



USE TES CHAUSSURES



PAS LA NATURE

**CONSEILS ESSENTIELS
POUR RANDONNER EN SÉCURITÉ ET PRÉSERVER
LES MILIEUX NATURELS DE LA RÉUNION**



Délégation régionale académique
à la jeunesse, à l'engagement
et aux sports



PARTAGEONS L'ÉMOTION, PRÉSERVONS L'EXCEPTIONNEL

Entre ses paysages spectaculaires et ses espaces naturels préservés, La Réunion est un paradis.

Que vous soyez randonneur passionné ou simple amoureux de la nature, La Réunion vous offre le meilleur d'elle-même. Laissez-vous émerveiller par ses Pitons, cirques et remparts, joyaux inscrits depuis 2010 par l'UNESCO sur la liste du patrimoine mondial.

Pour vivre cette magie au plus près, rien ne vaut la marche. Profitez pleinement de nos sentiers, entretenus avec soin par l'Office national des forêts et les gestionnaires des Espaces Naturels Sensibles, pour vous offrir une immersion totale.

Pour que votre aventure reste un plaisir, faites de votre sécurité une priorité. La

montagne est belle, mais elle est aussi vivante : anticipez ses caprices et ses défis. Avant d'enfiler vos chaussures, adoptez les bons réflexes : vérifiez l'itinéraire et les conditions météo, et prévoyez un équipement adapté ainsi que suffisamment d'eau, de nourriture et des vêtements appropriés. Une sortie réussie commence toujours par une bonne préparation.

Enfin, n'oubliez pas que vous êtes le gardien de cette nature exceptionnelle. Elle est notre bien commun, mais elle reste fragile. En adoptant un comportement responsable sur les sentiers, vous devenez, vous aussi, un protecteur de la biodiversité réunionnaise.

BONNE BALADE SUR NOS SENTIERS !



L'Esprit Montagne, c'est quoi ?

2 Je partage le sentier : je reste maître de mon allure et je facilite le passage. Par courtoisie et sécurité, je laisse la priorité à ceux qui descendent.

4 Je me reconnecte à l'essentiel : je savoure le silence et la beauté des paysages.

1 Je fais preuve de bienveillance : je veille sur les plus fragiles et j'offre mon aide ou un mot d'encouragement à ceux qui en ont besoin.

3 Je cultive la convivialité : un « bonjour » et un sourire sont mes meilleurs équipements. Je contribue à l'ambiance chaleureuse qui fait la force de nos sentiers.

5 Je respecte la sérénité des lieux : je marche discrètement pour ne pas troubler la faune et le calme des autres marcheurs.

LES PARTICULARITÉS DE LA NATURE RÉUNIONNAISE

Quelques conseils pour une découverte sportive, écoresponsable et sécurisée

À La Réunion, les sentiers offrent une expérience intense et authentique. Échelles, marches sculptées dans la roche, dénivelés impressionnants... chaque parcours est une aventure qui se mérite. Pour profiter pleinement de ces panoramas uniques, gardez en tête que les sentiers réunionnais sont aussi exigeants que magnifiques. L'altitude et les variations de température font partie du voyage : **préparez-vous à vivre toutes les saisons en une seule journée !**

Soyez attentif aux messages de la nature. La Réunion, île volcanique est vivante et sensible aux éléments. Les pluies généreuses qui font la beauté des paysages peuvent aussi transformer le terrain. **Restez vigilant** : un sentier boueux, un éboulis ou une falaise fragile demandent une prudence accrue. Avant de vous engager, assurez-vous que l'itinéraire est praticable pour que votre sortie reste un plaisir partagé.

Anticipez pour mieux savourer. Dans nos ravines et nos rivières, le ciel bleu peut être trompeur : apprenez à lire les signes d'une crue soudaine, même si le soleil brille. Sur le littoral, soyez attentifs à la puissance de la houle pour admirer l'océan en toute sécurité.

Votre sécurité est la priorité : informez-vous, équipez-vous et écoutez votre environnement.



BONNE EXPLORATION AU COEUR DE NOTRE NATURE SAUVAGE !

! La nature réunionnaise est exceptionnelle mais fragile.
Adoptons un comportement respectueux pour la préserver.



Le Piton de la Fournaise, une zone réglementée

Le Piton de la Fournaise est un volcan actif de type hawaïen régulièrement en éruption. Il est surveillé en permanence par l'Observatoire Volcanologique du Piton de la Fournaise. **Respectez les consignes de sécurité et les communiqués de la Préfecture de La Réunion.**



Alertes cycloniques

Le code couleur cyclonique informe la population sur l'évolution des phénomènes à La Réunion. Il comprend 4 niveaux d'alerte ainsi qu'une phase de sauvegarde après le passage du cyclone. **Respectez toujours les consignes de la Préfecture de La Réunion.**

Protection réglementée

 Cœur du Parc national de La Réunion

Structures paysagères

 Pitons

 Cirques

Équipements

 Stations de bio-sécurité pour nettoyer ses chaussures

Règlementations

 Roche Écrite, territoire du Tuit-tuit : les chiens doivent être tenus en laisse et les drones sont interdits sauf autorisation exceptionnelle

 Zone où les drones sont interdits sauf autorisation exceptionnelle

 Points de vue où les drones sont interdits sauf autorisation exceptionnelle

Plusieurs types de réglementations sont présentes en cœur de parc national, retrouvez-les sur le site : reunion-parcnational.fr

RANDONNER, PIQUE-NIQUER, SE PROMENER EN FORÊT ...

Les bons gestes à adopter

JE FAIS MA CHECK-LIST DES 3M: MATÉRIEL, MÉTÉO, MON CONTACT D'URGENCE



- J'emmène des vêtements adaptés aux variations météo (chaleur, pluie, froid), chaussures de randonnée, casquette, lampe frontale, lunettes de soleil, protection anti-moustiques.



● **Chaleur** : coup de chaleur, insolation et déshydratation possibles.



● **Brouillard** : risque de se perdre, notamment dans la zone du Volcan.



● **Pluie** : rivières en crue, éboulements possibles. J'évite les sentiers de rempart après de fortes pluies.



JE CONSULTE LA MÉTÉO
SUR [MÉTÉOFRANCE.COM](https://www.meteofrance.com)

- J'informe un proche de mon parcours.

JE VÉRIFIE SI LE SENTIER EST PRATICABLE ET SÉCURISÉ NOTAMMENT SUR [ONF.FR](https://www.onf.fr)



- Je me renseigne sur l'itinéraire, sa difficulté et ses particularités.
- Je vérifie l'ouverture des sentiers sur le site de l'ONF.



POUR CELA,
JE CONSULTE [ONF.FR](https://www.onf.fr)

- J'adapte l'itinéraire au niveau du groupe et je pense aussi au retour.

JE PRÉVOIS ASSEZ D'EAU ET DE NOURRITURE



- Je prévois au moins 2 litres d'eau par jour et par personne, et suffisamment de nourriture pour tout le groupe. **Je prévois de l'eau même si je vais en gîte de montagne.**

JE M'INFORME SUR LES LIEUX AUTORISÉS AUX DRONES



- **L'usage des drones est réglementé** : ils sont interdits à moins de 200 m de certains sites. Je respecte les règles : ne pas survoler les personnes ou habitations, rester à moins de 120 m d'altitude, garder le drone en vue et ne pas voler de nuit.

Voir carte page 5



JE CONSULTE
LA CARTE

JE NETTOIE MON MATÉRIEL AVANT OU APRÈS CHAQUE SORTIE



- Avant de débuter ma sortie en nature, **je nettoie soigneusement mes vêtements, chaussures et équipements**, surtout s'ils ont été utilisés ailleurs, pour éviter de transporter des graines d'espèces envahissantes. Des stations de biosécurité sont disponibles pour nettoyer mon matériel dans certaines zones sensibles.

Voir carte page 5

JE RESTE DISCRET ET J'ÉCOUTE LA NATURE



- Je suis un citoyen respectueux de la nature mais aussi des autres usagers pour préserver l'expérience de tous et la faune locale.

JE N'UTILISE QUE LES PLACES À FEU AMÉNAGÉES



- Le feu est interdit en dehors des « places à feu » aménagées afin de limiter les départs de feu accidentels. **En cas d'incendie, appelez le 112.**

JE FAIS MES BESOINS DE MANIÈRE RESPONSABLE ET PROPRE EN RAMENANT MON PAPIER TOILETTE



- J'utilise les toilettes disponibles. Si non, je prévois de quoi remporter mes déchets (papier, sac plastique, litière/sciure) ou j'enterre mes besoins loin des rivières et des aires de pique-nique.

J'AMÈNE MES COMBUSTIBLES POUR NE PAS COUPER DE BOIS DANS LA NATURE, J'ÉTEINS LE FEU ET LES BRAISES EN PARTANT



- De septembre à décembre, le risque d'incendie est à son maximum. 9 feux sur 10 sont causés par l'Homme, parfois par accident. Soyons vigilants ! En quittant un endroit où vous avez fait du feu, veillez à bien éteindre les braises. **Même éteint en apparence, un feu peut se réveiller au moindre souffle de vent.** Le bois, vivant ou mort, n'est pas du bois à brûler : il abrite des insectes, des champignons et des petits animaux essentiels à l'équilibre de la forêt. En ramenant mon charbon ou mon bois pour faire du feu, je préserve toute une chaîne de vie.

LES SEULS SOUVENIRS QUE JE RAMÈNE SONT DES PHOTOS



- Les fleurs se fanent lorsqu'elles sont arrachées : je les laisse s'épanouir dans la nature, pour le plaisir de tous les randonneurs et pour éviter de perturber l'écosystème.

JE RAMÈNE TOUS MES DÉCHETS Y COMPRIS ORGANIQUES



- Les déchets, même biodégradables, favorisent la prolifération de rats, nuisibles pour la faune. Dans certains endroits comme le cirque de Mafate, les gîtes doivent évacuer leurs déchets par hélicoptère. Je ne laisse rien dans la nature ou dans les gîtes.

LES BONS RÉFLEXES POUR MA SÉCURITÉ

Pour ma sécurité

- 1** Je m'assure qu'au moins une personne de mon groupe dispose d'un téléphone totalement chargé avant de prendre le départ. J'emporte une batterie externe pour garantir l'autonomie de mes appareils tout au long de ma sortie.
- 2** Je glisse systématiquement **une couverture de survie et une trousse de secours** dans mon sac pour parer à toute éventualité.
- 3** Je réserve mes nuitées et mes repas à l'avance pour profiter sereinement de mon parcours et soutenir l'accueil de nos gîteurs.

Le téléphone est un équipement de sécurité.

- Garder de la batterie pendant toute la randonnée (mode avion conseillé).
- Les **applications de randonnée** permettent de suivre votre position sur la carte, même sans réseau, si la carte est téléchargée à l'avance.
- En cas de problème, ces applications peuvent aussi aider les secours à **localiser votre position**.



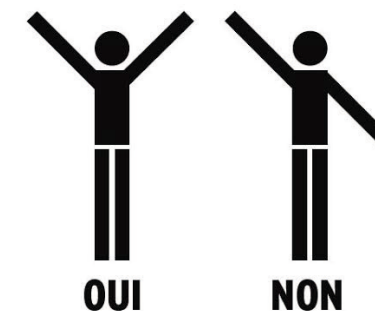
Je connais les numéros de secours :

112 : ALERTE SECOURS
02 62 930 930 : PGHM

Les signaux de détresse en montagne

OUI = j'ai besoin d'être secouru

SECOURS AÉRIENS



NON = je n'ai pas besoin de secours

Que faire en cas de blessure ?

JE PROTÈGE

Pour éviter le risque de suraccident, **je veille à ne pas mettre en danger la victime** ainsi que les personnes du groupe. Je signale tout danger imminent aux autres usagers du sentier.

J'ALERTE

En cas d'accident en montagne, **je contacte le 112**, en précisant bien ma localisation afin de faciliter le travail des secours.

JE SECOURS

J'effectue les premiers soins en attendant l'arrivée des secours. Je demande conseil au régulateur du 112 qui saura m'indiquer la marche à suivre.

PENDANT LA RANDONNÉE ...

- **Je ne pars pas seul(e)** et je ne me sépare pas du groupe. Je suis l'itinéraire prévu. La fatigue d'une personne, l'impatience d'une autre, l'assurance du leader, des besoins pressants sur le trajet... aucun prétexte ne peut justifier de se séparer en montagne.
- **Je pars tôt le matin.**
Attention, la nuit tombe vite et de bonne heure (17h en hiver, 18h en été). Je ne me laisse pas surprendre par le brouillard. Les paysages se cachent dans les nuages dès la mi-journée.
- **Je n'emprunte pas de « raccourcis »**, ils favorisent l'érosion des sols, fragilisent les sentiers et écrasent la flore et peuvent vous faire prendre des risques inutiles.
- **Je tiens compte des dangers qui sont indiqués à l'entrée de chaque itinéraire par des pictogrammes « sécurité ».**
- **Je ne cherche pas à traverser une rivière en crue**, surtout si je ne peux pas faire demi-tour. Je gagne un endroit en hauteur et j'alerte les secours.
- **Je reste prudent en bord de mer**, la houle peut être forte.
- **J'évite de me baigner dans des eaux stagnantes** qui peuvent être infectées par la leptospirose, transmise par l'urine des rats.
- **Je sais renoncer en cas d'imprévu pour ma propre sécurité et celle de mon groupe** (mauvais temps, montée des eaux, difficulté au sein du groupe...)

SIGNALÉTIQUE SENTIERS DE L'ONF

Il y a 3 principaux types de balisage sur les itinéraires pédestres de La Réunion :



Les sentiers de Grande randonnée (GR) reconnaissables par leur **balise blanche et rouge**



Les sentiers de « Promenade et Randonnée » (PR) **balisés en jaune**



Le balisage blanc des itinéraires dans le domaine géré par l'ONF

Les 10 pictogrammes illustrant les principales difficultés susceptibles d'être rencontrées sur les sentiers de randonnée pédestre



Piste VTT,
équitation

BIVOUAC

En montagne, seul le bivouac est autorisé près des sentiers de randonnée.

Cette installation légère permet de passer la nuit au plus près de la nature, à condition de respecter des règles simples pour préserver les milieux naturels, particulièrement fragiles à La Réunion.

Ce qui est autorisé

- Bivouaquer du coucher du soleil jusqu'à 8h du matin.
- S'installer sur les aires aménagées près de certains gîtes (avec l'accord du gîteur) ou sur un emplacement discret, sans abîmer la végétation.
- Utiliser une tente légère et un réchaud de camping, avec précaution et loin de la végétation sèche.

Ce qui est interdit

- Installer son bivouac en journée ou rester après 8h.
- Laisser des déchets ou utiliser du savon dans les rivières (même biodégradable).
- Faire du bruit ou utiliser de la musique.
- Couper du bois ou laisser les braises non éteintes en partant.

LE BON BIVOUAC EST CELUI DONT
ON NE TROUVE AUCUNE TRACE AU PETIT MATIN.



© Caroline Robert

Le Papangue

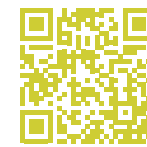
Seul rapace nicheur de l'île, il survole parfois les sentiers à la recherche de proies. Il joue un rôle important dans l'équilibre des écosystèmes.

ZOOM

sur les espèces endémiques
que je peux rencontrer
sur les sentiers réunionnais

QUESTIONS FRÉQUENTES

OÙ RÉSERVER
MES NUITÉES ET REPAS ?



Sur reunion.fr ou
espritparcnational.com



EST-IL POSSIBLE DE DÉCOUVRIR
L'ÎLE AVEC UN PROFESSIONNEL ?



Sur reunion.fr ou
espritparcnational.com



EST-CE QUE JE PEUX ME PROMENER AVEC MON CHIEN ?

Les chiens sont autorisés sur les sentiers, tenus en laisse pour ne déranger ni les autres randonneurs ni la faune. Je pense à ramasser leurs déjections.

EST-CE QUE JE PEUX BOIRE DE L'EAU EN RIVIÈRE ?

Il est déconseillé de boire l'eau des rivières. En cas de besoin, je privilégie la filtration (pastilles/gourdes filtrantes) ou je fais bouillir l'eau pendant 5 minutes (recommandation de l'OMS).

EST-CE QUE JE PEUX RANDONNER AVEC DES BÂTONS DE MARCHÉ ?

Oui, les bâtons de marche sont autorisés en randonnée et utiles pour l'équilibre. À La Réunion, ils sont interdits en compétition en raison de l'impact sur les sentiers, mais restent autorisés pour la pratique de randonnée toute l'année.



© Jean-François Bègue

Le Gecko vert de Bourbon

Aussi appelé « gecko des hauts », ce petit lézard brun-gris vit dans les forêts d'altitude. Insectivore, il joue un rôle dans la régulation des insectes mais est aujourd'hui en danger d'extinction.



© Parc national de La Réunion

Le Tuit-tuit

Oiseau rare des forêts de montagne, il est aujourd'hui en danger critique d'extinction. Très discret, il vit dans les bois des Hauts et est sensible au dérangement.

**Soyez acteur, actrice de la qualité des sites de
randonnées à La Réunion !**

**N'hésitez pas à signaler toute anomalie rencontrée sur
l'itinéraire** (panneaux défectueux, problème de pollution,
besoin de sécurisation, incivilités...) en contactant les
services de l'Office national des forêts de La Réunion :

dr.reunion@onf.fr

