En accord avec **la nature et la faune**

SPORTS DE NEIGE ET RESPECT
respecter
c'est protéger
WWW.RESPECTER-CEST-PROTEGER.CH

La neige crisse sous les pas, scintille dans le paysage blanc, virevolte dans l'air. Loin du bruit et de l'agitation, vous êtes au cœur de la nature. Avec un peu de chance, vous apercevrez la silhouette d'un bouquetin sur un rocher, et vos traces croiseront celles d'un lièvre variable.

En hiver, le froid et le manque de nourriture contraignent les chamois, les lagopèdes et leurs congénères à économiser leur énergie. Mais lorsqu'ils sont dérangés et doivent prendre la fuite, les animaux sauvages risquent leur vie. Dans le pire des cas, ils peuvent même mourir d'épuisement.

En adoptant un comportement respectueux de la faune, vous êtes en accord avec la nature – et avec vous-même.

Les quatre règles à observer

En randonnée, tenez-vous en à quatre règles simples. Vous aidez ainsi les animaux sauvages à résister aux rigueurs de l'hiver en montagne.

1. **Respectez les zones de tranquillité et les sites de protection de la faune :** *les animaux sauvages aiment s'y retirer.*
2. **En forêt, restez sur les sentiers et suivez les itinéraires recommandés :** *les animaux sauvages peuvent ainsi s'habituer à votre présence.*
3. **Evitez les lisières et les surfaces non enneigées :** *les animaux sauvages apprécient tout particulièrement ces endroits.*
4. **Tenez votre chien en laisse, en particulier en forêt :** *les animaux sauvages fuient en présence de chiens en liberté.*

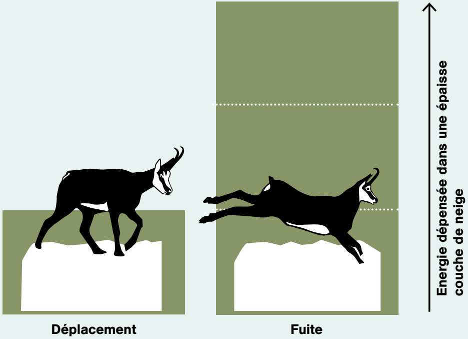
Les pages suivantes vous informent sur les modes de vie des animaux sauvages et vous expliquent comment profiter des grands espaces tout en respectant la faune.

Des rencontres stressantes

Confrontés à une présence humaine dans leur espace vital, les animaux sauvages ont un réflexe : la fuite.

Or cette fuite engendre un stress qui émousse les forces des animaux, tout particulièrement en hiver. Car c'est au prix d'efforts considérables que les **chamois**, les **bouquetins** ou les **cerfs** parviennent à se mouvoir dans une épaisse couche de neige. Des oiseaux sauvages comme le **lagopède alpin** ou les **tétras** dépensent beaucoup d'énergie en délaissant précipitamment leur cachette.

Les dérangements répétés affaiblissent les animaux sauvages. Ils augmentent les risques de décès en hiver et réduisent leur taux de reproduction au printemps suivant. Des espèces rares peuvent alors se trouver menacées dans leur existence même.



Zones protégées

Les rencontres stressantes entre l’homme et les animaux sauvages peuvent être limitées en dissociant les secteurs très utilisés pour les loisirs des zones de repli privilégiées par la faune. C’est à cet effet qu’ont été définis des zones de tranquillité et des sites de protection de la faune.

Ces zones protégées sont représentées sur la carte du site **www.respecter-cest-proteger.ch** et sont de mieux en mieux signalisées sur le terrain.

Si vous traversez des zones de tranquillité contraignants et des sites de protection de la faune légalement délimités en dehors des chemins et itinéraires autorisés, vous êtes passible de plaintes pénales ou d’amendes d’ordre. Si vous respectez les zones de tranquillité recommandées, vous pourrez évoluer en accord avec la nature et la faune sans être inquiété par des amendes ou des poursuites.

Panneau d’une zone de tranquillité contraignante

Photo : Kurt Schmid

Principe de l’entonnoir

En hiver, les animaux sauvages séjournent dans les endroits où i trouvent de la nourriture et sont protégés.

Au-dessus de la ceinture arborescente et buissonnante, les an maux sauvages sont rares en hiver. Vous pouvez donc vous déplacer très librement. On y trouve toutefois:

- des **lagopèdes alpins** (sur les sommets balayés par le vent et dans les landes à buissons nains) ;
- des **bouquetins** et des **chamois** (dans les parois rocheuses et endroits dépourvus de neige) ;
- des **lièvres variables** (la nuit).

En forêt et en lisière, les conditions de vie en hiver conviennen en revanche à de nombreux animaux sauvages. On y trouve :

- des **tétras-lyres** (à la limite supérieure de la forêt) ;
- des **grands tétras** rares (dans les forêts clairsemées, les clairières) ;
- des **chamois** et des **cerfs** (en forêt, de préférence dans les endroits ensoleillés, exposés au sud).

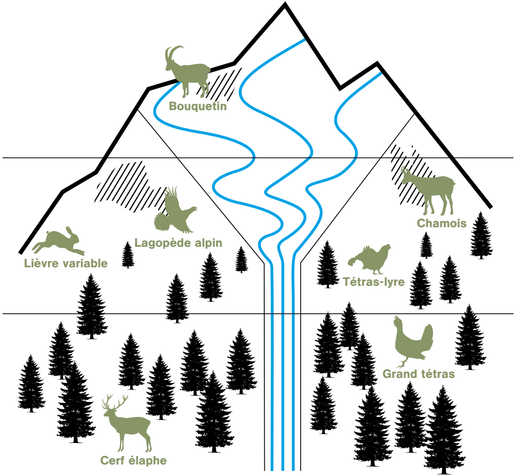
Si vous repérez des animaux sauvages, observez-les à une dis tance suffisante. Evitez-les si possible ou laissez-leur le temps d s’éloigner tranquillement.

ls

i-
y

nt

s-
e



Plus vous vous approchez de la forêt, plus vous devez réduire vos besoins en espace – comme dans un entonnoir. En forêt, tenez-vous en aux sentiers et aux itinéraires recommandés. Ainsi, les rencontres stressantes avec des animaux sauvages restent rares.

Pour en savoir plus sur les animaux représentés, reportez-vous aux pages suivantes.

Une bonne préparation

Préparez minutieusement votre randonnée à l'aide d'une c
d'un topoguide et d'Internet. Tenez compte des conditions m
et du bulletin d'avalanches (www.slf.ch), de la durée et de la
culté du parcours ainsi que des participants et de leurs aptit
En hiver, un détecteur de victimes d'avalanches (DVA), une
et une sonde font partie de l'équipement de base en terrair
sécurisé. Analysez en permanence les conditions et le terra
veillez aux autres participants. Faites demi-tour à temps.

Lors de vos préparatifs, pensez aussi au respect des ani
sauvages en consultant les instruments mentionnés ci-apr

- Vérifiez si votre itinéraire traverse une zone de tranquilli
  un site de protection de la faune. Si tel est le cas, tenez-vo
  aux chemins et itinéraires autorisés.
- Appliquez le principe de l'entonnoir et, en forêt, tenez-vo
  si possible aux sentiers et aux itinéraires recommandés
  les instruments de planification mentionnés ci-après.

Instruments de planification:

- www.nature-loisirs.ch/neige/carte
- Cartes de randonnées en raquettes et à ski (www.swisstopo.
- Topoguide du CAS

www.sac-cas.ch (formation, planification de la randonnée, livre «Sports de mo
d'hiver»)

carte,
météo
diffi-
udes.
pelle
n non
ain et

maux
ès.
té ou
us en

us en
dans

ch)

ntagne

Risque d’avalanche

En terrain non sécurisé, il est indispensable d’avoir une connaissance approfondie des avalanches. Pour ce faire, vous pouvez notamment suivre un cours spécifique.

Degrés de danger		Explications
1	**1: faible**	**Conditions généralement favorables** Attention aux avalanches de neige mouillée dues à la hausse des températures à basse altitude! Etre attentif au risque de chutes!
2	**2: limité**	**Conditions principalement favorables** Choisir son itinéraire avec prudence! Attention à la hausse des températures à basse altitude! Eviter les pentes très raides de plus de 35 degrés!
3	**3: marqué**	**Situation critique** Expérience nécessaire pour évaluer le risque d’avalanche. Les personnes inexpérimentées doivent rester sur les itinéraires balisés et ouverts!
4	**4: fort** **5: très fort**	**Conditions défavorables** Se méfier des couloirs d’avalanches! Les personnes inexpérimentées doivent impérativement rester sur les pistes balisées et ouvertes!

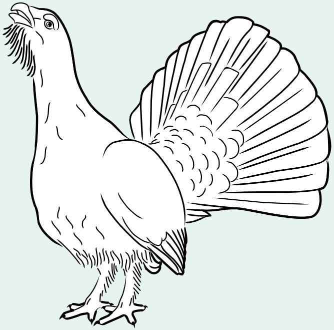
Règles d’or

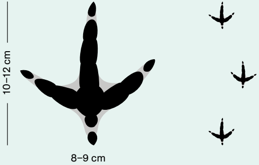
1 Le premier jour de beau temps après des chutes de neige est particulièrement dangereux.
2 Neige fraîche et vent augmentent le danger d’avalanches.
3 Plus une pente est raide, plus le danger est grand.
4 Des avalanches récentes et des grondements sont les signes annonciateurs d’un risque d’avalanches élevé.
5 Une hausse de température rapide et marquée favorise une augmentation à court terme du danger d’avalanches.

www.slf.ch (bulletins d’avalanches, fiche d’information : Attention avalanches !, application White Risk, Avalanches – mieux les comprendre), **www.whiterisk.ch**

SPORTS DE NEIGE ET RESPECT
respecter
c'est protéger
WWW.RESPECTER-CEST-PROTEGER.CH

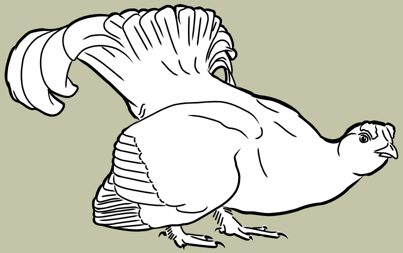
Grand tétras

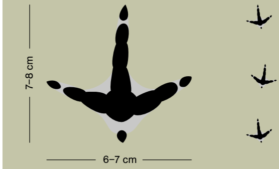




Population en Suisse : 380 à 480 individus ; **Habitat :** forêts structurées pourvues de clairières et sous-bois (jusqu'à 1800 m) ; **Principalement actif :** à l'aube et au crépuscule, dort le plus souvent dans les arbres ; **Taille :** 60 à 85 cm ; **Poids :** 1,5 à 4,4 kg ; **Particularités :** ne dispose que de très peu de réserves de graisse.

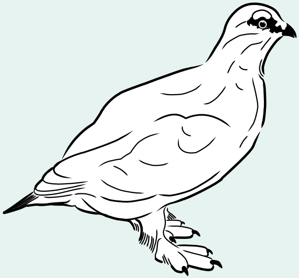
Tétras-lyre

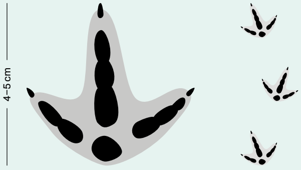




Population en Suisse : 12 000 à 16 000 couples ; **Habitat :** forêts clairsemées, landes à bruyère et marais à la limite supérieure des forêts (jusqu'à 2 300 m) ; **Principalement actif :** à l'aube et au crépuscule ; **Taille :** 35 à 40 cm ; **Poids :** 0,75 à 1,4 kg ; **Particularités :** ne dispose que de très peu de réserves de graisse.

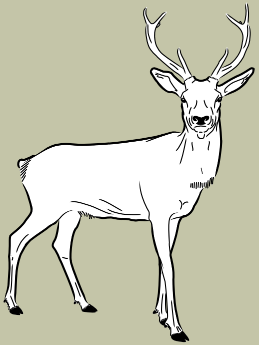
Lagopède alpin

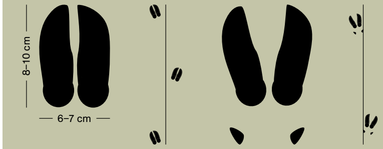




Population en Suisse : 12 000 à 18 000 couples ; **Habitat :** espaces ouverts au-dessus de la limite des arbres (entre 1 500 et 3 600 m) ; **Principalement actif :** à l'aube et au crépuscule ; **Taille :** 35 cm ; **Poids :** 0,4 à 0,6 kg ; **Particularités :** ne dispose d'aucune réserve de graisse, même en hiver.

Cerf élaphe

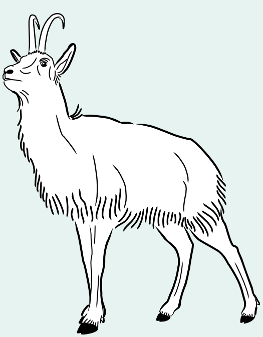


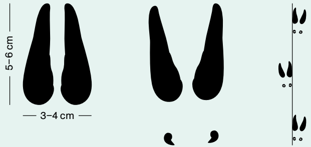


Population en Suisse : env. 40 000 individus ; **Habitat :** forêts, champs et prairies (jusqu'à 2000 m) ; **Principalement actif :** le jour ; **Hauteur au garrot :** 120 à 150 cm, **Poids :** 140 à 220 kg (♀ env. 2/3 ♂).

En hiver, les cerfs élaphes changent de nourriture au profit d'aliments riches en fibres (écorces, rameaux, bourgeons). S'ils ont besoin de plus d'énergie, (p. ex. en cas de fuites répétées), ils mangent davantage les jeunes pousses des arbres, ce qui nuit en plus à la fonction protectrice des forêts. Par conséquent, un comportement respectueux de la faune protège aussi la forêt.

Chamois





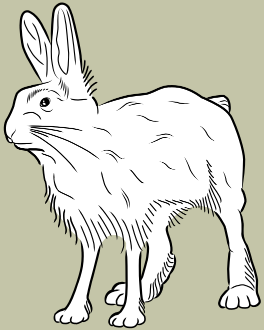
Population en Suisse : env. 90 000 individus ; **Habitat :** pentes abru
dans le périmètre de la limite des forêts, haute montagne (e
1 000 et 2 500 m); **Principalement actif :** le jour ; **Hauteur au gar**
70 à 85 cm ; **Poids :** 35 à 50 kg.

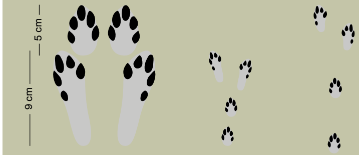
Les chamois souffrant en hiver d'un manque d'énergie (p. ex. après des fuites
tées), compensent les pertes en broutant les jeunes pousses des arbres. Ceci
être préjudiciable, notamment pour les forêts protectrices. Par conséquent, un
portement respectueux de la faune protège aussi la forêt.

ptes
entre
rrot :

répé-
i peut
com-

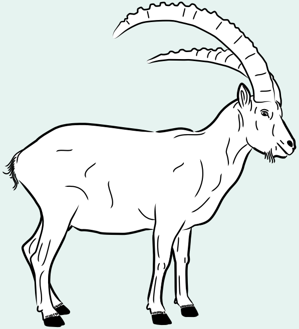
Lièvre variable

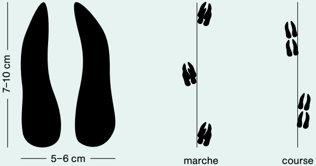




Population en Suisse: env. 14000 individus; **Habitat:** espaces ouverts au-dessus de la limite des forêts (entre 1200 et 3600 m); **Principalement actif:** la nuit; **Taille:** 50 à 60cm; **Poids:** 1,8 à 3,5kg.

Bouquetin





Population en Suisse : env. 20000 individus ; **Habitat :** ha
tagne (entre 1600 et 3200m) ; **Principalement actif :** le jour ;
au garrot : jusqu'à 80cm (♀) et 95cm (♂); **Poids :** 40 à 50
à 120kg (♂).

ute mon-
Hauteur:
kg (♀), 70

N&L Nature & Loisirs

www.nature-loisirs.ch/neige

«Respecter, c'est protéger – Sports de neige et respect» est une campagne pour la protection de la faune, soutenue par de nombreux acteurs des secteurs du sport, du commerce, du tourisme ainsi que de la protection de la nature et de la chasse.

La campagne est portée par l'association «Nature & Loisirs»:
Association «Nature & Loisirs»
Case Postale 1212, 8031 Zurich
info@natur-freizeit.ch

23 Membres de l'association (état 2026)
Amis de la Nature Suisse, Association Suisse des Accompagnateurs en Montagne, Association suisse des constructeurs navals, Association Suisse des Gardes-Faune, Association suisse des guides de montagne, BirdLife Suisse, ChasseSuisse, Club Alpin Suisse, Fédération Suisse de Vol Libre, Kitesurf Club Suisse, Mountain Wilderness Suisse, Pro Natura, Réseau des parcs suisses, Station ornithologique Suisse de Sempach, SuisseMobile, Suisse Rando, Swiss Canoe, Swiss Outdoor Association, Swiss Rangers, Swiss Sailing, Swiss-Ski, Swiss Snowsports, WeitWandern.

Avec le soutien des cantons et de l'Office fédéral de l'environnement OFEV.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de l'environnement OFEV

Impression neutre en carbone et faible en COV sur papier recyclé.

Sources « faune sauvage » :
Atlas des oiseaux nicheurs (2018) / Atlas des mammifères (2021) / Statistiques de la chasse (2023).

Version actualisée d'octobre 2025.

Restez à jour et connectez-vous avec nos canaux de médias sociaux :

RECYCLÉ
Papier fait à partir de matériaux recyclés
FSC
www.fsc.org
FSC® C009751