

NOTE aux lecteurs - pratiquants

Le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur recèle de nombreuses richesses parfois fragiles et protégées. Afin de pouvoir encore profiter de ce patrimoine exceptionnel dans plusieurs années, aidez-nous à en prendre soin.

Vous utilisez cet environnement comme espace de loisir et de détente. Ce petit guide vous propose quelques conseils et bons gestes à mettre en pratique lors de vos sorties pour le préserver.

Et n'hésitez pas : si vous avez des questions, les Ambassadeurs du Parc, présents sur le terrain, vous informeront et vous renseigneront avec plaisir.

Et visitez notre site internet : www.pnr-prealpesdazur.fr

EN ROUTE...

Pas d'excès pour l'accès !

■ *C'est parti, les amis !*

Transports collectifs, à vélo ou à pied, privilégiez les déplacements doux ou moins polluants. Le site internet pacamobilite.fr vous aidera à préparer votre trajet. Pensez aussi au covoiturage, par exemple avec la plateforme ridygo.fr !

■ *Gare aux voitures...*

Garez les véhicules aux endroits réservés à cet effet, sans empiéter sur les prairies et les champs voisins. Des voitures mal garées peuvent gêner l'accès des secours en cas d'urgence.



SUR PLACE...

Respecter, c'est préserver

■ *Des panneaux, des infos*

Lisez les panneaux installés près des parkings ou en début de parcours. Ils vous renseigneront sur les règles à respecter.

■ *Pas de flamme, pas de drame !*

Pour éviter les incendies de forêt, il est interdit d'allumer un feu. Éviter également toute source de flamme (briquets, cigarettes, etc.).

■ *Un sentier, une trace*

Restez sur les sentiers balisés afin d'éviter l'érosion du sol et le piétinement des plantes et des insectes. Par exemple, piochez vos idées dans les circuits proposés sur www.cheminsdesparcs.fr et www.randoxygene.org.

■ *Une pierre, une histoire*

Les pierres sèches présentes sur le territoire du Parc sont les témoins d'une riche histoire de plusieurs milliers d'années. Ces constructions sont fragiles, préservez-les : éviter de grimper dessus, de bouger les pierres ou de les déplacer.

SUR PLACE...

Un site, des pratiques

■ *Moi, responsable et courtois*

Le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur compte de nombreuses activités sur son territoire. Pour que chacun puisse profiter de cet espace exceptionnel, respectez les autres activités, usagers et habitants.



Attention, «Nature in progress»



■ *Un parc fleuri, c'est plus joli*

Ne cueillez pas les fleurs, elles sont à leur place dans la nature. Pour emporter un souvenir, soyons créatifs : photo, dessin ou emportez-les juste avec les yeux.

■ *Silence, ça bouge !*

Afin d'éviter de déranger les animaux, les habitants et les autres usagers du site, respectez la tranquillité et le silence des lieux.

■ *Chiens en laisse, pas de stress*

Le Parc des Préalpes d'Azur est un territoire rural où troupeaux, patous et espèces sauvages sont sensibles au dérangement. Il est donc important que les chiens soient tenus en laisse, maintenus à distance des troupeaux. Et n'oubliez pas de ramasser leurs déjections, elles aussi peuvent gêner les autres !

■ *Halte aux déchets !*

Les déchets restent des années après notre départ et peuvent avoir des effets néfastes sur la nature. Alors ne les jetez pas. ... Rempotez vos déchets, recyclez-les, y compris vos mouchoirs, papiers toilette et autres serviettes hygiéniques ! Ils ont également un impact visuel et environnemental...



AVANT DE PARTIR...

Je prépare ma venue dans le Parc des Préalpes d'Azur :

✓ **Je m'informe des prévisions météo :** Tél. 08 99 71 02 06 (0,34 euros/min)

✓ **J'emporte des vêtements adaptés :** veste, polaire, chapeau, chaussures, etc.

✓ Je prends des lunettes de soleil, de la crème solaire et de l'eau (1,5L par personne).

✓ **Je m'assure du bon état de mon matériel** si je m'apprête à pratiquer un sport de nature.

✓ Je me renseigne sur le site de pratique, sa technicité, ses particularités et sa réglementation.

✓ **Je vérifie la batterie** de mon téléphone portable.

✓ **J'informe un proche** de mon lieu de pratique.



LE PARC NATUREL RÉGIONAL

Le Parc des Préalpes d'Azur est un territoire rural habité, regroupant 47 communes et 31 000 habitants, reconnu au niveau national pour la richesse de ses patrimoines naturels, culturels et paysagers.



Le but du Parc est de concilier préservation de l'environnement et activités humaines.

Et si votre passage était l'occasion de découvrir les produits locaux et d'aller à la rencontre de nos villages de caractère ?

Découvrir - Préserver - Respecter - Partager - Participer



Suivez le guide !

LES SPORTS DE NATURE
DANS LES PRÉALPES D'AZUR



NUMÉROS UTILES

■ Prévisions météo : 08.99.71.02.06 (0,34 euros/min)

EN CAS DE PROBLÈMES, PRÉVEZ LES SECOURS :

- Numéro d'urgence européen : 112
- Le SAMU : 15
- La gendarmerie : 17
- Les pompiers : 18



Le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur est un territoire de projet dont l'action est financée par la mutualisation de moyens entre 47 communes, les intercommunalités : Alpes d'Azur, Pays de Grasse, Sophia Antipolis, Métropole Nice Côte d'Azur, le Département des Alpes-Maritimes et majoritairement la Région Provence Alpes Côte d'Azur, avec un soutien financier annuel de l'Etat. Il a pour mission de faciliter leurs objectifs communs approuvés dans une Charte signée par tous.

Parc naturel régional des Préalpes d'Azur
1, Avenue François Goby
06460 St-Vallier-de-Thiery
Tel. 04 92 42 08 63
Email : contact@pnr-prealpesdazur.fr
www.pnr-prealpesdazur.fr



CONSEILS POUR...

Les randonnées

Que vous soyez à pied, à cheval ou à vélo, respectez quelques recommandations pour le bien de tous !

■ A chaque pied, sa chaussure

« Qui veut aller loin ménage sa monture », pour profiter pleinement de votre randonnée, enfiler des chaussures adaptées et emportez 1,5 à 2 litres d'eau par personne.



■ On va où maintenant ?

Pour s'assurer d'être dans la bonne direction, emportez avec vous des cartes IGN au 1/25 000 et pourquoi pas une boussole... On ne sait jamais ! Respectez les propriétés privées en restant sur les sentiers balisés.

■ Troupeaux et patous, laissez passer

Ne dérangez pas les troupeaux ni les chiens qui assurent leur protection. Contournez-les sans les effrayer ou arrêtez-vous pour les laisser passer.

■ C'est tente-ant... mais non !

Le camping sauvage est interdit sur tout le Parc naturel régional. Le bivouac (on s'installe au coucher du soleil et on plie la tente au lever du soleil) est toléré, dans le cadre d'une randonnée itinérante, mais le propriétaire du terrain peut toujours vous demander de partir...

Les sports aquatiques

Baigneurs, pêcheurs, canyonistes, canoéistes, kayakistes... Prenez-soin des cours d'eau des Préalpes d'Azur, ils vous le rendront bien !

■ La règle, c'est la règle

Un arrêté préfectoral autorise la pratique du canyoning dans les Alpes-Maritimes du 1^{er} avril au 31 octobre (uniquement les lundis, mercredis, vendredis et dimanches pour Saint-Auban, la Cagne et la Siagne-de-la-Pare, et à partir du 15 juin pour cette dernière). Pensez à consulter les réglementations en vigueur sur internet ou en mairie.

■ En groupe, vous partirez

Pour votre sécurité, ne descendez pas seul dans une cluë, un canyon ou un cours d'eau. Suivez l'expression « plus on est de fous, plus on rit » ! Le mieux étant bien sûr d'être accompagné d'un guide...

■ Pas de péages pour les poissons

Ne déplacez pas les pierres dans les rivières pour créer des barrages de galets. Cela empêche les poissons de circuler librement pour se nourrir, se reproduire... Bref pour vivre !

■ Attention aux Nemo des cours d'eau

Les frayères (zones de dépôt des œufs de poissons) se trouvent souvent sur les fonds de rivière, comme de nombreuses espèces. Évitez de racler le fond ou de piétiner dans les cours d'eau, choisissez plutôt la nage.

■ Une belle eau, une belle rivière

Parce qu'un site propre, c'est plus agréable pour tout le monde, ne laissez aucune trace de votre passage (déchets plastiques ou organiques).



Les sports aériens

Pratiquants de sports aériens : parapente, deltaplane, ULM, aéromodélisme, snowkite..., ayez les bons gestes pour préserver votre environnement de pratique.



■ « Allez plus haut, allez plus haaut... »

Évitez les vols à basse altitude. Cela peut causer des nuisances sonores pour les habitants et effrayer la faune sauvage ou même domestique. Ainsi, le survol des troupeaux, des réserves naturelles, des sites regroupant des animaux sauvages, des falaises et des lieux de nidification doit être évité.

■ Attention, j'arrive !

Soyez vigilants une fois en vol et anticipez le comportement des autres pratiquants de sports aériens, ainsi que celui des randonneurs et des autres usagers « terriens » lors de vos manœuvres d'atterrissage ou de décollage.

■ Un peu de végétation, c'est mieux que rien

Lors de vos décollages et atterrissages, limitez au maximum les traces sur le sol afin d'éviter l'érosion rapide du site.

Les sports de grimpe et d'équilibre

Amis grimpeurs, le Parc des Préalpes d'Azur vous offre de nombreuses possibilités pour pratiquer ce sport toute l'année. Ces sites exceptionnels font la beauté de ces paysages à la fois uniques et tellement variés, alors prenez-en soin !

■ Suivez la trace... des sentiers

Pour éviter l'érosion du sol et le piétinement de la végétation, respectez les sentiers d'approche menant au pied des voies.

■ La falaise, un site naturel partagé

Les parois rocheuses sont des habitats naturels pour nombre d'espèces végétales et animales. En grimpeant, prenez-soin de ne pas déranger ou abîmer cette faune et flore rupestre.

■ Chut ! Je grimpe.

Restez discret sur le site, notamment en période de nidification et d'hibernation d'espèces protégées (du 15 décembre au 30 juin).



■ Une voie, une autorisation

N'équipez pas (ou ne rééquipez pas) de nouvelles voies sans l'autorisation des propriétaires, de la commune, de la fédération d'escalade (FFME) et de la commission des espaces, sites et itinéraires (CDES).

Les sports souterrains

Milieu karstique par excellence, les cavités des Préalpes d'Azur font la joie des spéléologues et autres aventuriers du monde souterrain. Afin de garder ces témoins géologiques tels qu'ils sont, n'oubliez pas ces quelques conseils :

■ C'est tellement mieux au naturel

Utilisez du matériel souple pour protéger les cordes et ancrages naturels, évitez les boulons et équipements fixes pour ne pas détériorer les formations rocheuses.



■ Lumière : ambiance tamisée

Limitez l'utilisation de lumières, préférez les lumières rouges et évitez celle de forte intensité. Les éclairages peuvent déranger les animaux et favoriser le développement des algues et des mousses.

■ Pas d'éléphants dans un magasin de porcelaine

Les stalactites, stalagmites et autres concrétions font la beauté de nos cavités. Prenez garde à ne pas les abîmer.

■ Les V.I.P., ce sont les chauves-souris

Évitez la pratique de la spéléologie pendant la période de reproduction ou d'hibernation des chauves-souris (entre novembre et mars) dans les grottes importantes pour la conservation de ces espèces.

Les sports de neige

Pratiquants de sports d'hiver, ne laissez derrière vous que la trace de vos skis ou de vos raquettes et aidez-nous à préserver ce territoire d'exception dont vous profitez pleinement entre novembre et avril.

■ Restez en piste !

Soyez vigilants aux prescriptions et aux interdictions d'accès, pour votre sécurité et pour protéger la nature.

■ Mon beau (sa)pin, roi des forêts...

Évitez d'aller sur les zones de reboisement, de rajeunissement et à la lisière de la forêt. En les piétinant, vous empêcherez la repousse de la végétation.

■ Pour des pistes d'un blanc immaculé

Veillez à ne pas laisser de déchets tomber de votre poche (sur les télésièges, sur les pistes), et pensez au cendrier de poche.

■ La montagne appartient aussi aux animaux

À l'aube et au crépuscule, restez discrets car de nombreux animaux sont particulièrement actifs à ces moments-là. Ne cherchez pas à suivre leurs traces fraîches dans la neige, vous risquez de les effrayer.

