LIVRET · 04 — BONNES PRATIQUES & ENVIRONNEMENT

Le sentier vous accueille. À votre tour de l'accueillir.

6 règles simples. Un massif vivant.
Une responsabilité partagée.

✦ LES RÈGLES

Les 6 règles du Tour.

Le massif du Mont-Blanc accueille chaque été des dizaines de milliers de randonneurs. Si chacun applique six gestes simples, le sentier reste tel que vous le rêvez : **sauvage, propre, vivant.**

01

Remporter tous ses déchets.

Tous, sans exception. Mouchoir, peau de banane, mégot, papier de barre énergétique. Une pelure d'orange met deux ans à se décomposer en altitude. Une lingette, jusqu'à cinq ans.

02

Rester sur le sentier balisé.

Couper un virage semble anodin. Multiplié par 70 000 paires de chaussures, c'est un sentier parallèle qui se crée, une végétation qui meurt, un sol qui s'érode.

03

Ne pas nourrir la faune.

Une marmotte qui mange du pain perd son instinct. Un bouquetin habitué à l'homme devient vulnérable. Observez de loin, ne tendez jamais la main.

04

Pas de feu.

Le bois mort nourrit le sol et abrite la microfaune. Au-dessus de 2 000 m, un feu est interdit et dangereux : la végétation rase brûle comme de la paille.

05

Respecter les troupeaux et les chiens de berger.

Vous traversez des alpages habités. Contournez les troupeaux à distance, parlez calmement aux chiens de berger, ne courez jamais, ne montrez pas d'agressivité.

06

Bivouaquer uniquement aux points autorisés.

Le bivouac est toléré entre 19h et 7h, hors zones protégées. En France, en Italie, en Suisse : chaque pays a ses règles. Renseignez-vous ici : *montourdumonblanc.com*

✦

Une montagne propre, ce n'est pas une chance. C'est une décision que prennent ceux qui la traversent.

✦ LA COHABITATION

Marcher, c'est aussi cohabiter.

Le Tour n'est jamais désert. Vous y croiserez des **troupeaux,** des **refuges pleins,** d'autres **trekkeurs venus des quatre coins du monde**, des chamois au détour d'un col, parfois un berger en Pick-Up sur son sentier de service. Chacun a sa place, vous aussi, à condition de la prendre avec mesure.

Au refuge

En général, les horaires d'arrivée sont fixés entre 16h et 19h (chaque refuge possède son propre fonctionnement), chaussures déposées à l'entrée. Le dîner se prend à la grande table partagée vers 18h30 : un moment précieux où les langues se mélangent, où les conseils s'échangent. Extinction des feux vers 22h. Le réveil est matinal : prévoyez un départ autour de 8h du matin, préparez votre sac la veille pour respecter le silence du dortoir endormi le lendemain matin.

Avec la faune

Marmottes, chamois, bouquetins, gypaètes : le massif est l'un des plus riches d'Europe. Observez, photographiez de loin, n'approchez jamais. Au printemps et à l'automne, les périodes de mise bas et de rut demandent une vigilance accrue, laissez les animaux tranquilles.

Avec les autres usagers de la montagne

Sur le sentier, les randonneurs en montée sont prioritaires. Un bonjour, un sourire, un conseil ou un coup de main font partie de l'esprit du TMB. En montagne, **la solidarité est une valeur essentielle : chacun veille sur les autres et contribue à la sécurité de tous.**

Pensez également à respecter les habitants et les professionnels de la montagne. Vous croiserez parfois des véhicules, des troupeaux ou des chiens de protection. Les sentiers sont aussi leur lieu de travail et de déplacement au quotidien.

UNE QUESTION D'EAU

Les sources d'altitude sont précieuses mais fragiles. Ne vous y lavez jamais avec du savon, même biodégradable. Éloignez-vous d'au moins 50 mètres de tout cours d'eau pour faire vos besoins, et enterrez vos déchets organiques.

✦ L'ESSENTIEL

L'essentiel à retenir.

01 · LAISSER INTACT

Respecter

Remportez, ne pas nourrir, ne pas cueillir.

Le sentier doit rester tel que vous l'avez trouvé.

02 · COHABITER

Partager

Troupeaux, bergers, faune, gardiens, autres trekkeurs.

Une montagne, c'est d'abord du vivant partagé.

03 · PRÉSERVER

Protéger

L'eau, le sol, le silence.

Trois richesses fragiles qui font la beauté du Tour.

✦ LE MOT DE LA FIN

Vous voilà prêt.

En quatre livrets, nous avons fait le tour de ce qui compte avant de partir : comprendre le Tour, préparer son corps et sa tête, choisir son équipement, respecter le massif.

Le reste : **la lumière du Col du Bonhomme à 6h du matin, le silence du Val Ferret, le café partagé à Courmayeur, la fatigue heureuse du soir au refuge,** personne ne peut vous le préparer. C'est l'aventure que vous allez vivre qui compte.

Bon trek à vous sur les sentiers du massif.
L'équipe Tour du Mont-Blanc

À TRÈS VITE SUR LE SENTIER

✦ SUIVEZ-NOUS

INSTAGRAM

FACEBOOK