

# Les bons reflexes en montagne



*Naturellement*  
**Days d'Olmes**  
COMMUNAUTÉ DE  
COMMUNES

# QU'EST-CE QUE LE « MARAUDAGE » ?



L'Ariège avec ses espaces préservés offre une multitude de sentiers de randonnées pratiqués été comme hiver et vous êtes de plus en plus nombreux à vous lancer à l'assaut de nos plus hauts sommets.

Il est dommage que cette fréquentation accrue génère une accidentologie conséquente qui est le plus souvent due à une méconnaissance du milieu et à de mauvaises pratiques.

Dans ce contexte, la Communauté de Communes du Pays d'Olmes, en partenariat avec la Réserve Naturelle Régionale du Massif du Saint-Barthélemy et les professionnels de la montagne, programme depuis l'été 2020 des opérations de maraudage. Des accompagnateurs aguerris viennent à votre rencontre sur les itinéraires et sites les plus fréquentés afin de vous sensibiliser aux questions sécuritaires, environnementales et patrimoniales.

Ces moments de rencontre sont autant d'occasions d'échanges avec des passionnés amoureux de leur territoire et une chance de vivre de belles expériences immersives.

Cette démarche s'inscrit aussi dans la feuille de route de la Communauté de Communes du Pays d'Olmes engagée avec le site phare de Montségur dans une Opération « Grand Site de France » et une candidature au Patrimoine Mondial de l'UNESCO conduite avec le Département de l'Aude « Cité de Carcassonne et ses châteaux sentinelles de montagne ».

## Aurez-vous la chance de rencontrer nos maraudeurs ?



**Xavier Pasquier**  
RNR DU ST-BARTHÉLEMY  
*Accompagnateur et animateur*  
09300 MONTSÉGUR  
05 61 65 44 82  
xavier.p@ariegenature.fr



**Gilles Heurtevin**  
MONTAGNE PASSION  
*Accompagnateur en montagne*  
09300 BÉNAIX  
06 82 81 32 80  
g.heurtevin@gmail.com



**Loïc Wiczorek**  
*Accompagnateur et animateur*  
09300 FRÉYCHENET  
05 61 65 44 82  
loicwiczorek09@gmail.com



**Doriane Gautier**  
COUSERANDO  
*Accompagnatrice en montagne*  
09140 SEIX  
06 07 41 99 90  
couserando@outlook.fr



**Denis Wohmann**  
LE DAHU ARIÉGEAIS  
*Accompagnateur en montagne*  
09000 SERRES /S ARGET  
06 02 35 81 41  
dahu-ariegeois@orange.fr



**Edern Cailler**  
*Accompagnateur en montagne et moniteur VTT*  
LES CABANNES  
06 69 14 75 83  
edern.cailler@gmail.com



**Solenne Gauthier**  
*En formation AMM avec Denis Wohmann*  
09300 - MONTSÉGUR  
06 83 80 02 08  
so.gauthier09@gmail.com



**Mickaël Sutra**  
*Accompagnateur en montagne*  
09130 VILLENEUVE DU LATOU  
06 88 92 12 79  
mickaell.sutra@laposte.net

# UNE MONTAGNE PRÉSERVÉE ET LABELLISÉE

## Le Pays d'art et d'histoire



Labellisé Pays d'Art et d'Histoire depuis 2008, le territoire des « Pyrénées Cathares » développe depuis une politique de médiation, valorisation et interprétation du patrimoine local. L'objectif est de sensibiliser les habitants et les visiteurs à leur environnement et à la qualité architecturale urbaine et paysagère. En support à cette démarche, le PAH propose tout au long de l'année pour les 56 communes qui le composent un programme d'animations riche et varié. Il mène aussi des projets d'interprétation du patrimoine, des actions pédagogiques ainsi qu'un travail spécifique d'inventaire.

Le Pays d'art et d'histoire - 3, place de l'Europe - 09300 Lavelanet  
05 61 05 52 03 - pyreneescathares@gmail.com  
www.pyreneescathares-patrimoine.fr  

## La candidature à l'Opération Grand Site



Le territoire s'est engagé dans une « Opération Grand Site de France » depuis le mois de novembre 2016. L'objectif de cette démarche est de garantir l'intégrité paysagère face à la fréquentation touristique. Le périmètre sur lequel est menée cette opération s'étend sur 9 396 hectares en englobe la Réserve Naturelle Régionale du Massif du Saint-Barthélemy. En mars 2020, le « Plan d'Actions » visant le label décerné par le Ministère de l'Environnement a été validé en Commission Départementale de la Nature, des Paysages et des Sites et est actuellement instruit par les services du ministère pour un passage en commission supérieure des sites perspectives et paysages. Les 37 actions qui composent le projet, traitent notamment de la réouverture des espaces, de la reconversion des friches industrielles ainsi que la réalisation d'aménagements intégrés pour mieux accueillir les visiteurs.

## La démarche UNESCO



Le département de l'Aude s'est engagé dans la candidature UNESCO du bien en série de « La Cité de Carcassonne et ses châteaux sentinelles de montagne » comprenant 8 châteaux dont celui de Montségur. L'essence de cette candidature, contrairement à ce que l'on pourrait penser, ne porte pas sur le « Catharisme » mais s'appuie sur la Valeur Universelle Exceptionnelle qui repose sur le modèle de construction dit « philippin ». Ce dernier est le témoignage unique et exceptionnel du système coordonné et homogène de défense de la frontière aragonaise au XIII<sup>e</sup>. L'inscription sur la liste indicative des biens français qui constitue la première étape d'un long parcours, a été actée en avril 2017. Le plan de gestion est actuellement en cours d'élaboration.

# LES BONNES PRATIQUES EN MONTAGNE

Si vous partez avec des enfants, sachez qu'ils sont plus vulnérables. Ils se fatiguent et se déshydratent plus vite, sont plus sensibles au froid et à la chaleur.

En montagne, les conditions météorologiques peuvent changer rapidement. Anticipez et ne prenez pas de risque.

## Soyez prévoyant

- Consultez la météo et n'hésitez pas à reporter la randonnée si les prévisions sont mauvaises.
- Choisissez un itinéraire adapté à vos capacités physiques.
- Emportez de quoi vous orienter (carte, boussole, altimètre, topo-guide).
- Prévoyez une solution de repli en cas de problème ou de contretemps.
- Prévenez vos proches de votre itinéraire, de la date et de l'heure de retour prévus.
- Évitez de partir seul.
- Renseignez-vous sur les périodes de chasse.
- Prenez connaissance des règlements pour accéder aux réserves naturelles et espaces protégés.

## Équipez-vous

- Un sac à dos avec un vêtements chaud, un vêtement de pluie, un couteau multifonction, un sifflet (très utile pour être localisé), une trousse de première urgence, une couverture de survie.
- Une bonne paire de chaussures montantes à semelles crantées qui absorbent les chocs.
- Un pantalon est préférable à un short pour éviter les égratignures, les coups de soleil et les morsures de tiques.
- Prenez de l'eau (1,5 l minimum pour une randonnée d'une journée) et méfiez-vous de l'eau des torrents, même en altitude, elle peut être impropre à la consommation.
- Protégez-vous du soleil (un chapeau, des lunettes de soleil, de la crème solaire écran total - les coups de soleil sont vite attrapés en altitude, même par ciel voilé).



## Suivez les balises

	Continuité du sentier	Tourner à gauche	Tourner à droite	Mauvaise direction
				
				
				



## Randonnez sans déranger



- Alimentez-vous et buvez régulièrement.
- Respectez le tracé des sentiers pour ne pas détériorer la végétation et consultez régulièrement votre carte pour maîtriser votre itinéraire.
- Restez attentif à l'évolution des conditions météorologiques. En cas d'orage, évitez d'utiliser le téléphone et les appareils électriques, ne vous abritez pas sous les arbres et limitez vos déplacements.
- Soyez prudents au bord des torrents et des rivières ou en aval d'un barrage. Une montée d'eau est toujours possible.
- Tenez votre chien en laisse.
- Respectez la nature, la faune, la flore et les cultures.
- Ne dérangez ni les animaux sauvages, ni les troupeaux, contournez-les. Ne troublez pas les abreuvoirs.
- Respectez les milieux aquatiques. Si vous vous baignez, évitez de piétiner le fond, de remuer la vase ou de retourner les pierres des ruisseaux et des rivières. Evitez la crème solaire quand vous vous baignez.
- Refermez les portails et les barrières après votre passage (s'il est autorisé).
- N'allumez pas de feu en dehors des équipements mis à votre disposition. Abstenez-vous de fumer.
- Ne jetez pas vos déchets et ne laissez pas vos restes de pique-nique ce n'est ni bon pour la faune ni bon pour l'environnement.

## Soyez solidaire en cas de problème

- En cas de problème, essayez autant que possible de ne pas paniquer et montrez-vous solidaire.
- Protégez la victime en la mettant à l'abri d'un nouvel accident, du vent, du froid, sans pour autant mettre votre vie et celle des autres en danger.
- Alerte ou faites alerter les secours en précisant :
  - Votre nom et le numéro de téléphone où vous appelez,
  - Le lieu de l'accident, l'heure et sa nature,
  - Le nombre et l'état des personnes impliquées,
  - Les premières mesures prises et les gestes effectués,
  - Les conditions météorologiques sur le site.
- Apportez les premiers soins mais ne le faites que si vous connaissez les gestes de secourisme adaptés. Rassurez et reconfortez le blessé. Surveillez en permanence l'évolution de son état.

### Numéros utiles

- Toutes urgences : 112
- SAMU : 15
- Gendarmerie : 17
- Pompiers : 18

**IMPORTANT** : même si vous n'avez pas de réseau vous pouvez contacter les secours « Urgence uniquement » affiché sur votre téléphone.

Prévisions météo : 32 50 choix « 4 » pour la montagne.

# RÉSERVE NATURELLE RÉGIONALE

Au cœur du Massif de Tabé, la Réserve Naturelle Régionale du Massif du Saint-Barthélemy s'étend sur environ 500 ha sur la commune de Montségur. Elle se situe sur le versant Nord du Pic de Soularac (2368 m), plus haut sommet des montagnes nord-pyrénéennes.

## Un concentré des Pyrénées

Forte de ses particularités géographiques et géologiques, la réserve naturelle, parcourant plus de 1000 m de dénivelé de l'étage montagnard à l'étage alpin, concentre sur ses 500ha une diversité exceptionnelle de milieux naturels.

Accrochées aux crêtes du Saint-Barthélemy et du Soularac, les pelouses alpines et les landines rases défient le monde minéral des falaises et des éboulis. Prenant leurs sources sur les pentes du Pic de Soularac, les ruisseaux du Lassat et de Font Frède franchissent les replats et verrous glaciaires successifs pour former étangs, lacs et tourbières, joyaux de la réserve naturelle. Sur les versants, le Pin à crochets se mélange avec les landes à Callunes et à Rhododendron et côtoie les landes à Genêt purgatif.

À l'est du Soularac, le relief s'adoucit formant des vallées ouvertes aux sommets arrondis. Les vallons de Pratmau et des Mousquiès sont occupés par une mosaïque de landes montagnardes et de pelouses à Nard dont la richesse floristique est maintenue par la pratique multiséculaire du pâturage bovin. La réserve naturelle est délimitée à l'est par le Sarrat de Caudeval. Ici, l'eau se fait plus rare, seules des pelouses rases se sont adaptées aux conditions de sécheresse et d'altitude de cette montagne calcaire, véritable paradis pour la flore et les papillons.

## Réglementation

Une réserve naturelle est un espace protégé soumis à une réglementation adaptée, respectant le contexte local. Cette réglementation est un outil nécessaire pour préserver durablement ce territoire d'exception. Elle fait surtout appel au bon sens et au civisme.



Réserve Naturelle Régionale  
MASSIF DU SAINT-BARTHELEMY

**Fiche d'identité**

Date de création : 18 novembre 2015  
Superficie : 498 ha  
Altitude : de 1300 m à 2368 m  
Propriétaire : Commune de Montségur  
Co-gestionnaires :  
**Commune de Montségur** (05 61 01 10 27)  
**Association des Naturalistes de l'Ariège** (05 61 65 80 54)



### Accès

Depuis le village de Montségur, prendre la petite route montant vers le fond de la vallée au Sud. Passer le pont de la Coume, emprunter une piste sur 300m et se garer aux emplacements aménagés.

### Contact

Maison de la Réserve  
05 61 65 44 82  
104 ter village  
09300 Montségur



## Réglementation

Une réserve naturelle est un espace protégé soumis à une réglementation adaptée, respectant le contexte local. Cette réglementation est un outil nécessaire pour préserver durablement ce territoire d'exception. Elle fait surtout appel au bon sens et au civisme.



Chiens admis en laisse



Cueillette des fleurs interdite



Circulation de véhicule interdite



Feu interdit



Déchets interdits



Reste sur le sentier



Bivouac autorisé de 20h à 8h (zones réservées)



Reste à distance des troupeaux



Bruit interdit



PÊCHE RÉGLEMENTÉE



CHASSE RÉGLEMENTÉE

Pour plus d'informations :

05 61 65 44 82 - [xavier.p@ariegenature.fr](mailto:xavier.p@ariegenature.fr)

et sur 

# LE PASTORALISME



Le pastoralisme est une activité traditionnelle d'élevage, basée sur l'utilisation des pâturages d'altitude. Son périmètre s'étend des vallées jusqu'aux sommets selon la saison. A la fin du printemps, les troupeaux montent sur les estives (pâturages d'altitude). La transhumance est essentielle pour le maintien des exploitations agricoles et participe à l'entretien des espaces montagnards. Dans le département de l'Ariège, un quart de la superficie soit 120 000 ha est consacré à cette activité. Le pastoralisme représente un enjeu très important pour les éleveurs sans laquelle l'activité pourrait être mise à mal.



## MALADIES VECTORIELLES À TIQUES

Les tiques sont présentes essentiellement là où il y a des bois, des végétations basses et des prairies. Elles peuvent être porteuses de nombreuses maladies en transmettant entre autres des bactéries, virus, parasites et champignons. On dit qu'elles sont des vecteurs de ces maladies dont la plus connue reste la maladie de Lyme.

Pour éviter le risque de morsure, adoptez quelques gestes simples :

- Se couvrir les bras et les jambes avec des vêtements longs et clairs, une casquette ou un chapeau, des chaussures fermées avec éventuellement le pantalon dans les chaussettes.
- Attention aux enfants qui peuvent être à hauteur de la végétation sur laquelle les tiques attendent leur hôte.
- Utiliser un spray répulsif adéquat (demander conseil auprès des professionnels de santé).
- Avoir sur soi un tire-tique, plus la tique est retirée rapidement moins le risque d'infection est important.
- Rester sur les sentiers et chemins.
- S'asseoir sur un tissu.
- S'inspecter minutieusement le corps après votre sortie. La morsure de tique passe inaperçue.



A l'état de larve ou de nymphe, la tique peut être difficile à détecter de par sa petite taille et peut s'accrocher partout (oreilles, paupières, cuir chevelu, zones humides du corps, ...). En présence d'une tique, la retirer avec le tire-tique. Surveillez la présence éventuelle d'une plaque rouge et ronde sur votre corps (érythème migrant) durant le mois qui suit. Dans tous les cas, si vous avez des symptômes inhabituels de fièvres, de grandes fatigues, douleurs, ... Consultez sans tarder !

En cas de doutes, demander conseil à votre médecin ou pharmacien.



## Un territoire,



labellisé  
Pays d'Art et d'Histoire



reconnu  
Grand Site de la région Occitanie



engagé dans une démarche  
Grand Site de France



en lice pour le classement  
au patrimoine mondial de l'UNESCO



engagé pour la nature bénéficiant d'une  
reconnaissance nationale



labellisé Projet Alimentaire Territorial

Ne pas jeter sur la voie publique et en montagne

Communauté de Communes  
du Pays d'Olmes  
05 34 09 33 80 - [ccpo@paysdolmes.org](mailto:ccpo@paysdolmes.org)  
[www.paysdolmes.org](http://www.paysdolmes.org)