



CIPRA

BIVOUAQUER DE MANIÈRE RESPONSABLE

le long de la Via Alpina



Cofinancé par
l'Union européenne

Sommaire

3 Introduction : Donnez du sens à votre randonnée !

4 Qu'est-ce que le bivouac ?

6 Réglementations dans les pays alpins

20 Alternatives au bivouac

24 À propos du projet

Donnez du sens à votre randonnée !

La Via Alpina est plus qu'un simple sentier : c'est un voyage à travers des paysages à couper le souffle et un pont entre les cultures. Pour préserver sa beauté, il est essentiel d'adopter une approche responsable de la nature et du bivouac. La nature est un environnement vivant et fragile qui peut être facilement endommagé si nous ne faisons pas attention à nos empreintes de passage.

Ce guide offre des informations clés sur la pratique durable des activités de pleine nature, pour aider les aventuriers à respecter à la fois la nature et les réglementations locales. Alors que le camping sauvage gagne en popularité, nous devons anticiper et adopter de nouvelles approches afin de minimiser notre impact sur les écosystèmes fragiles. C'est pourquoi, à la fin de ce document, nous présentons des modèles alternatifs et déjà existants qui favorisent à la fois la préservation de la nature et l'accessibilité aux milieux de montagne.

Veillez noter que les informations contenues dans cette brochure sont fournies à titre indicatif. Bien que nous nous efforcions d'être précis, les réglementations locales peuvent changer. Il est de votre responsabilité de vérifier et de respecter les règles et recommandations les plus récentes. Veuillez donc consulter les autorités locales, les organismes en charge de la gestion du territoire ou les services des parcs avant votre aventure. Cela garantit non seulement votre sécurité et le respect de la loi, mais aussi la protection des environnements naturels que nous chérissons tous.¹

N'oubliez pas : en adoptant des pratiques durables et respectueuses, nous pouvons protéger ces paysages et les préserver pour les générations futures.

Bonne randonnée et en avant pour le changement !

Votre équipe CIPRA

¹ Les auteurs, éditeurs et parties associées à cette brochure déclinent toute responsabilité quant aux conséquences pouvant résulter de l'utilisation des informations contenues dans ce document.

Bivouaquer

... dans les différentes régions alpines : le bivouac, en général et dans les Alpes, est devenu de plus en plus populaire ces dernières années.



Il est important de noter que les **réglementations** et la **définition du bivouac** peuvent varier selon les pays et les situations.

Nous avons répertorié les réglementations importantes pour chaque région alpine.

Définition

Bivouaquer – avec ou sans tente ? Le bivouac est un hébergement de fortune en plein air, principalement associé aux sports de montagne.

Le mot vient du français « bivouac » qui signifie « garde de nuit » ou du néerlandais encore plus ancien « bijwacht » (bij = auprès de et wacht = garde). De nos jours, le terme « bivouac » a pris des nuances légèrement différentes dans les différents pays alpins :

En Allemagne, en Autriche et en Suisse, « bivouaquer » désigne le fait de **dormir sans tente** (on parle le cas échéant de « camping »). En France, « bivouaquer » signifie dormir dehors **avec une tente**, loin de toute infrastructure officielle. En Italie, « un bivacco » désigne un petit refuge sans services.

Il est très important de connaître ces distinctions, car certains pays alpins ont des réglementations différentes pour dormir à l'extérieur avec ou sans tente.

Une autre distinction importante est celle entre un bivouac planifié et un bivouac d'urgence.

Savoir faire la différence !



Rarement emportés : guitare et réchaud à gaz

Le bivouac planifié consiste à passer délibérément une nuit à l'extérieur des campings officiels. Si cette pratique est autorisée dans certaines régions alpines, elle est interdite dans d'autres en raison de sa similitude avec le camping. Même dans les régions où le bivouac est autorisé, il existe généralement des restrictions à respecter. Lors de longues expéditions alpines sur des terrains extrêmes, le bivouac est généralement toléré, même s'il est planifié à l'avance.



Dans des conditions dangereuses, il peut être préférable de chercher un abri

Le bivouac d'urgence ou bivouac alpin est une nuitée imprévue dans la nature sauvage dans des circonstances extrêmes ou imprévues telles qu'une blessure, des conditions météorologiques défavorables ou la nuit tombante. Le bivouac d'urgence sert à protéger et à assurer la sécurité des personnes en situation d'urgence. Il permet aux randonneurs et aux alpinistes de se protéger temporairement et d'attendre les secours lorsqu'une descente en toute sécurité n'est plus possible. Il est autorisé partout dans les Alpes.

Autriche



Les nuitées planifiées, avec ou sans tente, ne sont autorisées qu'avec l'autorisation du propriétaire. Les nuitées d'urgence non planifiées sont généralement autorisées. La réglementation applicable aux terrains publics peut varier d'un État fédéral à l'autre.



Dans les zones protégées (parcs nationaux, réserves naturelles, réserves paysagères, sites de caractère et zones de protection des eaux potables), le camping et le bivouac planifié ne sont pas autorisés.



Sur les terrains publics, le camping et le bivouac ne sont pas autorisés, sauf si la commune ou l'État fédéral a adopté des réglementations différentes (voir page suivante).



Vous devez obtenir l'autorisation du propriétaire foncier pour vous installer sur un terrain privé.

Autriche : États fédérés (Länder)

Burgenland	Pas de réglementation particulière pour les particuliers
Carinthie	Pas de réglementation particulière pour les particuliers
Basse-Autriche	Pas de réglementation particulière pour les particuliers
Haute-Autriche	Les communes peuvent autoriser ou interdire le camping et le bivouac dans certaines zones de la commune. Le bivouac avec ou sans tente est autorisé sur les terrains alpins non cultivés (au-dessus de la limite forestière et en dehors des pâturages).
Salzburg	Le bivouac en haute montagne n'est généralement pas interdit, mais nécessite un certain comportement (respect de la nature). Le Club alpin recommande notamment aux groupes de contacter au préalable le service de protection de la nature de l'autorité locale compétente.
Styrie	Sur les terrains alpins non cultivés (au-dessus de la limite forestière et en dehors des zones de pâturage), il existe un droit d'accès libre, qui devrait également inclure le bivouac.
Tyrol	Pas de réglementation particulière pour les particuliers
Vorarlberg	Généralement autorisé. La municipalité peut interdire le camping et le bivouac pour des raisons d'intérêt public.
Vienne	Pas de réglementation particulière pour les particuliers

France



Le camping sauvage et le bivouac sont autorisés partout, à quelques exceptions près : il est généralement interdit de passer la nuit sur la côte, dans les sites naturels protégés et à proximité des monuments historiques.



Les autorités qui gèrent les sites naturels tels que les parcs nationaux ou régionaux établissent souvent des règles spécifiques autorisant le bivouac sous certaines conditions. Ces règles varient d'un parc à l'autre, alors assurez-vous de bien connaître les règles en vigueur !



Sur les terrains publics, les autorités locales peuvent établir des règles spécifiques.



Vous devez obtenir l'autorisation du propriétaire foncier pour vous installer sur un terrain privé.

France : Parcs naturels régionaux

Parc naturel régional du Massif des Bauges

Le bivouac est toléré sous conditions. La tente doit être installée entre le coucher et le lever du soleil, pour une seule nuit.¹ Onze aires de bivouac aménagées ont été inaugurées dans le Parc naturel régional du Massif des Bauges en octobre 2025, avec toilettes sèches, panneaux de sensibilisation et emplacements pour faire du feu.²

Parc naturel régional de Chartreuse

Aucune réglementation particulière. Les règles générales s'appliquent.

Parc naturel régional du Vercors

Autorisé uniquement entre 17h00 et 9h00.³

Parc naturel régional du Queyras

Aucune réglementation particulière. Les règles générales s'appliquent.

Parc naturel régional des Préalpes d'Azur

Autorisé uniquement entre le coucher et le lever du soleil. Interdit entre le 1er juillet et le 30 septembre en dessous de 1 500 mètres d'altitude.^{4,5}

Parc naturel régional du Verdon

Interdit sur les rives des lacs et dans les gorges.⁶

Parc naturel régional du Haut-Jura

Autorisé sans tente uniquement, entre 19h00 et 9h00, à une distance maximale de 20 mètres des sentiers autorisés et en dehors des Zones de quiétude de la faune sauvage (ZQFS) lorsque celles-ci sont actives.⁷

1 www.parcdesbauges.com/decouvrir-respecter/

2 www.france3-regions.franceinfo.fr/auvergne-rhone-alpes/savoie/il-faut-que-les-gens-comprennent-dans-le-massif-des-bauges-des-aires-de-bivouac-installees-pour-lutter-contre-les-inciviles-3231950.html (Mise à jour du 14/10/2025)

3 www.parc-du-vercors.fr/sites/default/files/actualites/Accueil%20Biodiversit%C3%A9/2020_LivretAccueil_RNNHPV.pdf

4 www.parc-prealpesdazur.fr/wp-content/uploads/2020/12/Guide-du-bon-bivouac-1.pdf

5 www.parc-prealpesdazur.fr/actualite/bulletin-risque-incendie-dans-les-prealpes-dazur

6 www.parcduverdon.fr/fr/conseils-des-ecogardes/rappel-de-la-reglementation-par-type-de-milieu

7 www.rnn-hautechainedujura.fr/en/reglementation-bivouac/

France : Parcs nationaux

Parc national de la Vanoise

Uniquement autorisé à proximité immédiate de certains refuges. Les tentes peuvent être montées entre 19h00 et 8h00. Les emplacements doivent être réservés pendant l'été. 5 € par personne ⁸

Parc national des Écrins

Le bivouac dans le cœur du Parc national des Écrins est autorisé dans les conditions cumulatives suivantes:

- la tente devra être de petite taille, de dimension ne permettant pas la station debout,
- la tente devra être montée après 19h00 et démontée avant 9h00,
- le bivouac est autorisé pour une nuit ou, au plus, pendant la durée des intempéries susceptibles de compromettre la sécurité du randonneur.

L'emplacement du bivouac devra être situé :

- soit à plus d'une heure de marche d'un point d'accès routier ou des limites du cœur,
- soit à moins d'une heure de marche d'un point d'accès routier ou des limites du cœur, mais à proximité de refuges particulièrement fréquentés des itinéraires de grande randonnée : au Pré de la Chaumette à Champoléon, aux abords du lac de la Muzelle à Venosc et au Pré des Selles aux abords du lac Lauvitel au Bourg d'Oisans.⁹

Parc national du Mercantour

Autorisé à plus d'une heure de marche à l'intérieur des limites du Parc ou du dernier accès automobile. Les tentes peuvent être montées entre 19h00 et 9h00.¹⁰

8 www.vanoise-parcnational.fr/fr/parc-national-de-la-vanoise/la-reglementation-du-coeur

9 www.ecrins-parcnational.fr/sites/ecrins-parcnational.com/files/fiche_doc/9678/14-06-192ardir-reglementationbivouac.pdf

10 www.mercantour-parcnational.fr/fr/le-parc-national-du-mercantour/la-reglementation

Allemagne



Les réglementations relatives au bivouac avec une tente varient selon les États fédérés (Länder), mais sont généralement très restrictives. Le bivouac sans tente peut être passible d'une amende, mais est parfois toléré.



Dans les zones protégées (réserves naturelles, parcs nationaux, réserves de biosphère, zones de conservation du paysage et parcs naturels, zones Natura 2000), le camping et le bivouac planifié ne sont pas autorisés et peuvent même constituer une infraction pénale.



Sur les terrains publics, le bivouac planifié est une zone grise juridique et souvent toléré, sauf si la commune ou le Land a adopté des réglementations différentes. En Bavière, les mêmes réglementations que celles mentionnées ci-dessus s'appliquent.



Vous devez obtenir l'autorisation du propriétaire foncier pour vous installer sur un terrain privé.

Italie



En Italie, le bivouac nocturne, du crépuscule à l'aube, est généralement toléré partout, sauf indication contraire. La plupart des régions ont établi un cadre juridique, mais dans de nombreux cas, l'autorisation ou l'interdiction relève des municipalités et des autorités locales.



Dans les parcs nationaux et les parcs naturels, le bivouac n'est généralement pas autorisé. Néanmoins, certains parcs nationaux et parcs naturels autorisent le bivouac à certains endroits ou sous certaines conditions : renseignez-vous auprès des autorités du parc.



Sur les terrains publics, le bivouac planifié est autorisé après avoir obtenu l'autorisation préalable des autorités locales. Dans les communes sans réglementation explicite, il est permis de bivouaquer du coucher au lever du soleil, avec ou sans tente.



Vous devez obtenir l'autorisation du propriétaire foncier pour vous installer sur un terrain privé.

Italie : régions

Trentin-Haut-Adige

Le bivouac est autorisé avec ou sans tente pour une durée maximale de 24 heures lorsqu'il n'y a pas d'interdiction explicite ou si le propriétaire du terrain l'autorise.¹

Vallée d'Aoste

Le bivouac est autorisé avec ou sans tente au-dessus de 2 500 mètres d'altitude, du coucher au lever du soleil. Le bivouac avec tente est interdit dans les zones protégées ou à proximité des refuges et abris.²

Ligurie

La Ligurie ne dispose pas de réglementation globale. Renseignez-vous auprès de la municipalité ou de la zone protégée pour connaître les réglementations applicables. Dans les Alpes ligures, des refuges non gardés sont à disposition des alpinistes.³

Frioul-Vénétie Julienne

Le bivouac avec une tente n'est autorisé que dans des zones spécialement désignées et équipées ; il est interdit ailleurs. Les parcs nationaux et les zones protégées ont leurs propres réglementations et peuvent définir des sites de bivouac officiels.⁴

Piémont

Le bivouac avec ou sans tente est autorisé pour une durée maximale de 48 heures dans les zones où aucun camping officiel n'est disponible.⁵

Lombardie

La Lombardie ne dispose pas de réglementation globale. Renseignez-vous auprès de la municipalité ou de la zone protégée pour connaître les réglementations applicables. Des refuges non gardés sont disponibles pour les activités de montagne dans les Alpes lombardes.⁶

1 Consiglio della Provincia Autonoma di Trento: Legge provinciale 4 ottobre 2012, n. 19, Art. 7

2 Consiglio regionale della Valle d'Aosta: Legge regionale 24 giugno 2002, n. 8, Art. 19

3 Consiglio regionale della Liguria: Legge regionale n. 2 del 07-02-2008

4 Consiglio regionale del Veneto: Legge regionale 16 agosto 1984, n. 40, Art. 12

5 Consiglio regionale del Piemonte: Legge regionale n. 5 del 22 febbraio 2019, Art.10

6 Consiglio regionale della Lombardia: Legge regionale 1 ottobre 2015, n. 27, Art. 7 and Art. 32

Liechtenstein



Le Liechtenstein ne dispose pas de réglementation claire concernant le bivouac avec ou sans tente. Renseignez-vous auprès de la municipalité. Le camping est formellement interdit dans les zones protégées et les zones forestières. ^{1,2}



Le camping et le bivouac planifiés ne sont pas autorisés dans les zones protégées (réserves naturelles et sites classés).¹



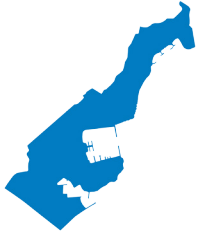
Sur les terrains publics, le bivouac et le camping sont une zone grise juridique et souvent tolérés. Vérifiez auprès de la municipalité pour vous en assurer. ³



Vous devez obtenir l'autorisation du propriétaire foncier pour vous installer sur un terrain privé.

1 Art. 12 und Art. 20 des Gesetz vom 23. Mai 1996 zum Schutz von Natur und Landschaft (Naturschutzgesetz; NSchG), LGBl. 1996 Nr. 117
2 Art 15 des Waldgesetz (WaldG) vom 25. März 1991, LGBl. 1991 Nr. 42
3 Liechtensteiner Vaterland (2017): Reizvolles, aber verbotenes Abenteuer. Zeitung.

Monaco



Le camping et le bivouac ne sont pas autorisés sur le territoire de la Principauté de Monaco.¹



Pour la protection de la mer, le camping et le bivouac sont formellement interdits sur les plages ou dans les zones où la baignade est autorisée.²



Le camping et le bivouac ne sont pas autorisés sur le domaine public.^{1,2}



Vous devez obtenir l'autorisation du propriétaire foncier pour vous installer sur un terrain privé.

Slovénie



Le camping et le bivouac ne sont autorisés qu'aux endroits désignés à cet effet. Les municipalités peuvent établir des conditions, des zones et des règles pour le camping sur leur territoire.¹



Dans le parc national du Triglav (TNP) et dans d'autres zones protégées, le camping et le bivouac ne sont pas autorisés et peuvent être passibles d'une amende.²



Sur les terrains publics, le camping et le bivouac ne sont autorisés qu'aux emplacements prévus à cet effet..^{1,2}



Vous devez obtenir l'autorisation du propriétaire foncier pour vous installer sur un terrain privé.

1 Zakon o varstvu javnega reda in miru (ZJRM-1), člen 18

2 Zakon o Triglavskem narodnem parku (ZTNP-1), člen 13, odstavek 1, številka 46

Suisse



La Suisse ne dispose pas d'une législation uniforme en matière de camping et de bivouac sauvage. En règle générale, tout le monde a le droit d'accéder aux forêts et aux prairies. Des restrictions peuvent s'appliquer dans certains cantons ou communes. Les nuitées imprévues en cas d'urgence sont généralement autorisées.



Le camping et le bivouac ne sont pas autorisés dans les parcs nationaux suisses, les réserves faunistiques suisses, de nombreuses réserves naturelles et certaines zones faunistiques protégées (pendant la période de protection). Les restrictions applicables aux réserves naturelles cantonales et communales sont disponibles sur les géoportails cantonaux.



Sur les terrains publics situés en dehors des zones protégées, le camping et le bivouac planifié sont généralement tolérés, sauf si le canton ou la commune a adopté des réglementations différentes.



Vous devez obtenir l'autorisation du propriétaire foncier pour vous installer sur un terrain privé.

Suisse : système de feux de signalisation pour le bivouac (Club alpin suisse)

Sans problèmes

Les lieux les plus propices sont situés au-dessus de la limite forestière, dans des prairies alpines ou terrains rocheux.

Soumis à conditions

À proximité d'un alpage ou d'une cabane, demandez l'autorisation au paysan ou à l'équipe de gardiennage. Dans les zones d'escalade, il faut être particulièrement vigilant durant la période de nidification des oiseaux rupestres (comme le faucon pèlerin ou le hibou grand-duc).

À éviter

Évitez de passer la nuit dans des habitats écologiquement sensibles comme la limite supérieure de la forêt (habitats des tétraoninés et des ongulés), les zones alluviales ou humides.

Interdiction

Le camping sauvage est expressément interdit ou impossible en raison des interdictions d'accès dans les zones protégées mentionnées.



Alternatives au bivouac

Les **sites de trekking** sont des alternatives légales au camping sauvage et constituent des exemples de bonnes pratiques dans les zones soumises à des restrictions. Ces sites, accessibles uniquement à pied, sont généralement disponibles d'avril à octobre. Ils peuvent accueillir jusqu'à trois tentes, disposent d'un emplacement pour faire du feu et de toilettes, et coûtent 15 euros par tente. Il est généralement nécessaire de réserver en fournissant les coordonnées exactes. Bien que rudimentaires, ces sites sont idéaux pour des séjours dans la nature ou des randonnées de plusieurs jours à petit budget. Il n'existe actuellement aucun site de trekking dans les Alpes, mais ce nouveau concept pourrait devenir une bonne alternative à l'avenir. Par exemple, dans la réserve naturelle nationale des Contamines-Montjoie, afin de permettre aux randonneurs de profiter des espaces naturels tout en les préservant, un nouvel outil de réservation de bivouacs a été mis en place en 2024. Vous pouvez désormais localiser les secteurs autorisés et réserver un emplacement de bivouac sur un site web dédié (www.cen-haute-savoie.org).

Les **cabanes et refuges** servent d'**abris d'urgence** ou d'étapes pour les ascensions difficiles ou les randonnées de plusieurs jours loin des infrastructures de montagne. L'équipement et les installations des refuges de bivouac varient considérablement à travers les Alpes, allant de cabanes rudimentaires avec quelques matelas à des cabanes luxueuses équipées de poêles, de cuisines et de panneaux solaires. Il est important de rappeler que les abris de bivouac sont destinés aux situations d'urgence et servent de points de départ ou de repos pour les randonnées difficiles, et non pour des aventures récréatives gratuites avec nuitée. Néanmoins, en Italie et en France, ce type d'installation est accessible à tous les randonneurs, dans la limite des places disponibles. Il est bien sûr nécessaire de laisser la cabane dans l'état où elle a été trouvée et de respecter le lieu et ses environs.

Par exemple, le site français « Refuge info » est un site non commercial qui fournit des informations sur de nombreux refuges de montagne dans toute la France et les Alpes. Il s'agit d'un site collaboratif où tout le monde peut ajouter des informations ou des commentaires.

La carte vous permet de rechercher notamment des refuges gratuits (refuges non gardés), des points d'eau ou des passages difficiles. Cependant, **il est toujours important de vérifier l'existence des refuges** sur d'autres sites web ou auprès des offices de tourisme afin de préparer votre excursion (www.refuges.info).

Les **offres de camping privé**, telles que 1nitent, constituent un moyen unique de camper sur des terrains privés, à l'instar du couchsurfing, mais en plein air. Les propriétaires fonciers disposant de sites pittoresques peuvent répertorier leurs emplacements sur la plateforme, permettant ainsi aux voyageurs, randonneurs et amateurs de plein air d'y camper gratuitement pendant une nuit. Ce système favorise la création d'une communauté partageant des expériences en plein air sans gain financier (www.1nitent.com).

Consultez les sites internet suivants pour connaître les refuges disponibles :

Autriche & Allemagne

www.alpenvereinaktiv.com | www.alpenverein.at | www.alpenverein.de

Italie

www.sat.tn.it | www.prenotarifugi.cai.it

Slovénie

<https://en.pzs.si/> | www.pzs.si/koce.php

ZAPRTO (fermé) ; OS (ouvert le samedi) ; OSNP (ouvert le samedi, le dimanche et les jours fériés)

Suisse

www.sac-cas.ch



Bivouac responsable

Planifiez votre visite de manière durable

Essayez d'accéder à la nature à pied, à vélo ou en transports en commun. Si vous devez prendre la voiture, envisagez le covoiturage afin de réduire votre impact environnemental. La nature n'est pas destinée à devenir un immense parking.

Évitez les zones sensibles

Il s'agit notamment des zones de transition entre les forêts et les prairies, des peuplements clairsemés, des chemins empruntés par la faune sauvage ou des zones présentant de nombreuses traces d'animaux sauvages (pistes, excréments), des zones comportant des groupes d'arbustes, des landes, des marais, des plaines inondables et, en hiver, des zones dénudées et des sommets.

Évitez de déranger

Évitez ou réduisez au minimum le bruit, en particulier au crépuscule, lorsque la plupart des animaux sauvages sont actifs et particulièrement sensibles aux perturbations. Pendant la saison de reproduction des oiseaux nichant au sol au début de l'été, restez à l'écart des buissons, des zones herbeuses et des zones autour des rochers. Tenez votre chien en laisse, car il peut perturber d'autres espèces.

Gestion des déchets

Faites vos besoins naturels à au moins 50 mètres des sources d'eau. Enterrez les excréments ou recouvrez-les d'une grosse pierre. Emportez le papier toilette et tous les autres déchets (tampons, serviettes hygiéniques, lingettes humides, etc.) avec vous dans un sac. Ne les brûlez pas, cela présente un risque d'incendie.

Ne laissez aucune trace

Lorsque vous quittez le site, remettez-le dans son état d'origine. Ne laissez aucun déchet derrière vous. Cela inclut les restes de nourriture (les matières compostables peuvent mettre des années à se décomposer en haute altitude ; les épluchures peuvent ajouter des toxines au sol). Ramenez dans la vallée tous les déchets laissés par d'autres personnes.

Gestion des feux

Pour prévenir les incendies de forêt, ne faites pas de feu dans les zones sensibles ou par temps sec. Ne ramassez que du bois mort au sol ; ne coupez pas d'arbres ou de branches vivants. N'utilisez que des foyers ou des endroits où des feux ont clairement été allumés auparavant, car les foyers détruisent la végétation et le sol pendant des années. Utilisez de l'eau pour éteindre le feu et remuez les cendres pour vous assurer qu'il ne reste aucune braise. **Ne laissez jamais un feu sans surveillance. Assurez-vous que le feu est complètement éteint avant de partir. Respectez les interdictions de faire du feu.**

Choix du site et sécurité

Vérifiez sur place si l'emplacement que vous avez prévu n'affecte vraiment aucun habitat sensible et n'est pas exposé à des risques naturels accrus (foudre, chutes de pierres, avalanches, inondations). Pour éviter toute contamination, installez votre campement à au moins 100 mètres des cours d'eau. Les rivières et les ruisseaux peuvent gonfler soudainement, même par beau temps, en raison de fortes pluies ailleurs ou de l'ouverture des barrages par les centrales hydroélectriques.

Alimentation et hygiène

Ne laissez pas traîner de nourriture, de restes ou de matières compostables. Faites votre toilette avec des produits facilement biodégradables (savon, dentifrice) à au moins 30 mètres de toute source d'eau, sans que les eaux usées ne se déversent directement dans le cours d'eau.

Gardez secrets les endroits spéciaux

Utilisez les réseaux sociaux et le suivi GPS de manière responsable. N'oubliez pas que la principale raison d'être dans la nature devrait être votre satisfaction personnelle, et non les likes sur les réseaux sociaux ou l'appréciation des autres.

Via Alpina Youth

Cette publication s'inscrit dans le cadre du projet « Via Alpina Youth », une initiative qui promeut les modes de vie durables, l'inclusion et la protection de l'environnement. Elle s'inspire du sentier de grande randonnée Via Alpina qui, depuis plus de deux décennies, sert de voie de connexion, unissant tous les pays alpins et tissant des liens entre des cultures, des communautés et des paysages naturels d'une grande diversité.

Le projet a été cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne.



CIPRA
VIVRE DANS
LES ALPES



Cofinancé par
l'Union européenne

CIPRA International
Kirchstrasse 5, 9494 Schaan, Liechtenstein
international@cipra.org | www.cipra.org

CIPRA Deutschland e.V.
c/o BUND Naturschutz
Pettenkofenstr. 10a, 80336 München, Germany
deutschland@cipra.org | www.cipra.de

Publié en mai 2025