



En été, nos hôtes et hôtesses vous accueillent dans les maisons ou les points info du Parc national de la Vanoise.

Pour plus d'informations

accueil@vanoise-parcnational.fr

Tél. +33 (0)4 79 62 30 54

→ vanoise-parcnational.fr

Parc national de la Vanoise
135 rue du Docteur Julliand
73000 Chambéry



Sa nature vous guide pas à pas



Une réglementation pourquoi ?

Le Parc national de la Vanoise est un territoire d'exception, fragile, qui nécessite de respecter des règles du jeu.

Pour que les générations futures puissent profiter de ce paradis, vous pouvez le préserver en adoptant la "Parc attitude".

→ Pourquoi ne puis-je pas emmener mon chien dans le Parc ?

La présence d'un chien, même petit, gentil et bien dressé, n'est jamais neutre dans un espace naturel. Il peut détruire les couvées d'oiseaux qui nichent au sol, créer la panique dans les troupeaux, être porteur de germes de maladies... Seuls les bergers et les personnes mal voyantes peuvent emmener leur chien en cœur de Parc. En dehors du cœur, il est recommandé de le tenir en laisse, comme partout ailleurs.

→ Pourquoi ne peut-on pas faire un joli bouquet avec les fleurs du Parc... alors que les animaux les mangent ?

Si elles sont coupées, les fleurs ne peuvent pas développer leurs graines et cela peut aussi provoquer leur déracinement. Résultat, elles ne se renouvellent plus et ne repoussent plus. Et même si une vache ou un mouton les dévorent, ils n'effectuent pas la même sélection que nous. Par contre, les prendre en photo n'est pas du tout interdit, au contraire ! Elles pourraient en rougir de plaisir !

→ Pourquoi n'ai-je pas le droit de planter mon tipi dans le Parc ?

Quand la nuit tombe, les lieux idylliques ne manquent pas dans le Parc pour planter sa tente ! Mais ces sites restent vulnérables... Des refuges chaleureux vous accueillent et, aux abords de la plupart d'entre eux, le bivouac est possible !

→ Pourquoi ne puis-je pas chanter à tue-tête mes chansons préférées ?

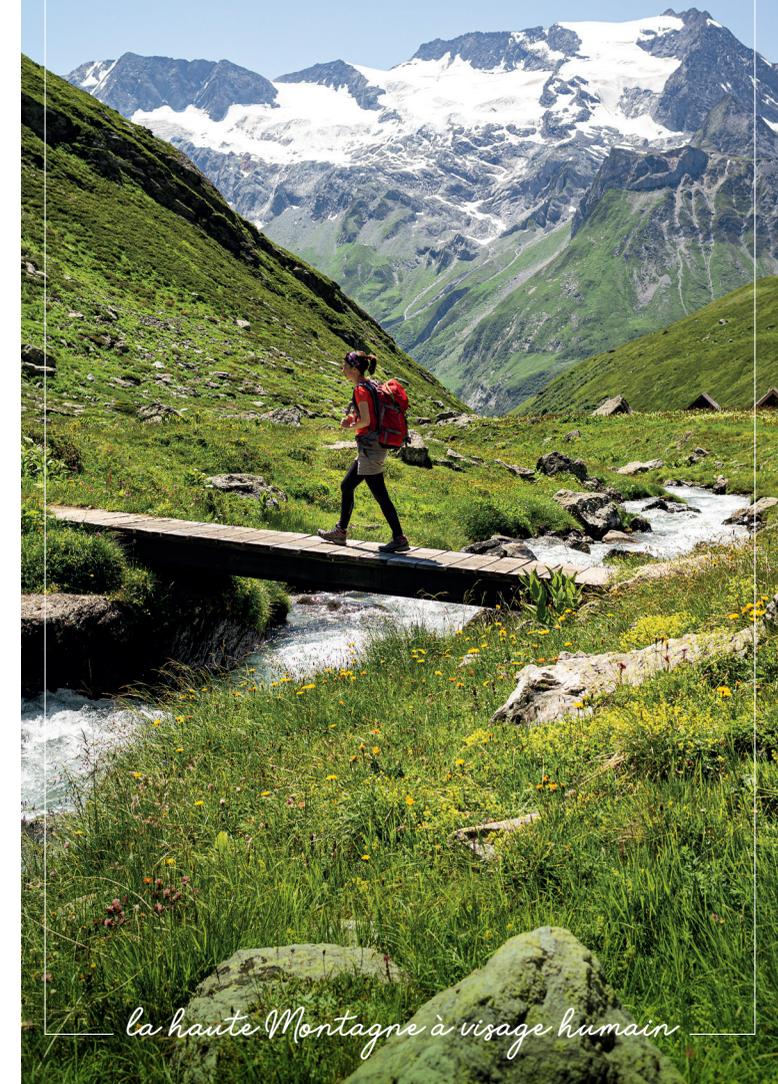
Pour une fois que vous pouvez être au calme, profitez-en ! En plus, les autres randonneurs apprécieront... et, qui sait, les animaux aussi peut-être !

→ Pourquoi ne peut-on pas pratiquer tous les sports dans le Parc ?

Certains sports peuvent déranger la faune ou impacter le milieu naturel. De plus la cohabitation avec les randonneurs peut être difficile... Le mieux est de vous renseigner avant votre arrivée.

→ Mes détritiques, personne ne les ramasse pour moi ?

Et non ! Jetez-vous vos mouchoirs en papier par terre chez vous ? Et bien, dans le Parc, c'est pareil ! Surtout qu'il faut 4 mois pour qu'ils se décomposent, et cela va jusqu'à 100 ans pour une bouteille en plastique !



la haute Montagne à visage humain



Les bienfaits de la randonnée

- Une envie de prendre l'air ?
- De s'échapper du quotidien ?
- De profiter de paysages à couper le souffle ?
- De faire le plein de nature ?

Cap sur la randonnée dans le Parc national de la Vanoise...

- En plus de ses multiples bénéfices pour la **santé** (élimine les toxines, entretient la forme, augmente les capacités respiratoires, diminue le stress...), la randonnée se décline à l'infini : **ludique, sportive, instructive, contemplative...**
- Chacun peut trouver une balade à ses pieds : bien qu'en haute montagne, la Vanoise offre toutes possibilités de **randonnées** quel que soit son niveau.



Se préparer avant la randonnée

- 1 **L'itinéraire, tu choisiras.** En fonction de ton niveau, de la météo, des personnes t'accompagnant...
- 2 **De la carte des sentiers, tu te muniras.**
- 3 **De ton départ, tu prévoieras.**
- 4 **La chaussure de randonnée à tige haute, tu préféreras.**
- 5 **Ta nuit en refuge tu réserveras et drap-sac tu prévoiras.**
- 6 **Le principe des 3 couches, tu adopteras.**
Un sous-vêtement pour absorber l'humidité
+ une couche polaire pour isoler
+ un coupe-vent imperméable.
- 7 **Une crème solaire, tu emporteras.**
Et aussi lunettes, chapeau, petite pharmacie...
- 8 **Un encas, tu prévoiras.**
Barre de céréales, chocolat, fruits secs...
et une gourde d'eau !
- 9 **Les jumelles et l'appareil photo, tu n'oublieras pas.**
Le meilleur moyen pour approcher la faune,
et immortaliser la flore !
- 10 **Les poubelles tu descendras.**



La marche à suivre

Ça y est, vous êtes partis sur les sentiers !

Voilà quelques conseils pour profiter à fond de la balade, sans stress ni bobo...

- Doser son **effort**, ne pas partir trop vite.
- **Rappel** : 300 m de **dénivelé** à l'heure pour la montée pour un marcheur moyen.
- Il est essentiel de **boire** avant la soif de petites gorgées d'eau pas trop froide et se méfier des eaux recueillies.
- Il ne faut pas quitter les **sentiers**, suivre le balisage, ne pas lancer de cailloux et se méfier des sols glissants.
- Le randonneur est respectueux de la **faune et la flore**.
Il ne coupe pas les lacets, pour limiter l'érosion et garantir la sécurité de ses chevilles.
- Les **névés** doivent être traversés avec précaution et contournés s'ils sont trop pentus et glissants.
- N'oubliez pas qu'un **orage** arrive vite.
Ne pas s'abriter sous un arbre, un rocher isolé.
S'isoler du sol et descendre sans se précipiter.



Bon à savoir en cas de bobos

- Ne jamais abandonner un blessé, sauf cas de force majeure, pour aller chercher des secours.
- **Fracture, entorse, luxation** : appliquer du froid et éviter tout mouvement à la partie blessée.
- **Ampoule** : ne pas la percer.
La protéger par une bande adhésive élastique après l'avoir désinfectée si elle s'est percée naturellement.
- **Ophthalmie** : laisser les yeux dans l'obscurité.
- **Plaie simple** : désinfecter avec un antiseptique et protéger par un pansement.

Les contacts

- www.meteo.fr
- Secours en montagne Tarentaise 04 79 08 29 30
- Secours en montagne Maurienne 04 79 05 11 88
- Appel d'urgence européen 112



Des idées de balades, de découvertes et toutes les infos pratiques sur
 > vanoise-parcnational.fr
 Et en téléchargeant son itinéraire sur
 > rando.vanoise.com