

Le guide de la vie en forêt



les
nuits
des
forêts

en partenariat avec



ÉCLAIREUSES • ÉCLAIREURS
DE FRANCE

Les humains, comme les autres êtres vivants, façonnent leur environnement et laissent des traces de leur présence. La forêt est souvent notre lieu de refuge, mais elle est fragile. Nous devons la respecter et la protéger.

La forêt est un espace vivant, peuplé et mystérieux. Toutes les espèces, animales comme végétales, jouent un rôle essentiel dans son équilibre. Même un être minuscule et discret peut être un élément central dans le grand système d'interdépendances de la nature. Et encore aujourd'hui, les forêts nous cachent de nombreux secrets...

La forêt est aussi un espace au temps long. Les arbres que nous croisons sont parfois là depuis des centaines d'années, et nous survivrons certainement. Si les moments que nous passons en forêt ne durent souvent que quelques heures, n'oublions jamais les multiples autres vies avec lesquelles nous cohabitons.

Nous pouvons simplement traverser les lieux, mais nous pouvons aussi choisir d'en devenir ses véritables habitants. Alors observons la forêt, comprenons sa vie et agissons comme ses véritables gardiens, attentifs et créatifs, vivants et responsables !

L'association Nuits des Forêts

QUEL EST NOTRE IMPACT SUR LA FORÊT ?

Chaque moment passé en forêt laisse une trace dans notre pensée. Mais, les 700 millions de visites en forêt enregistrées chaque année en France, ont aussi un impact sur l'environnement forestier !

Nous cueillons des végétaux...

Alors que la forêt est source de bienfaits et nous prodigue des émotions, elle est aussi le foyer de près de 80% de la biodiversité terrestre. Cette dernière peut être menacée lors de nos balades en forêt, notamment par nos cueillettes.

Nous ramassons le bois mort...

Il en est de même pour le bois mort, laissé volontairement par les forestiers aux pieds des arbres. La profusion de champignons et le grouillement d'insectes en son sein le rendent indispensable à l'écosystème forestier.

Nous dessinons nos propres chemins...

Notre circulation en forêt dégrade également les sols si nous ne respectons pas les sentiers. Ainsi, l'évasion trop flâneuse et mélancolique de certains promeneurs hors des sentiers peut accélérer le tassement et l'érosion des sols, et dégrader la végétation.



Nous traversons des environnements peuplés d'autres habitants...

La forêt, refuge du renard et terrain de jeu de l'écureuil, abrite une grande faune sauvage. Alors que l'on s'y rend généralement pour y trouver repos, solitude et apaisement, la circulation en vélo, en voiture ou à pied peut créer des nuisances sonores importantes qui dérangent la quiétude forestière et les espèces. Il en est de même de nos petits animaux de compagnie qui peuvent venir perturber l'espace de vie de la faune forestière.

Nous laissons des traces de notre passage...

Lors des premières journées estivales, quand les feuilles vertes se déploient et que la forêt dévoile toute sa beauté, les visiteurs se multiplient en forêt et laissent parfois, au milieu de cet environnement naturel, des déchets derrière eux. Ces derniers, qui mettent du temps à se dégrader, polluent les sols et les eaux, ce qui est dangereux pour les animaux, la biodiversité et nous, les humains. Bien que la faune et la flore dans leur entièreté représentent l'âme de la forêt, certaines espèces animales et végétales surpeuplées peuvent être envahissantes et nuire à la biodiversité. C'est justement le dépôt de déchets qui favorise leur développement.

La forêt, gardienne de la biodiversité sur Terre et refuge de ceux qui souhaitent échapper à l'agitation urbaine, est fragile et nous avons un impact important sur elle. Il est donc nécessaire que chaque promeneur agisse de lui-même, lors de ses visites, pour la protéger et limiter ses impacts négatifs.

Le bois mort abrite près de 25 % de la biodiversité forestière, on y trouve des espèces essentielles aux écosystèmes !

%



1600 tonnes de déchets sont ramassées chaque année dans les forêts d'Ile-de-France



À QUOI DEVONS-NOUS FAIRE ATTENTION EN FORÊT?

Au milieu du calme forestier, il existe des risques à bien connaître et prendre en compte, pour que nos moments en forêt se déroulent de la meilleure des manières...

Soyons tous des guetteurs de feux !

Des événements imprévisibles, comme les **feux de forêts**, peuvent chambouler le quotidien tranquille de la faune et de la flore sauvages. Sans signes visuels évocateurs au préalable et résultant par exemple d'un oubli d'un feu de camp ou d'un jet de mégot pendant une promenade, ils ont des conséquences importantes sur la forêt et ses habitants. Ce risque est à relativiser selon la météo et la région de chaque forêt, mais il doit être pris en compte par tous !

Soyons attentifs à l'environnement forestier !

Pour entretenir l'éclat et la fraîcheur du paysage forestier, des **chantiers** sont souvent nécessaires. Ils peuvent représenter un risque pour les promeneurs s'ils s'en approchent de trop près car des outils dangereux peuvent être laissés sur place.

Des pierres peuvent venir s'immiscer dans les fougères et la mousse qui tapissent la forêt. Le risque de **chute de pierres** et de **glissements de terrain** est exceptionnel et ne survient que si de curieux promeneurs s'aventurent hors des sentiers battus.

Les **animaux** qui composent l'environnement forestier peuvent aussi représenter un risque pour les visiteurs. Vouloir découvrir de trop près leur habitat naturel ou les toucher peut être dangereux.

Soyons des aventuriers préparés !

En raison de l'environnement et des sols forestiers, chaque balade en forêt peut comporter un risque de **blessure**. Par exemple, les **tas de bois** aménagés par les forestiers ne doivent pas être escaladés par les promeneurs, au risque de tomber et de se blesser.

La **chasse** peut aussi représenter un risque. Pour l'éviter, tous les marcheurs doivent se renseigner, au préalable, sur les jours et les zones de chasse.

PENDANT LES NUITS DES FORÊTS, JE M'ENGAGE À...

Prendre soin de la fragilité de l'environnement forestier

Les forestiers nous reçoivent dans leur forêt, un précieux patrimoine qu'il faut respecter. Pour cela, chacun doit s'engager à rester sur les sentiers pour limiter la dégradation des sols et de la flore.

Ne laisser aucune trace

Seuls nos esprits doivent être marqués par nos passages en forêt. Il convient donc de ramasser et trier nos déchets, prévoir des contenants pour le faire et les recycler par la suite.

Cueillir avec modération

Pour ceux qui souhaitent rentrer chez eux avec des souvenirs de leur passage en forêt, l'équivalent d'une main pour les fleurs et d'un panier pour les champignons sont suffisants.

Ne pas déranger la faune sauvage

Les animaux nous accueillent dans leur habitat et il convient donc de les respecter. Pour cela, nous vous invitons à ne pas les nourrir, ne pas les toucher et à penser à diminuer le volume de vos voix, notamment la nuit.

Respecter les interdictions d'accès

Chacun doit respecter la signalisation, faire en sorte de ne pas obstruer les routes d'accès et ne pas stationner devant les barrières.

Privilégier les alternatives écologiques pour me rendre en forêt

Minimiser notre impact sur le vivant est un effort quotidien. Quand cela est possible, nous vous invitons à privilégier la marche, les transports en commun ou le covoiturage pour vous rendre en forêt.

**Nuits des Forêts, c'est une invitation à réveiller
sa responsabilité profonde et à agir,
sur le long-terme et de manière optimiste,
en faveur des forêts et de l'environnement.**

**Respecter ces engagements doit permettre à chaque participant
des Nuits des Forêts de se reconnecter à la vie sauvage
tout en minimisant son impact sur le vivant.**



PRÉPARER MA VENUE EN FORÊT

Dans mon sac :

- De quoi me couvrir de la pluie ou du froid (kway, petite couverture)
- Une bouteille et de quoi grignoter : de l'eau et des sucres rapides pour reprendre de l'énergie si besoin
- Une trousse de premier secours : serum physiologique, désinfectant, compresses et sparadrap, pansements, pince à écharde et tire-tique
- Des sacs poubelles
- Une carte de la forêt
- De quoi me protéger du soleil (casquette, crème solaire...)
- Le sac ne doit pas faire plus de 8 à 10 kg, en fonction de votre corpulence



Mes vêtements :

- Privilégier les vêtements qui sèchent vite
- Il peut faire frais à l'ombre des arbres : des vêtements longs protègent des fraîcheurs comme du soleil.
- Un pantalon pour protéger des tiques
- Des chaussures fermées et montantes (déjà portées pour éviter les ampoules)

ET POUR LE BIVOUAC ?

Préparer mon bivouac :

- On ne rentre jamais en forêt la nuit !
- Vérifier la météo
- Prévoir une lampe de poche et un pull
- Préparer le bivouac avant le crépuscule pour avoir le temps de m'installer et habituer les animaux à ma présence
- Préparer mon itinéraire avec : les circuits, les points de refuge, les points d'eau, les numéros du Peloton de Gendarmerie de Montagne (PGM)
- Prendre du matériel léger et étanche, éviter les gadgets inutiles (chaque gramme compte !)
- Avoir un duvet adapté : en plaine l'été entre 5 et 10°C, entre 0 et 5°C dès 500 m d'altitude
- Disposer d'un tapis de sol pour s'isoler du froid
- Mettre les vêtements et le duvet dans des sacs étanches en cas de pluie

Le bivouac n'est pas autorisé partout : avant de partir à l'aventure, je dois me renseigner sur les aires de bivouac autorisées !

Et pendant la nuit...

- Se réchauffer avant d'avoir froid : une petite veste sera toujours la bienvenue
- Éviter l'alcool : cela réduit votre vigilance et refroidit votre température corporelle
- Installer votre nourriture en hauteur à l'extérieur de la tente, pour éviter les mauvaises rencontres...
- Définir un endroit pour l'hygiène et les besoins : recouvrir ses déjections sans y laisser le papier
- Les papiers sont mis dans un sac poubelle et jetés dans une poubelle ultérieurement

Le bivouac est une installation temporaire : quand le soleil se lève, je dois ranger ma tente !

**Profiter du moment : se fondre dans la forêt,
écouter, sentir et se ressourcer**



DE L'IMPORTANCE DE NE LAISSER AUCUNE TRACE...

Que l'on y soit venu bivouaquer ou simplement se promener, nos expériences en forêt nous laissent des souvenirs inoubliables. **Mais la forêt, elle, ne doit garder aucune trace de notre passage !**

- On ramasse tout, on ne laisse aucun déchet : tout le plaisir réside dans le fait de laisser l'endroit comme si nous n'étions jamais venus...
- Mettre ses déchets dans une poubelle en sortie de forêt
- Remercier la forêt de son accueil : une pensée, un moment d'écoute et d'observation... à chacun son petit rituel !

De retour à la maison, **vérifier la présence éventuelle de tique** sur mon corps, prioritairement dans les plis de la peau.

les
nuits
des
forêts



Un guide réalisé et rédigé par

L'association Nuits des Forêts

Clara Anguenot, Alix Tachet

Les Éclaireuses Éclaireurs de France

Anne Sophie Lerest, Delphine Basso, Emmanuel Louis

Illustrations

Studio Los Patos



les nuits des forêts

