

# Un site nordique est avant tout UN ESPACE DE CONVIVIALITÉ.

De nombreux pratiquants les fréquentent, avec des niveaux différents et des activités variées.

Du personnel veille quotidiennement à vous assurer le meilleur accueil, un entretien de qualité et une sécurité irréprochable. Respectons-les.

Pour garder l'esprit nordique, appliquons tous ensemble les consignes suivantes.



L'Espace Nordique Jurassien (ENJ), en partenariat avec les sites nordiques des Montagnes du Jura, lance la campagne de sensibilisation sur le Respect des Pistes.

L'ENJ est l'association qui fédère les sites nordiques du Massif du Jura.

Contactez-nous pour plus de renseignements : [contact@espacenordiquejurassien.com](mailto:contact@espacenordiquejurassien.com) [www.espacenordiquejurassien.com](http://www.espacenordiquejurassien.com)

## #1 POUR ACCÉDER AUX PISTES JE PAYE MON PASS

L'entretien des pistes et des sites nordiques a un coût.

Le Pass nordique contribue : à l'entretien, au damage et à la sécurisation des pistes, aux services accessibles sur les sites (salles hors sac, plans de pistes, accueil...), aux projets de développement des sites nordiques (espaces ludiques, webcams...).

C'est le principal moyen pour financer les sites nordiques.

## #2 JE RESTE SUR LA PISTE QUI M'EST DÉDIÉE

La piste de ski de fond est interdite à toute autre pratique.

En raquettes ou à pied, j'utilise les pistes qui me sont dédiées. Il existe des pistes partagées où se côtoient plusieurs pratiques.

## #3 MON CHIEN SUR LES SITES NORDIQUES

Sur les pistes de ski de fond, mon chien est interdit. Sur les pistes piétonnes et multi activités, je tiens mon chien en laisse.

La pratique du traineau est uniquement autorisée sur les pistes dédiées.

Avec un chien, je ne m'approche pas des zones réservées aux mushers.

Dans certaines zones naturelles sensibles, les chiens ne sont pas autorisés.

## #5 JE FAIS ATTENTION AUX AUTRES PRATIQUANTS AUTOUR DE MOI

Si je skie en skating, j'évite les traces de classique.

Je respecte les autres skieurs en adaptant ma vitesse.

Je respecte la signalisation et le sens de circulation mis en place sur le site nordique.

Si je rencontre un pratiquant en difficulté, je lui propose mon aide.

## #4 JE NE SKIE PAS EN DEHORS DES HEURES D'OUVERTURE

Pour des raisons de sécurité et de respect du travail des dameurs, je respecte les heures d'ouverture.

Passer après la dameuse dégrade la qualité des pistes de ski.

## #6 JE NE CIRCULE PAS SUR LES PISTES AVEC MON VÉHICULE

Pour la sécurité de chacun, et pour le respect du travail du personnel du site, seuls les véhicules de secours et les engins de damage sont autorisés à circuler sur les pistes.

## #7 JE RESPECTE LES PROPRIÉTÉS PRIVÉES

Les pistes d'un site nordique traversent dans certains cas des propriétés privées. J'applique les consignes suivantes : rester sur la piste, bivouac et feu interdits, ramasser ses déchets.

## #8 JE RESPECTE L'ENVIRONNEMENT

Le site nordique se situe dans un environnement naturel sensible. J'applique les consignes suivantes : rester sur la piste, ramasser ses déchets, rester discret.

ENSEMBLE GARDONS L'ESPRIT NORDIQUE!

ET ADOPTONS LA Quiétude attitude

ENSEMBLE GARDONS L'ESPRIT NORDIQUE!

ET ADOPTONS LA Quiétude attitude

## EN HIVER, OPTEZ POUR LES BONS REFLEXES NATURE

Le Parc naturel régional du Haut-Jura est un paradis hivernal pour la pratique de la raquette ou du ski de randonnée. Son relief rassurant permet à tout un chacun d'explorer la montagne jurassienne, de quelques heures à quelques jours, à son niveau et à son rythme.

Ce territoire si singulier est avant tout une montagne, qui abrite une faune et une flore remarquables, fragiles et sensibles au dérangement, particulièrement à cette période rude de l'année.

Lors des mes escapades en raquettes ou à ski, si je fais en sorte d'adapter ma pratique, d'adopter des attitudes simples et de respecter les réglementations, je minimise mon impact sur l'environnement dans lequel j'évolue. Pratiquer mes loisirs préférés en pleine conscience permet d'apprécier la nature sans l'altérer.

## JE DÉRANGE ?



Satisfait et revigoré au coin du feu le soir, vous vous remémorez cette belle journée à ski de randonnée dans les montagnes du Jura, heureuse d'avoir pu observer et approcher de près ces jolis chamois. **Mais au fait, savez-vous comment ils perçoivent ma présence ?**

### Méfiance !

**Quand j'arpente les espaces naturels, je force les animaux à adopter un comportement de vigilance permanent.**

En fait, le moindre stimulus d'origine humaine peut être perçu comme un risque équivalent à la menace d'un prédateur, et les pousse à se protéger, se cacher ou, réflexe le plus probable : fuir. Et comme je ne suis probablement pas le seul à avoir profité de l'épaisse couche de neige fraîche aujourd'hui, les dérangements répétés affaiblissent les animaux sauvages, qui ont du mal à se mouvoir dans le manteau neigeux.

Stress, efforts inutiles, diminution d'énergie disponible ont de réels impacts : difficulté à se nourrir, échec de reproduction, épuisement. Tous ces éléments combinés peuvent amener à une mise en péril de la survie des espèces.

**Oui, un bruit de ski et les animaux risquent leur vie !**

## CHECK-LIST D'AVANT SORTIE

- J'identifie et étudie mon itinéraire en fonction des tracés existants et des zones réglementées
- Je choisis une activité et un itinéraire adapté à mon niveau de pratique
- Je vérifie les conditions météo et m'équipe en conséquence
- J'hésite ? Je prends l'attache d'un professionnel pour me renseigner ou m'accompagner
- Je suis en itinérance ? Je me rapproche des Grandes Traversées du Jura pour organiser mon séjour et réserver mes hébergements ([www.gtj.asso.fr](http://www.gtj.asso.fr))



QUI SUIS-JE ?  
DEVINEZ QUI SONT  
LES ANIMAUX  
DESSINÉS SUR  
CETTE PAGE

## LA FAUNE EN HIVER

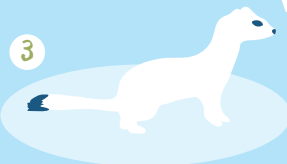
Vous pensez être seul à vous balader dans la neige ? Que tous les animaux sont bien au chaud dans leur terrier ou passent l'été sous les tropiques ? Détrompez-vous ! **En hiver, en montagne, la plupart sont contraints d'évoluer dans des conditions rudes :** froid, gel, neige, vent, ressources alimentaires et lumière limitées, abris précaires.



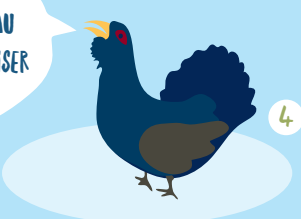
Pour survivre aux rigueurs de l'hiver, les espèces animales adoptent des stratégies variées : hibernation (alternance de phases léthargiques et d'activités), adaptation du pelage (Hermine), du plumage (Gélinotte des bois), anticipation de la baisse des ressources alimentaires (Cassenoix moucheté), baisse des activités énergivores (Grand tétras), etc.

**Un simple dérangement lors de cette période sensible peut mettre leur survie en péril.**

EN HIVER,  
MON PELAGE DEVIENT BLANC  
POUR PASSER INAPERÇU  
DANS LA NEIGE



EN HIVER,  
MON CORPS TOURNE AU  
RALENTI POUR ÉCONOMISER  
MON ÉNERGIE



JE ME CONSTITUE  
DES RÉSERVES POUR L'HIVER  
ET NE DIVULQUE MES  
CACHETTES À PERSONNE



## JE RESTE À LA MAISON ?

Pas nécessairement ! Mais je dois mettre en application quelques principes qui ne m'empêcheront pas de profiter pleinement de la montagne et de ses plaisirs. En plus, et bien souvent lorsque j'éveille mon niveau de conscience, j'augmente mes chances d'observer de jolies scènes de vie sauvage tout en minimisant mon impact.

**1. En forêt ou en lisière, je privilégie les itinéraires recommandés :** les zones boisées sont des habitats et des zones de replis privilégiés par la faune. J'évite ainsi de créer de fausses traces.

**2. Je reste le plus discret possible** et gère mes montées d'adrénaline de manière silencieuse ! Le bruit est un des premiers facteurs de fuite. **Je proscriis l'usage du drone :** je conserve plutôt les images de cette belle journée dans ma tête, mon appareil photo ou smartphone.

**3. Je respecte la réglementation** liée aux zones protégées. Des zones de quiétude existent afin de créer des espaces refuges pour les animaux l'hiver. Je me renseigne avant ma sortie sur :

[www.parc-haut-jura.fr](http://www.parc-haut-jura.fr)  
rubrique **quiétude attitude**



## COMME VOUS, NOS SPORTIFS S'ENGAGENT !

Xavier Thevenard, Vincent Desfrasne, Valentin Chauvin, Elisa des Bestjobsers, Lou Jeanmonnot ou Anouk Faivre-Picon sont eux aussi ambassadeurs de la Quiétude Attitude !

À travers une série de mini vidéos, ils nous expliquent comment prendre soin des montagnes du Jura, à l'entraînement, en compétition ou en simple balade.

À retrouver sur **YouTube**  
Parc naturel régional du Haut-Jura

RÉPONSES : 1. GÉLINOTTE DES BOIS 2. GÉLINOTTE DES BOIS 3. HERMINE 4. GRAND TÉTRAS 5. CASSENOIX MOUCHETÉ 6. CHAMOIS

**4. Quand mon chien est autorisé, je le tiens en laisse :** considéré comme un prédateur, les animaux sauvages fuient en présence de chiens en liberté.

**5. Je privilégie les activités en journée.** La nuit et avec ma lampe, j'augmente fortement les chances de déranger la faune sauvage.

**6. En observation, je tiens mes distances, je reste silencieux et j'apprécie l'instant !** Je contourne au maximum, si je peux, les animaux pour éviter toute perturbation.

## JE SUIS TÉMOIN D'UNE SCÈNE ÉTRANGE ?

Animal sur les pistes de ski et/ou comportement étrange, animal blessé ou mort, je n'hésite pas à contacter l'un des services suivants pour signaler l'évènement :

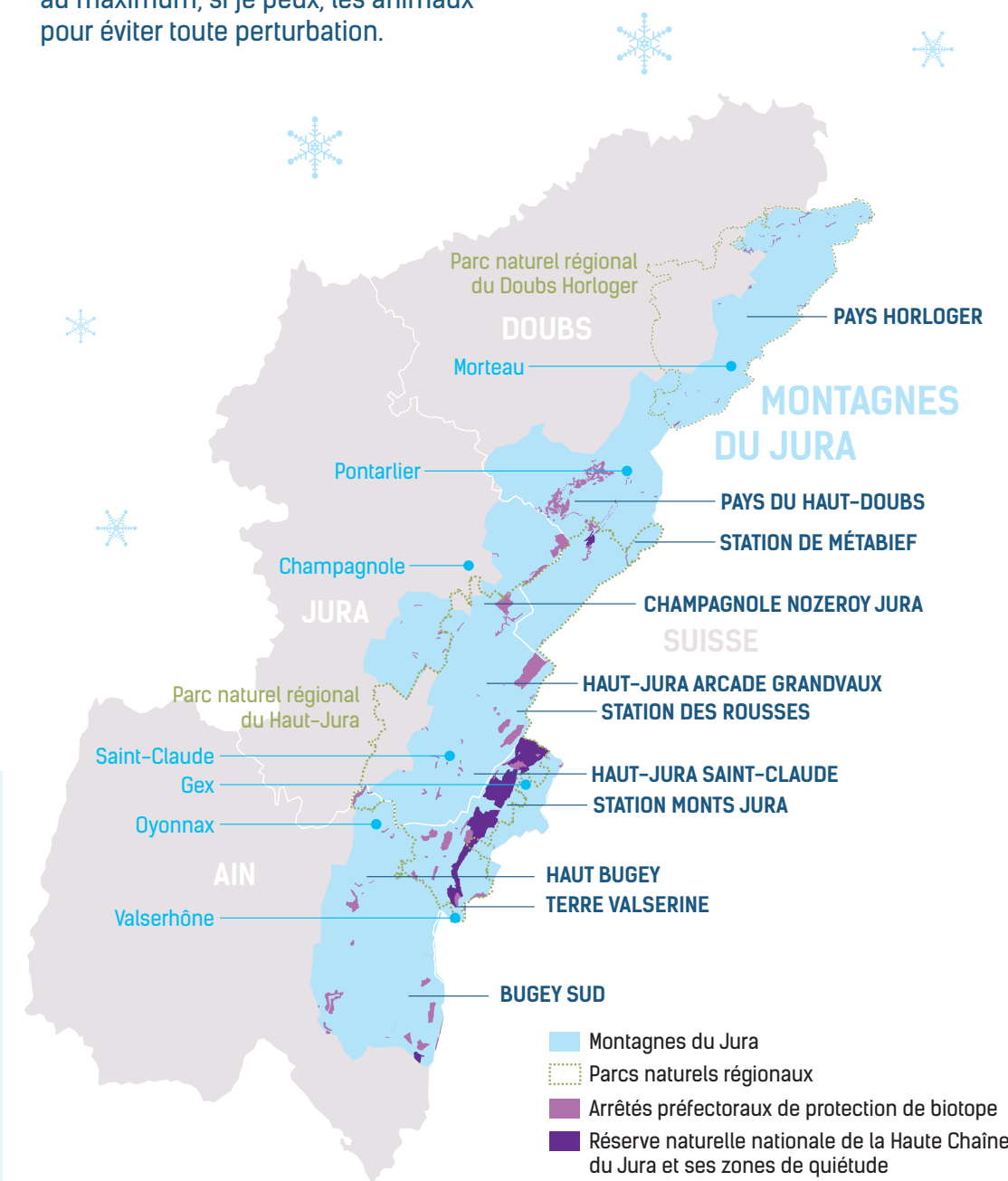
Sur le territoire du Parc :

Parc naturel régional du Haut-Jura  
03 84 34 12 30

Centre Athénas SOS faune sauvage  
03 84 24 66 05

Sur le territoire de la Réserve naturelle :

Réserve naturelle nationale  
de la Haute Chaîne du Jura  
04 50 41 29 65



## LES ZONES PROTÉGÉES ET LES ZONES DE QUIÉTUDE DE LA FAUNE SAUVAGE

Ces zones participent à limiter les interactions stressantes entre homme et faune sauvage.

Ainsi, **certaines zones sont réglementées, d'autres interdites d'accès** à certaines périodes : « les zones de quiétude de la faune sauvage » de la Réserve naturelle nationale de la Haute Chaîne du Jura et les **Arrêtés Préfectoraux de Protection de Biotope** « Forêts d'altitude » (APPB) disposent d'une réglementation particulière, à retrouver sur

[www.parc-haut-jura.fr](http://www.parc-haut-jura.fr) rubrique **Quiétude Attitude**  
[www.rnn-hautechainedujura.fr](http://www.rnn-hautechainedujura.fr) rubrique **Réglementation**