



**En trail, course à pied,
running ou jogging,
j'adopte la
Luberon attitude !**



dessin B. NICOLAS

photo PNRL-Eric Garnier

Protégeons tous ensemble les richesses des espaces naturels en suivant quelques règles élémentaires du pratiquant responsable.

Un jour de sentier = huit jours de santé !

Je suis prudent, je respecte le code de la route. Jamais je ne néglige la préparation de mon itinéraire. Je m'assure des conditions météo avant de partir. En toutes circonstances, je ne surestime pas mes capacités, j'adapte mon itinéraire en fonction de mes sensations, de l'état des chemins et des aléas possibles. Je choisis une juste charge d'efforts et une intensité de course progressive. Je redouble de vigilance sur les sentiers défoncés. J'utilise une tenue et des chaussures adaptées et en bon état. Je me protège bien du soleil lors des fortes chaleurs (casquette, crème, lunette). Je pars avec une quantité d'eau suffisante, un minimum de vivres et un téléphone portable pour déclencher les secours.

Urgence secours : 112. Pompiers : 18.

L'été, l'accès aux massifs est réglementé !

Chaque année, pendant la période estivale (15 juin au 15 septembre), l'accès à certains massifs forestiers est réglementé en fonction des conditions météorologiques et du risque incendie. Balade, randonnée, bivouac, mais aussi circulation et stationnement des véhicules, sont limités ou interdits selon les arrêtés préfectoraux en vigueur dans chaque département. Je me renseigne avant de partir sur les conditions et réglementations d'accès aux massifs forestiers des Alpes de Haute-Provence et de Vaucluse.

Borne vocale Vaucluse +33 (0)4 28 31 77 11.

Le feu est l'ennemi de la forêt... et du coureur !

Je ne fume pas en forêt et n'y allume pas de feu. Quelle que soit la saison, c'est interdit !

Pas de couac en bivouac !

Je sais que le bivouac est interdit sur l'ensemble des massifs du Luberon en période de risque feux de forêt (15 juin au 15 septembre), et qu'il peut être toléré le reste de l'année. J'entends par *bivouac* le fait de passer une nuit (avec ou sans tente, ou bien sous

un abri naturel), en m'installant au coucher du soleil et en quittant les lieux au petit matin. Au préalable de l'occupation des lieux, je m'assure de l'accord du propriétaire ou, à défaut, je veille à l'absence de contre-indication particulière signalée sur zone. Dans tous les cas, je laisse le site très propre et je ne piétine pas un champ en herbe ni une pelouse naturelle.

Nous sommes tous des invités de la nature !

Les animaux ont des oreilles... alors chut ! Une bête effrayée peut abandonner son petit... Je respecte le calme des grands espaces naturels, en étant le plus discret possible. Pour une faune sauvage sans stress et des troupeaux apaisés, je tiens mon chien en laisse. J'évite la cueillette des plantes sauvages, je préserve ainsi les espèces réglementairement protégées. J'évite d'écraser les insectes au sol et les laisse vivre et interagir entre micro habitats. Je ne vole pas les minéraux et les fossiles, je les laisse à terre !

En courant, je ne sors pas des sentiers battus !

J'évite ainsi le dérangement de la faune sauvage, le piétinement des plantes, des insectes et des cultures. Je respecte l'état des sentiers, je reste sur le bon tracé. J'emprunte en priorité les itinéraires balisés et autorisés.

Je cours... avec l'art de vivre !

Les itinéraires de randonnée ne sont pas exclusivement réservés à la course à pied ! Je croise ou je double les autres coureurs, les randonneurs à pied, à vtt ou à cheval, en avertissant courtoisement et en saluant.

On me laisse passer, alors je respecte les propriétés !

Je respecte les propriétés privées. Je referme les portillons des clôtures après mon passage. Je préserve également les ouvrages en pierre sèche, témoins de notre passé. Je suis toujours courtois avec les autres usagers et les propriétaires des lieux.

Un détritrus est à sa place dans une poubelle !

Je ramène tous mes déchets et je les trie dans les conteneurs poubelles appropriés. Je fais attention de ne pas laisser échapper un mouchoir ou un gel d'effort de mes poches, ni de perdre ma gourde en chemin.

Je me gare sur les parkings... comme en ville !

Je n'entrave pas les secours éventuels, ni le travail des agriculteurs, exploitants forestiers et autres.

Zone pastorale = chien de protection !

En présence du chien de protection venu à ma rencontre, je m'arrête et j'attends calmement la fin du "contrôle". Je ne le caresse pas ni ne le menace, puis je contourne largement le troupeau. Avant de partir courir, je me renseigne sur l'ensemble des bons réflexes à adopter face aux chiens de protection. Si je suis victime d'un incident avec un chien de protection, je renseigne une fiche incident.

La chasse : loisir traditionnel en Luberon.

En période de chasse (de septembre à février), je porte une tenue de couleur vive, je suis attentif aux panneaux qui signalent les battues en cours et je me renseigne auprès des chasseurs en poste sur un itinéraire de contournement éventuel. Pour toutes informations complémentaires, je contacte les fédérations de chasse des Alpes de Haute-Provence ou de Vaucluse.

Je suis de sortie... Les tiques aussi !

Je vérifie en rentrant de courir que je n'ai pas été piqué par une tique, très active au sortir de l'hiver et responsable de nombreuses pathologies, dont la maladie de Lyme. Je signale sur l'appli mobile Citique toute piqûre de tique afin d'aider la recherche à vaincre des maladies cutanées, musculaires, neurologiques et articulaires très invalidantes.

Je veille, je participe...

Je signale directement et facilement sur sentinelles.sportsdenature.fr les problèmes que je peux rencontrer en chemin : une erreur de balisage, un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation, un conflit avec un propriétaire ou un autre usager... J'applique les conseils du Centre régional de sauvegarde de la faune sauvage lors de la découverte d'un animal sauvage en détresse.

Je filme, mais dans les règles de l'art !

Je me renseigne au préalable sur les obligations réglementaires, les contraintes de survol de drone, les possibilités de tournage sur les terrains privés.

Soutiens et partenaires :

