

Longtemps vécus exclusivement comme une aventure personnelle, les sports de nature ont su évoluer et sont perçus aujourd'hui dans le champ nouveau des loisirs et du tourisme, donc de l'économie ! Cette évolution, vécue comme une «révolution douce», éveille un grand intérêt, mais pose aussi de nombreuses questions. Comment, en particulier sur notre territoire, concilier ces pratiques aptes à dynamiser restauration, hébergement, en un mot vie locale, avec des objectifs de développement durable susceptibles de respecter les milieux naturels, mais aussi les droits des propriétaires, les autres usages ou même les problèmes de sécurité et de secours ?

Passez à l'action !

On a tous un rôle à jouer. Chaque coureur convaincu, c'est un acteur de plus qui se mobilise pour le développement durable... Adoptez la Luberon attitude et faites en sorte de «passer le message», de sensibiliser les autres pratiquants au respect de ces recommandations...

01 **Soyez prudent...et vous éviterez le 112 !**

Pour avoir un comportement sans danger pour autrui et éviter les accidents graves.

Ne pas surestimer ses capacités, adapter son itinéraire en fonction de l'état des chemins de la météo et des aléas possibles.

Choisir une juste charge d'efforts et une intensité de course progressive. Redoubler de vigilance sur les sentiers défoncés.

Pour une réaction rapide des secours, appeler le 18 ou le 112, même d'un portable verrouillé ou avec un très faible réseau.



Je m'engage en tant que coureur responsable, à respecter le code de bonne conduite

Ayez la Luberon attitude...



02 **Le feu est l'ennemi de la forêt... et du sportif !**

Pour minimiser les risques d'incendies en forêt. Ne jamais faire de feu, même en hiver, à moins de 200 m d'un espace boisé. Ne pas fumer ni jeter d'objet incandescent en forêt ; c'est interdit et puni par la loi !

03 **Un usager avisé en vaut deux.**

Pour ne pas risquer sa vie et ne pas gêner les opérations de lutte contre les incendies de forêt.

Se renseigner l'été sur les conditions et la réglementation d'accès aux massifs forestiers.
Info Vaucluse : 04 88 17 80 00
Info Alpes-de-Haute-Provence : 08 92 68 02 04.

04 **Bien vivre en courant c'est possible !**

Pour préserver sa propre sécurité et éviter les mésaventures.

Bien préparer sa sortie, s'assurer des conditions météo, ne jamais partir trop tard surtout sur un parcours que l'on ne connaît pas et informer son entourage de son itinéraire. Utiliser du matériel, des chaussures et des vêtements adaptés et en bon état.
Ne pas oublier boisson, vivres, téléphone portable...

05 **Garez-vous sur les parkings... comme en ville !**

Pour ne pas entraver les secours éventuels, ni le travail des agriculteurs, exploitants forestier et autres. Ne pas stationner n'importe comment le long des pistes, ni devant une barrière, ni face aux débouchés des chemins d'exploitation, ni à proximité des citernes d'eau...

06 **Pour votre sécurité, pas de camping sauvage !**

Pour limiter les nuisances dans un espace naturel sensible et ne pas prendre le risque d'être la victime d'un éventuel feu de forêt.

Ne jamais faire de camping sauvage ! Le bivouac (campement sommaire provisoire, avec ou sans tente, du coucher au lever de soleil) est interdit l'été dans les massifs forestiers du Luberon. Le reste de l'année, il peut être toléré avec l'accord préalable du propriétaire.

07 **Un déchet n'est heureux que dans une poubelle !**

Pour courir dans une nature propre et montrer l'exemple...

Remporter tous ses déchets jusqu'à la poubelle la plus proche. Veiller systématiquement à ce que nos amis ne laissent rien derrière eux !

08 **On vous laisse passer, alors respectez !**

Pour que se perpétue le libre accès aux sites naturels ; la plus grande partie du massif du Luberon est privée ! Pour ne pas porter préjudice au travail quotidien des bergers et des exploitants agricoles. Pour participer à la vie rurale et contribuer à la sauvegarde de la beauté de nos paysages.

Eviter de sortir des sentiers balisés. Sur les chemins privés présumés ouverts aux promeneurs, donc sans avertissement contraire du propriétaire, ni caractéristiques physiques contradictoire (panneau privé, proximité d'habitation, impasse...), rester discret et respectueux des lieux. Ne pas traverser les pâturages ni effrayer le bétail en restant à distance. Respecter les cultures et les vergers. Ce n'est pas parce que les fruits sont bons pour la santé qu'il faut les voler ! Achetez-les sur les marchés locaux.

09 **La chasse est une tradition dans le Luberon.**

Pour laisser la possibilité à chacun d'exercer son activité dans de bonnes conditions. Pour ne pas déranger les chasseurs qui contribuent eux aussi à la gestion du gibier et à la conservation des milieux naturels.

En période de chasse, être attentif aux panneaux qui signalent d'éventuelles battues. Ne pas s'engager dans les zones de chasse. Dialoguer courtoisement avec les chasseurs qui vous conseillent où passer...

10 **Ne sortez pas des sentiers battus !**

Pour limiter la constitution de zones et de couloirs d'érosion et ne pas aggraver l'érosion naturelle des chemins. Pour éviter de mettre en péril, par la somme de dégradations anodines, notre patrimoine naturel et culturel exceptionnel.

Respecter l'état des sentiers, rester sur le bon tracé, ne pas couper les virages surtout si la pente est raide. En compétition la trace directe est synonyme de tricherie. Ne pas emprunter de raccourcis dans un espace naturel sensible, en particulier sur les pelouses sommitales des crêtes du Luberon, les zones ocrières et argileuses, les rives des cours d'eau.

11 **Les chiens en laisse pour une faune sans stress.**

Pour ne pas effrayer les troupeaux ni la faune sauvage, et maintenir une bonne cohabitation entre les différents usagers de l'espace naturel.

Tenir son chien en laisse et sous contrôle.

12 **Les animaux ont des oreilles... alors chut !**

Pour ne pas déranger la faune sauvage ; certains animaux effrayés peuvent abandonner leurs petits.

Respecter le calme des grands espaces naturels, en étant le plus discret possible.



sible. Au cœur des massifs, éviter de progresser en groupe trop important : pas plus de 10 coureurs !

13 **Une fleur est plus belle dans la nature.**

Pour préserver les 65 espèces de plantes protégées par la loi sur le territoire du Parc.

Ne pas ramasser ni dégrader les espèces de plantes protégées. Dans le doute éviter la cueillette des plantes sauvages. Respecter les jeunes arbres et la végétation en général.

14 **Ayez du cœur pour les fossiles, laissez-les à terre !**

Pour admirer les pierres et les fossiles sans mettre en péril les secrets de notre passé.

Sur les 28 sites de la Réserve naturelle géologique du Luberon, signalés par des panneaux, ne pas extraire ni ramasser de fossiles ni de minéraux ; c'est interdit ! Ailleurs, seul le ramassage en quantité limitée est autorisé.

15 **Une pierre ébranlée est la fin assurée des édifices en pierre sèche !**

Pour éviter de déstabiliser des pierres et préserver les témoignages du passé que sont les constructions en pierre sèche (sans mortier).

Ne pas grimper sur les vieux murs et autres édifices en pierre sèche.

16 **Soyez un coureur responsable !**

Pour respecter les milieux naturels, mais aussi les droits des propriétaires et les autres usagers.

Ne pas créer de nouveaux sentiers, ne pas baliser de traces sauvages, ni réouvrir d'anciens chemins sans avis favorables des autorités et des propriétaires. S'informer de l'existence de zones sensibles ou réglementées auprès des communes, du Parc du Luberon, de l'Office National des Forêts...

17 **Soyez un sportif mobilisé !**

Pour favoriser la sécurité et la qualité des parcours.

Signaler aux autorités les dégradations que l'on constate ; absence de balisage, signalétique dégradée, chemin écroulé, sentier barré... Participer aux actions de nettoyage des sentiers et collaborer aux travaux d'entretien des itinéraires permanents.

18 **Soyez un pratiquant concerné !**

Pour le développement durable de son activité de loisirs.

Faire en sorte de «passer le message» et de sensibiliser les autres pratiquants au respect des engagements de ce code de bonne conduite. Ayez la Luberon attitude !

Où j'en suis ?



Total de 12 à 18 points :

Bravo ! Vous prenez soin du milieu naturel, vous respectez les autres usagers et vous êtes attentif à votre sécurité. Continuez et surtout faites passer le message « Ayez la Luberon attitude ! ».

Jeu Quizz

Luberon attitude...



Evaluez votre pratique !

En tant que coureur à pied, ma façon de pratiquer est-elle compatible avec la protection de l'espace naturel, le respect des autres usagers et la vigilance sécuritaire ?

Répondez sincèrement aux questions suivantes ; une seule réponse possible à chaque fois.

Puis faites le total des points attribués à chacune de vos réponses :

- réponse a = 1 point
- réponse b = 2 points
- réponse c = 3 points

À chaque sortie

a/ même si j'ai préparé mon parcours, je le modifie en fonction des conditions météo ou de ma fatigue.

b/ je définis au préalable mon itinéraire et je m'y tiens.

c/ je pars sans idée précise.

Le plus souvent, je cours

a/ avec deux ou trois amis.

b/ en groupe de douze à quinze.

c/ seul.

En footing

a/ je reste toujours sur les chemins et les sentiers.

b/ je sors parfois de la trace des sentiers.

c/ je cours souvent en dehors des sentiers.

En été, dans les massifs forestiers du Luberon, je peux courir

a/ entre 5h et 12h sauf les jours de risque exceptionnel de feux de forêt.

b/ jamais, c'est interdit !

c/ toute la journée, sauf les jours de grand vent.

En période de chasse

a/ je suis attentif à ne pas pénétrer dans une zone de battue, quitte à faire demi-tour.

b/ je ne cours plus ; c'est trop risqué !

c/ je poursuis mon chemin et je fais du bruit pour que les chasseurs ne me confondent pas avec du gibier !

A l'arrivée d'un bon footing, je fais mes étirements

a/ en bordure de chemin.

b/ dans une belle prairie à proximité.

c/ sur le parking coffre ouvert et musique à fond !

En courant

a/ je veille systématiquement à ce que mes partenaires ne laissent rien tomber derrière eux !

b/ je remporte tous les petits papiers d'emballages de mes barres énergétiques.

c/ il m'arrive d'abandonner derrière moi une peau d'orange.

Quand je croise des randonneurs

a/ je prends l'initiative du salut et je facilite le passage.

b/ je ralentis.

c/ je garde mon rythme de foulée.

Quand un sentier est très embroussaillé

a/ je le signale au Parc, en mairie, ou à l'office de tourisme...

b/ j'y reviens avec mon sécateur !

c/ je force le passage à côté.

Quand je vais courir dans le Luberon, je stationne mon véhicule

a/ sur une aire de stationnement.

b/ à l'entrée d'un chemin de terre que personne n'utilise.

c/ sur le bas-côté de la route, là où il y a de la place.

À la période des cerises, il m'arrive

a/ d'acheter une poignée de cerises sur les marchés locaux pour les grignoter à l'arrivée.

b/ de faire une balte le long d'un verger pour grignoter des cerises bien mûres !

c/ de revenir cueillir les fruits des vergers de cerisiers qui n'ont pas été ramassés.

Quand il fait très chaud

a/ j'évite d'aller courir ou bien je pars plutôt le matin.

b/ je me protège mieux.

c/ je plonge dans le premier lavoir que je croise ; ça rafraîchit !

