



Charte
éco-responsable
pour les trailers



Charte éco-responsable pour les trailers

UN TERRAIN DE JEU À PRÉSERVER

L'Occitanie bénéficie d'une diversité de paysages, une variété des parcours aménagés (difficulté, dénivelé), des courses de renommées, autant de terrains de jeu exceptionnel (gorges et canyons, plateaux, cirques (Navacelles) ou chaos rocheux, forêts de légende (Gévaudan) qui sont important de préserver.

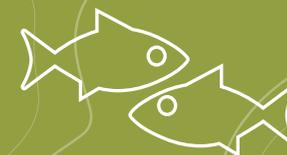
DES POPULATIONS LOCALES À CONSIDÉRER

En 2019, plus de 1200 courses ont été organisées dans la région, cumulant environ 160 000 participants. L'impact de ces manifestations sur le territoire et sa population est réel. La population locale est à prendre en considération lors de la pratique de cette activité. Pour une parfaite cohabitation des trailers et des habitants, chacun doit respecter les usages et pratique des autres et adopter un état d'esprit collectif.

DES ENGAGEMENTS À RESPECTER

Le trailer est un locataire ponctuel du territoire qui l'accueille et il est dans son devoir de prendre en considération son environnement.
Il nous semble important de tout mettre en œuvre pour arriver à une activité EcoTrail.

Découvrez ci-dessous nos
15 ENGAGEMENTS À ADOPTER
pour pratiquer le trail de la façon la plus responsable
et respectueuse de
l'environnement et des autres.



La préservation de la nature

La nature est composée d'un écosystème fragile à préserver pour en apprécier sa beauté.

ENGAGEMENT
01



PRÉSERVONS LES MILIEUX NATURELS SENSIBLES !

- Rester sur le sentier balisé.
- Ne pas faire du hors-piste.
- Ne pas piétiner les espèces et préserver les sites traversés.
- Ne pas utiliser de détergents ou de savons dans les cours d'eau.

ENGAGEMENT
02



PROTECTION DE LA BIODIVERSITÉ

- Nettoyer régulièrement ses semelles pour ne pas apporter des germes dans un autre milieu naturel.
- Protéger ses bâtons avec des embouts pour protéger les endroits fragiles et érodables.
- Ne pas arracher les fleurs, bourgeons ou jeune pousse pour ne pas entraîner la disparition de nombreuses espèces végétales.
- Tenir les chiens en laisse afin d'assurer la tranquillité de la faune.
- Se renseigner sur la faune et flore existantes avec l'**application mobile** des parcs nationaux de France MonRDVnature.
- Rester discret à l'aube et au crépuscule pour ne pas déranger les animaux (moment où ils cherchent à se nourrir).



LE BON GESTE

Partagez les traces GPS de vos courses et participez à la préservation et l'aménagement de vos sites de pratique !

Comment ? En connectant simplement votre compte Garmin Connect™ / OpenRunner / Suunto / etc. ou en vous rendant sur **outdoorvision.fr**.



La lutte contre les déchets

ENGAGEMENT 03



GESTION DES DÉCHETS : Ø TRACE, Ø IMPACT

- Éviter le gaspillage, le suremballage, la surconsommation (alimentaire, papier, équipement...).
- Privilégier les produits rechargeables, réutilisables ou à plus longue durée de vie.
- Ramasser et rapporter tous ses déchets avec vous pour ne rien laisser dans la nature.
- Prévoir des pochettes de déchets individuelles.
- Montrer l'exemple en récupérant les déchets abandonnés.

ENGAGEMENT 04



PACTE AVEC L'ÉCOLOGIE

- Privilégier l'usage de matériel recyclé, d'occasion, la location, ou du matériel de bonne qualité pour éviter le renouvellement fréquent.
- Privilégier les activités et hébergements écoresponsables.
- Opter pour une alimentation saine et locale.
- Réduire la consommation lors des séjours : eau, électricité
- Effectuer ses besoins naturels loin d'un cours d'eau et enterrer le papier toilette.



LE BON GESTE

LE 0 DÉCHET FACILE À ADOPTER

Pour votre équipement, privilégiez des produits de qualité et fabriqué localement pour prolonger leur durée de vie et les entretenir plutôt que de le jeter (pour vous aider à choisir certaines marques de vêtements ont mis en place un affichage environnemental. Autre option, louez ou mutualisez votre équipement.



La sécurité avant tout

Dès que l'on s'aventure en montagne ou sur de longues sorties trail, des risques existent. Courir sur les sentiers impose de suivre certaines règles afin de pratiquer cette activité en toute sécurité.

ENGAGEMENT 05

S'INFORMER SUR LE PARCOURS

- Se renseigner sur le parcours (distance, dénivelé, altitude, niveau d'isolement).
- Anticiper l'itinéraire en prévoyant le déroulement de la sortie trail.
- Se renseigner sur les secteurs de chasse de septembre à février
- Étudier les conditions météorologiques.

ENGAGEMENT 06

PRÉVOIR UN ÉQUIPEMENT ADÉQUAT

- S'équiper avec un matériel adapté (tenue, chaussures, poncho, couverture de survie, couteau).
- Se protéger du soleil (lunettes, casquettes) car l'exposition prolongée est un vrai risque.
- Choisir des équipements lumineux et des vêtements colorés et réfléchissants.
- Sortir une lampe frontale à la tombée de la nuit.
- Emporter constamment un moyen de communication (sifflet ou téléphone).

ENGAGEMENT 07

SE PRÉPARER POUR LE GRAND DÉPART !

- S'assurer d'être en bonne santé avant de pratiquer.
- Pratiquer une préparation physique (échauffements, étirements).
- Prendre des ravitaillements pour être en autonomie (eau, encas).
- Informer son entourage sur le lieu de sa sortie trail et éviter de partir seul.

ENGAGEMENT 08

SÉCURISER LES AUTRES USAGERS

- Laisser la priorité à la personne qui monte.
- S'écarter des randonneurs lors d'un croisement.
- Venir en aide à toute personne en situation dangereuse, ou en difficulté.
- Signaler le plus rapidement possible une personne blessée en appelant le 18 ou le 15.

ENGAGEMENT 09

PRÉSERVONS ENSEMBLE NOS SENTIERS

- Respecter les consignes de prévention et en cas d'incendie en appelant le 18 ou le 112.
- Signaler sur le site de sports de nature un panneau défectueux ou un besoin de sécurisation pour préserver les sites.

Le respect de tous

Pour veiller à la bonne pratique du trail, il est essentiel de faire preuve de respect.

ENGAGEMENT
10



LA BIENVEILLANCE, RÈGLE D'OR

- Être tolérants et courtois avec les autres usagers du sentier.
- Partager l'espace naturel avec les autres activités sportives.
- Adopter un comportement fair-play et responsable.
- Respecter durant les courses les autres concurrents.

ENGAGEMENT
11



VALORISATION DE LA POPULATION (DANS LE CADRE D'UNE COURSE)

- Remercier la population locale qui vous accueille.
- Valoriser l'implication des bénévoles.
- Participer aux efforts effectués pour intégrer l'événement dans une démarche de d'écoresponsabilité.

ENGAGEMENT
12



ESPACE ENVIRONNANT : CONSERVONS-LE

- Veiller à ne dégrader aucun matériel ou installation.
- Ne pas abimer la propriété d'autrui et les cultures.
- Penser à fermer les clôtures et barrières après son passage.
- Utiliser les médias sociaux de manière raisonnable pour que les endroits secrets le restent.



ENGAGEMENT
12



LE RESPECT POUR LES ANIMAUX AUSSI

- Rester discrets pour avoir une chance d'apercevoir les animaux sauvages.
- Ne pas nourrir les animaux.
- Eviter de venir la nuit afin de préserver la quiétude des animaux.

ENGAGEMENT
13



LES RÈGLES SONT LES RÈGLES

- Respecter les indications mises à votre disposition sur le lieu de pratique.
- Prendre connaissance et respecter les chartes d'engagements des organisateurs ou des collectivités territoriales.

La mobilité douce

Pour pratiquer le trail, il faut se rendre sur les sentiers. L'usage des mobilités durables est fortement recommandé afin de réduire au maximum son empreinte carbone.

ENGAGEMENT
15

LES MOBILITÉS DURABLES C'EST L'AVENIR !

- Se renseigner sur l'accessibilité du parcours avec des modes de transports doux pour réduire son impact environnemental.
- Privilégier les déplacements en mobilité active : le vélo et la marche.
- Favoriser les transports en commun : train, autocar/bus ainsi que l'intermodalité (train+vélo ou autocar+vélo).
- Pour vos derniers kilomètres, privilégier le co-voiturage avec les autres pratiquants, ou lorsque cela est possible l'autopartage, le transport à la demande...

LE SAVIEZ-VOUS ?

Avec les IIO train, voyagez dans toute la Région Occitanie à tout petit prix : à partir de 1 € seulement !

www.ter.sncf.com/occitanie/tarifs-cartes/billets-un-euro



JE CALCULE
MON IMPACT
CARBONE

CALCUL DE SON EMPREINTE

Pour 20 km votre émission de Co2 est très variable selon le mode de transport utilisé (source ADEME)



Vélo ou marche

0 kgCO2e



Vélo (ou trottinette) à assistance électrique

0.02 kgCO2e



Métro

0.025 kgCO2e



Voiture (électrique)

0.2 kgCO2e



Scoter et moto légère

0,6 kgCO2e



Bus (thermique)

1,04 kgCO2e



Voiture (thermique)

1,92 kgCO2e



Destination
Occitanie
Comité Régional du Tourisme et des Loisirs

voyage-occitanie.com

SITE DE MONTPELLIER (SIÈGE)
64, rue Alcyone · CS 79507
F · 34960 Montpellier Cedex 2

SITE DE TOULOUSE
15, rue Rivals · CS 78543
F · 31685 Toulouse Cedex 6



#TourismeOccitanie



Projet financé par le Fonds Européen de Développement Régional

SEPTEMBRE 2022 - PÔLE COMMUNICATION ET RAVIVEMENT - CRTL • PHOTOS : CRTL OCCITANIE - © D. WET - © P. THEBAULT - © A. TOUGNEN - © G. DESCHAMPS - © J.M. HERRANZ - © RICHARD SPRANG - OUVREAU PUBLIC / © RENUS-LES-BAINS / © HPE, VIA COMMUNICATION / © ASPHERIES / THINKSTOCK
COM / ISTOCKPHOTO.COM - © JURAN3 - © PASCAL - © PHILIP STEURY - © IPPRA - © CHINAPING - © HAYTOROUD - © ANTONIO GUILLEM - © BRAME - © BAULIAB - © YURI JACUIS - © BELLEUE - © NEARONED - © DEMERRE - © SWISSMEDVISION - © NASTASIC - © FRANKRE-
PURIER - © RESTUDDO - © SKANE-SHER - © ANTORESR - © INGORTIANO - © MA-KUK - © SPACE CAT - © IGOR KUTWAY - © POPRA - © HALPOINT - © SHRONOSOV / © DT DE FONT TRÈMEU / © DT GRANDE-MOTTE / © LEZBROZ - © DT LOZÈRE / © DT DE SAINT CYPRIEN / © DT DE ARGELES SURMER /
© DT GRANDE-MOTTE / © PAUL DELCAUD - PNR PRENEMES CAVALANES / © CESAR COUTO - JINSPASH / © HPELEBIC MARTIN / © DT MONTPELLIER - MARK CROTT / © UPI.P.R.2019.PCALAMEL / © ANGELO RODRIGUEZ / SHUTTERSTOCK.COM - © RAMPKEL.COM / © NEURON PHOTO / © STEVE MILLAU / © ST. GILLE /
© TEMPELES