

Comment réussir nos balades en forêt ?

Le gouvernement a confirmé la levée des restrictions des déplacements interrégionaux. Le public a hâte de profiter à nouveau des espaces naturels qu'offrent la région Île-de-France. Cueillir, observer, se détendre, pratiquer une activité de loisir font partie des plaisirs simples en forêt. L'envie d'aller se promener est grande mais réussir sa sortie forestière s'accompagne de quelques mesures de précautions à connaître.

Les franciliens aiment se promener en forêt. **80 millions**, c'est le nombre de visites enregistrées chaque année dans les forêts domaniales gérées par l'ONF dont 11 millions pour le seul massif de Fontainebleau. C'est un **accès gratuit et privilégié à la nature offert à une population urbaine avide de loisirs et de détente**. Pour l'ONF, l'enjeu est de taille : accueillir le public, l'orienter en toute sécurité, lui offrir des parcours entretenus, s'assurer du respect des autres usagers comme de l'environnement et préserver la faune et la flore des perturbations potentielles.



Pour **satisfaire les besoins du public, l'ONF engage plusieurs actions** allant de la sécurisation des allées à l'entretien des aires d'accueil, des routes et sentiers balisés, en passant par le maintien de la propreté et à l'amélioration de l'accueil touristique. **Voici quelques bons conseils à retenir pour réussir sa balade forestière.**

PARTAGEONS LES VASTES ESPACES FORESTIERS

Le contexte sanitaire actuel annonce **une fréquentation forte au cours des week-ends de mai et juin**, qui sont déjà ceux qui habituellement reçoivent le plus de monde en Île-de-France. L'ONF invite à la responsabilité de chacun.

Ces **vastes espaces naturels accessibles**, aux milliers de kilomètres de sentiers balisés (dont 486 kilomètres sur le seul massif de Fontainebleau), en passant par les nombreuses aires d'accueil qu'ils offrent, **réunissent les conditions nécessaires pour pouvoir profiter pleinement de la nature.**



L'ONF incite les promeneurs qui viennent en forêt en voiture (les 2/3 des usagers) à **ne pas se cantonner aux emplacements proches des parkings et des entrées forestières**. Un conseil : les cartes touristiques généralement disponibles sur les parkings orientent, guident et facilitent les déplacements en forêt.



En Île-de-France, dans certains massifs (par exemple Fontainebleau), les capacités de stationnement sur les parkings peuvent être vite saturées, notamment les dimanches. L'ONF recommande aux visiteurs locaux de **s'y rendre à pied, à vélo ou en train lorsque c'est possible.**

Une fois débarqués, **un panel d'activités à pratiquer dans le milieu forestier s'offre à nous** : cyclisme, balade, activité sportive, pique-nique, course à pied... Même si les espaces sont vastes, il n'est pas rare de se croiser sur les chemins et les zones ouvertes au public.

Profitons ensemble de ce milieu, dans le respect et la sécurité de chacun, y compris de la forêt :

- > **Partageons la quiétude forestière** : nous sommes dans un milieu naturel, pensons à baisser la musique trop forte et le haut-parleur de notre téléphone portable.
- > **Évitons le stress inutile** face à la présence d'un chien non tenu en laisse.
- > **Apprenons à nous respecter** ! Chacun à sa vitesse et sa pratique, lorsque nous dépassons un autre groupe d'utilisateurs, restons prudents. Vététistes, cavaliers et joggeurs, **adoptons une vitesse raisonnable pour ne pas effrayer les autres** et garantir leur sécurité. Piétons, **sachons libérer l'espace au bon moment pour faciliter la circulation** sur les chemins. Surtout en plein air, quand le masque se fait un peu oublier alors que la distanciation sociale est encore de rigueur !

PRÉPARONS NOTRE VISITE EN FORÊT

Une sortie en forêt, ça ne s'improvise pas. Dans la plupart des cas, les promeneurs ne préparent pas leur visite, choisissent leur lieu de promenade par habitude et se trouvent bien souvent sous-équipés pour leur sortie. Avant d'enfiler bottes, chaussures ou baskets, un réflexe et non des moindres, **consultons déjà la météo.** La forêt est un milieu naturel, prenons garde au risque de chutes de branche ou d'arbres. **En cas d'orage ou de vent, n'y allons pas.**

Avant de nous y rendre, **mieux vaut prévoir de l'eau, un petit en-cas et une carte de la forêt** au cas où le réseau téléphonique ne passe pas. Comme les forêts ne disposent pas de poubelle, si l'on prévoit un pique-nique, pensons aussi à **emporter un sac** avec nous pour y mettre nos déchets.

Les forêts **regorgent d'espaces de quiétude où le silence est roi.** Ne ratons pas notre sortie, **évitons la foule sur les lieux trop fréquentés.** Un conseil : consultons les sites internet des offices de tourisme ou contactons-les directement. Ils apporteront les conseils adaptés à nos envies. C'est une belle occasion de sortir des sentiers battus loin des zones les plus connues.



LA MAJORITÉ DES FEUX EN FORÊT SONT DUS À L'IMPRUDENCE HUMAINE.

ADOPTONS LES BONS RÉFLEXES

Promeneurs aguerris ou novices, soyons vigilants et respectueux du milieu naturel. Les forêts **ne disposent pas de poubelles**, ramenons nos déchets de pique-nique à la maison. C'est un **geste simple et éco-responsable**. Une bouteille abandonnée devient un redoutable piège. Les petits animaux, attirés par l'odeur, y entrent facilement mais n'y ressortent pas.

N'allumons pas de feu en forêt. La particularité des feux dans nos forêts, **c'est qu'ils couvent dans le sol**. Ils brûlent la matière organique contenue dans la litière, l'humus ou la tourbe, puis **se propagent ensuite lentement dans le sol, sans forcément montrer de signes visuels évocateurs** : flamme, fumée, odeur. Avant qu'ils ne soient visibles à l'œil nu, **un feu de camp qui d'apparence paraît éteint peut se réanimer sous l'effet du vent**, même plusieurs jours après l'avoir allumé. Les barbecues, feu de camps ainsi que les réchauds à gaz sont donc **interdits toute l'année**.

EVITONS DE NOUS PERDRE



C'est un peu déstabilisant de quitter la proximité du parking et s'enfoncer dans la forêt. **Ne nous fions jamais à notre intuition.** Pour ne pas se perdre en forêt, reconnaître le balisage des sentiers fait partie des choses essentielles à avoir en tête. Repérons les symboles peints sur les arbres ou les rochers, panneaux, autocollants ou balises... **Ces nombreuses marques jalonnent notre itinéraire et servent à nous repérer.**

Le balisage des itinéraires de randonnée est un système de signalisation normalisé au niveau national (couleurs et formes) pour pouvoir suivre les chemins du départ jusqu'à l'arrivée. Connaître la signalisation en randonnée sert à bien nous orienter (cf. photos des sigles). Soyons attentifs à leur présence. **N'oublions pas aussi d'emporter une carte, un GPS ou un topo guide durant nos balades, c'est plus prudent.**

Il est aussi important de noter, lorsqu'il est signalé, le point de départ (nom du parking, de la route forestière ou de la parcelle) pour pouvoir demander facilement notre chemin si besoin.


**j'aime
la forêt**
**ensemble,
protégeons-la !**

LES FEUX, INTERDITS EN FORÊT	PROMENEURS, SUR LES SENTIERS	LES DÉCHETS, JAMAIS DANS LA FORÊT	
NOS ANIMAUX, SOUS CONTRÔLE	FAUNE SAUVAGE, NE PAS DÉRANGER	DES CUEILLETES, AVEC MODÉRATION	
LE BOIS MORT, PRÉCIEUX POUR LA FORÊT	CYCLISTES ET CAVALIERS, SUR LES CHEMINS	VÉHICULES À MOTEUR, ACCÈS RÉGLEMENTÉ	ZONE DE CHASSE, PRUDENCE NE PAS ENTRER
TAS DE BOIS, ESCALADE INTERDITE	PARTAGER L'ESPACE, BIEN VIVRE ENSEMBLE	CHANTIER FORESTIER, ATTENTION DANGER	EN CAS D'URGENCE 15 > SAMU 17 > Police secours 18 > Pompiers 112 > Secours européens 114 > Par uns / Malentendants

ZONES PROTÉGÉES, PARCELLES EN RENOUVELLEMENT, N'Y PÉNÉTRONS PAS, RESPECTONS LA SIGNALISATION !
 RETROUVEZ SUPER PROMENEUR SUR WWW.ONF.FR / 



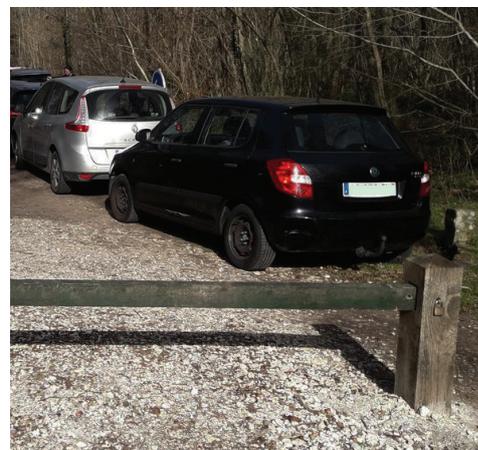
TACTIQUE ANTI-TIQUES

Parasite de petite taille, visible à l'œil nu, la tique vit au ras du sol et sur la végétation basse dans l'attente d'un hôte de passage. Cou, aisselles, plis des genoux, cuir chevelu... sont des zones où elle aime s'accrocher. Elle se nourrit de sang et peut transmettre la maladie de Lyme.

- Portons des vêtements longs, couvrant les jambes et les bras.
- Utilisons un produit répulsif contre les tiques.
- Restons sur les chemins et évitons les espaces broussailleux.
- Inspectons-nous minutieusement après une promenade.
- Si une tique est accrochée à la peau, ôtons-là avec un tire-tique, ou une pince à épiler puis désinfecter la plaie.
- Si une rougeur s'étend sur le corps ou d'autres symptômes grippaux se manifestent (fièvre, maux de tête, douleurs musculaires, etc...) consultons un médecin.



Enfin, **respectons la signalisation en vigueur**. En forêt une signalisation d'usage est également mise en place pour informer les visiteurs des véhicules autorisés sur les chemins, de chantiers ou manifestations en cours. Respectons ces indications : n'empruntons pas un chemin fermé et n'utilisons que des véhicules autorisés.



Les voitures peuvent devenir un **fléau pour les secours**. Certaines n'hésitent pas à se **garer devant les barrières forestières**. Ces accès servent aux services de secours et de sécurité lorsqu'ils interviennent en forêt. **Laissons les chemins accessibles et en aucun cas ne les obstruons pas**, ça sauve des vies.

EN CAS D'INCIDENT : COMMENT SE LOCALISER EN FORÊT POUR FACILITER L'ARRIVÉE DES SECOURS

En moyenne en France les secours mettent 13 minutes pour rejoindre les lieux d'un accident. En forêt, ce chiffre augmente car le traitement de l'appel d'urgence dure plus longtemps. Cela s'explique par la difficulté qu'ont les victimes ou les témoins à se localiser précisément. Savoir se situer est primordial pour prévenir les secours. Afin de faciliter la prise en charge des interventions en forêt, voici quelques conseils :

- Utilisons notre téléphone portable : avant de contacter les secours, localisez-vous en ouvrant l'application géographique (Maps, Plans...). En cliquant sur le pointeur bleu lorsqu'il apparaît à l'écran, le téléphone indique les coordonnées GPS que l'on peut communiquer aux services de secours.
- Activons le partage de données mobiles sur votre téléphone : un texto nous sera envoyé par l'opérateur de secours. La réponse à ce message renverra alors notre position GPS précise. L'activation du partage de données mobiles s'effectue dans les paramètres de notre téléphone.
- Observons autour de nous les éventuels points de repère : numéro des parcelles forestières affiché sur les arbres, nom des routes forestières indiqué aux intersections des chemins, présence d'un balisage de sentiers (traits de couleurs bleu, blanc, jaune ou rouge). En communiquant l'une de ces indications, nous aidons les secours à mieux nous localiser.



PHOTO SDIS DE SEINE-ET-MARNE

CONTACTS ONF

AGENCE TERRITORIALE ÎLE-DE-FRANCE EST (77, 91, 94)
Guillaume LARRIÈRE
Tél. 01 60 74 93 62 - 06 27 66 73 94

AGENCE TERRITORIALE ÎLE-DE-FRANCE OUEST (92, 78, 95)
Ysatys NADJI
Tél. 01 34 83 63 46 - 06 46 49 77 87