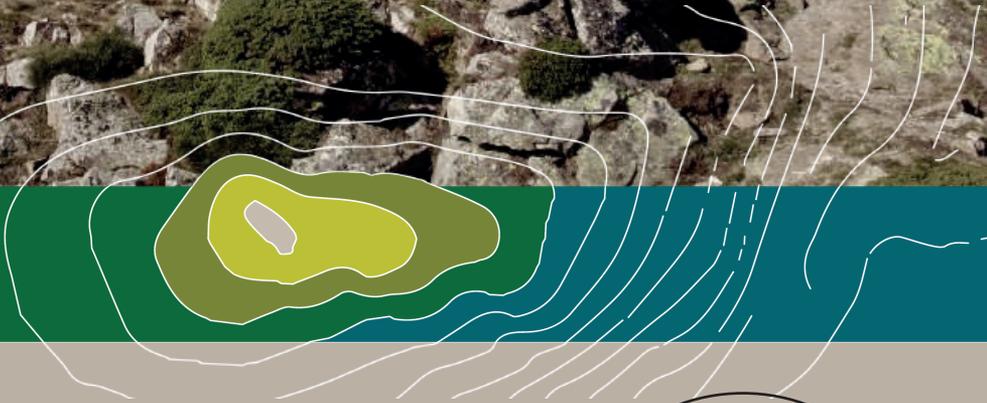




© photo SpA Vidéos



# LES BONS RÉFLEXES en montagne



Édition 2024

## Qu'est-ce que le « maraudage » ?

Avec ses espaces préservés, l'Ariège 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.



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

**MICKAËL SUTRA**  
ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE  
09600 LAROQUE D'OLMES  
06 88 92 12 79 - mickaell.sutra@laposte.net



**LOÏC WIECZOREK**  
OLM'EVASION  
ANIMATEUR  
Le Saou - 09300 MONTFERRIER  
06 71 40 59 64 - loicwiczorek09@gmail.com



**SANDRINE LEMAIRE**  
ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE  
09310 ALBIÈS  
06 49 59 48 13 - lemairesandrine.aem@gmail.com



**DORIANE GAUTIER**  
COUSERANDO  
ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE  
09140 SEIX  
06 07 41 99 90 - couserando@outlook.fr



**GILLES HEURTEVIN**  
MONTAGNE PASSION  
ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE  
Serrelongue - 09300 BÉNAIX  
06 82 81 32 80 - g.heurtevin@gmail.com



**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  
09310 LES CABANNES  
06 69 14 75 83 - edern.caillier@gmail.com



## Une montagne préservée et labellisée

### Le Pays d'art et d'histoire des Pyrénées Cathares



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](http://www.pyreneescathares-patrimoine.fr)   



Vue sur le pag de Montségur et la vallée depuis le Pas de l'Ours (Comus)

### La candidature au label Grand Site de France



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 et 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 « Le système de forteresses de la sénéchaussée de Carcassonne (XIIIe-XIVe siècles) » 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 XIIIe.

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

#### LES TYPES DE BALISAGE

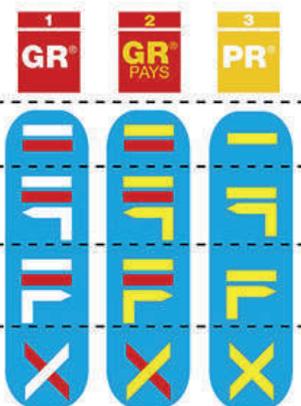
Type d'itinéraire

Bonne direction

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.
- Alertez ou faites alerter les secours en précisant :
  - Votre nom et numéro de téléphone
  - 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 réconfortez 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.

# La Réserve Naturelle Régionale du Massif du Saint-Barthélemy



## Un concentré des Pyrénées

La Réserve Naturelle se situe dans la partie sud-est de la montagne de Tabé, plus haut massif des quelques rares montagnes nord pyrénéennes : 500 ha, plus de 1 000 mètres de dénivelé.

À l'étage alpin, la Réserve Naturelle concentre une diversité exceptionnelle de milieux naturels pyrénéens.

## Les grands objectifs de gestion :

- Améliorer la connaissance des habitats et des espèces.
- Suivre les espèces et les habitats patrimoniaux.
- Maintenir et valoriser une activité pastorale compatible avec les objectifs de conservation.
- Accentuer la naturalité et les habitats forestiers.
- Communiquer et partager auprès de tous les publics.

## 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)



## 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**

Réserve Naturelle Régionale du Massif du Saint-Barthélemy

104 Ter Village - 09300 Montségur  
 05 61 65 44 82 - educ\_rnr@ariegenature.fr





Estives du Fourcat  
depuis la cabane du Coulobre

## 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.

À 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 lequel 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.

À 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, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.





© One Shot Vidéo

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

**Communauté de Communes du Pays d'Olmes**  
**1 chemin de la Coume**  
**09300 Lavelanet - FRANCE**  
**05 34 09 33 80**  
**ogs@paysdolmes.org**

[www.paysdolmes.org](http://www.paysdolmes.org)

