu'elles fréquentent ou hibernent dans les grottes. La fréquentation et l'éclairage direct à faible distance leur sont nocifs, raison pour laquelle il ne faut pas les prendre en photo (éviter les flashes).

De plus, les chauves-souris sont en léthargie l'hiver. Elles sont alors très sensibles au dérangement. Cette activité peut aussi avoir un impact sur le patrimoine archéologique. Plus généralement, plus le nombre de spéléologues et la fréquence des visites sont élevés, plus le milieu subira de perturbations. C'est surtout vrai dans le cas de grottes facile d'accès en terme de voies de communication et de difficulté de pratique.

#### POUR PROTÉGER MON ENVIRONNEMENT, J'ADOpte LES BONS GESTES :

- J'adopte un comportement responsable, discret et respectueux des propriétaires et des riverains.
  - Je respecte toute mesure réglementaire relative aux cavités, à leur accès et au patrimoine, notamment en cas de découverte archéologique.
  - Je respecte, fais respecter et protège le milieu souterrain et son environnement.
- Extrait de la charte du spéléologue*
- Je suis vigilant par rapport à la faune des grottes.
  - Je me renseigne auprès du propriétaire du site, des associations locales de protection de la nature (FRAPNA Isère : 04 76 42 64 08 ou à la LPO Isère : <http://oiseauxisere.free.fr>) et des services de l'Etat concernés pour connaître la faune et la flore sensibles et protégées du site.
  - Je sors la chaux à l'extérieur de la grotte et la jette dans une poubelle.
  - Je ne jette rien dans la rivière souterraine.
  - Je ne dégrade pas les concrétions : leur formation est le résultat de milliers d'années, elles sont protégées par la loi.
  - Je ne laisse pas d'équipement.



## 23. Les grottes

En Isère, il existe de nombreuses cavités dans les massifs calcaires. Leurs créations, fruit de milliers d'années d'évolution, recèlent de véritables monuments minéralogiques, et une faune toute particulière.

C'est ainsi que les salamandres, les chauves-souris et de nombreux insectes et araignées ont fait de ces refuges leur lieu de vie, de repos et de reproduction.



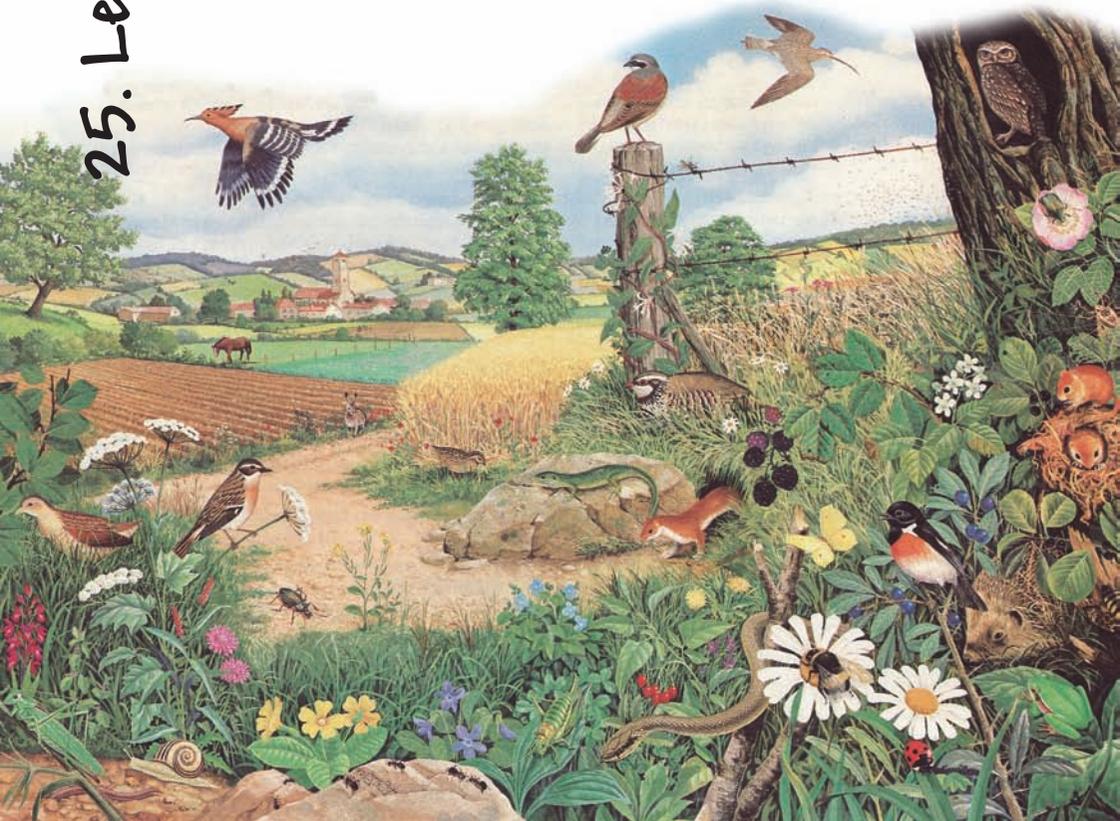


## 25. Les plaines et les bocages

Espaces de promenades, d'activités agricoles, d'urbanisation, les zones de plaines évoluent au rythme des activités humaines. Les haies, zones de refuge et de déplacement pour la faune, mais aussi lieu d'activités humaines, sont composées de saules, frênes, chênes, de bourdaines, fusains, prunelliers, tout autant lieux de vie et lieux de restauration de la faune du bocage.

Le bocage est le milieu de prédilection de la discrète chouette chevêche dont la taille n'excède pas les 25 cm. Se nourrissant surtout d'insectes, elle chasse les criquets, sauterelles, ou encore scarabées. La huppe croise le lapin, le lièvre, le renard, dans sa recherche d'insectes à manger. Le renard et la belette sont au crépuscule à l'affût d'oiseaux, comme le tarier pâle, ou des petits mammifères tels que les mulots, musaraignes, et autres souris. C'est également le cas du faucon crécerelle ou de la pie grièche qui, eux, chassent le jour.

Au contraire du lézard vert, les cailles et les hérissons s'activent à la baisse du jour à la recherche de coccinelles, de fourmis, et d'insectes des plaines.

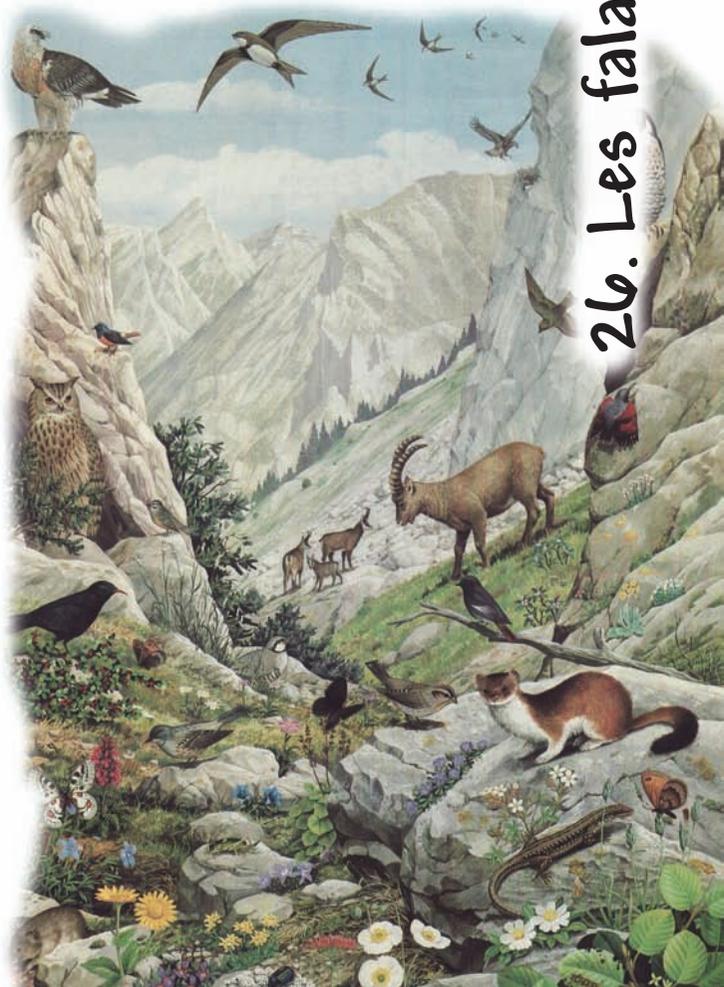


# 26. Les falaises et les rochers

En Isère, les falaises sont le résultat de milliers d'années d'évolution, de soulèvement de roches et d'érosion aux périodes de réchauffement et de glaciation. Les conditions de vie qui en résultent abritent des formes de vies qui se sont spécifiquement adaptées à ces milieux si particuliers. A l'abri des surplombs, dans les falaises, le hibou grand-duc et le faucon pèlerin trouvent ici le lieu idéal à l'installation de leur nid (appelé aire), et à l'élevage de leur progéniture. D'autres oiseaux tels que les craves à bec rouge, martinets alpins ou aigles royaux ont su se satisfaire des conditions extrêmes de la falaise.

Les bouquetins, chamois et mouflons, ont développé des capacités extraordinaires à se déplacer et trouver leur nourriture dans ces zones reculées et parfois inhospitalières.

Avec la présence de neige sur plus de la moitié de l'année, certaines espèces se sont adaptées en modifiant la couleur de leur plumage ou pelage afin d'éviter les prédateurs. C'est par exemple le cas du lièvre variable, du lagopède ou de l'hermine. D'autres tout simplement, s'endorment jusqu'au printemps. C'est le cas bien connu de la marmotte.



# 27. La montagne

## La montagne se compose de quatre étages :

☑ L'étage collinéen, jusqu'à environ 800 mètres d'altitude. Cet espace est le lieu de la plus grande activité de l'homme. Les espèces animales de plaine côtoient les espèces plus montagnardes. Le promeneur pourra croiser aussi bien le chevreuil, le cerf, le sanglier (dans les forêts de chênes et de châtaigniers) que le chamois.

☑ L'étage montagnard est compris entre 800 et 1500 mètres d'altitude. Les températures plus basses et l'humidité plus élevée favorisent les forêts mixtes de feuillus (principalement de hêtres, mais aussi parfois de chênes, châtaigniers) et de résineux (pins, sapins), avec une forte abondance de mousses et lichens en tout genre. C'est l'espace du cerf, du chevreuil, sanglier, mais aussi des pics, mésanges huppées, et de nombreux insectes forestiers.

☑ L'étage sub-alpin, d'environ 1500 mètres à 2200 mètres suivant si l'on se trouve sur l'adret ou l'ubac, laisse apparaître des forêts composées principalement de conifères : épicéas, pins à crochets, mélèzes, ... Plus le promeneur monte en altitude plus les arbres sont isolés et laissent place à des landes à rhododendrons et à genévriers. La faune est composée de pics, de becs-croisés, de casse-noix mouchetés et de merles à plastron.

☑ L'étage alpin. La végétation de lande laisse peu à peu la place aux zones empierrées et enneigées. C'est la zone où l'on rencontre les tétras, lagopèdes, chamois bouquetins, ... C'est la zone des marmottes, proies privilégiées de l'aigle royal.



Document réalisé avec le soutien du Conseil Général de l'Isère



Fédération Rhône Alpes de  
Protection de la Nature Isère



Conseil Général  
de l'Isère

Conception et rédaction :

**FRAPNA Isère**

5, Place Bir Hakeim  
38000 Grenoble  
Tél. : 04 76 42 64 08  
frapna-isere@frapna.org  
[www.frapna.org](http://www.frapna.org)

Illustration première page  
et frise des sports :

*Le Toit à Vaches,*  
Dominique CHARON.

Illustrations "Espaces naturels" :

François CROZAT, avec l'aimable  
autorisation de la FRAPNA.

Mise en page :

Cécile MARINO.

Coordonnées des fédérations sportives :

Comité Départemental Olympique et Sportif Isère  
Maison Départementale des Sports  
7, Rue de l'Industrie  
38327 Eybens Cedex  
Tél. : 04 38 24 03 60  
info@cdos-isere.com  
[www.cdos-isere.com](http://www.cdos-isere.com)



COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF