En accord avec
la nature et la faune

SPORTS DE NEIGE ET RESPECT
respecter c'est protéger

Autres informations sur la pratique respectueuse des sports de neige:
www.nature-loisirs.ch/neige

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 bonquetin 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.*

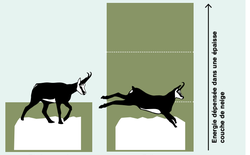
Les pages suivantes vous informent sur les modes de vie des animaux sauvages et vous expliquent comment profiter des grands espaces tout en respectant la faune.

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 ils trouvent de la nourriture et sont protégés.

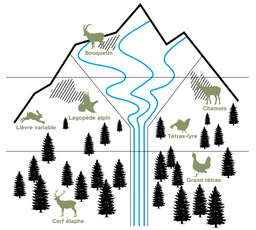
Au-dessus de la ceinture arborescente et buissonnante, les animaux sauvages sont rares en hiver. Vous pouvez donc vous y déplacer très librement. On y trouve toutefois:

- 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 conviennent 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 distance suffisante. Evitez-les si possible ou laissez-leur le temps de s'éloigner tranquillement.



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 carte, d'un topoguide et d'Internet. Tenez compte des conditions météo et du bulletin d'avalanches (www.slf.ch), de la durée et de la difficulté du parcours ainsi que des participants et de leurs aptitudes. En hiver, un détecteur de victimes d'avalanches (DVA), une pelle et une sonde font partie de l'équipement de base en terrain non sécurisé. Analysez en permanence les conditions et le terrain et veillez aux autres participants. Faites demi-tour à temps.

Lors de vos préparatifs, pensez aussi au respect des animaux sauvages en consultant les instruments mentionnés ci-après.

- Vérifiez si votre itinéraire traverse une zone de tranquillité ou un site de protection de la faune. Si tel est le cas, tenez-vous en aux chemins et itinéraires autorisés.
- Appliquez le principe de l'entonnoir et, en forêt, tenez-vous en si possible aux sentiers et aux itinéraires recommandés dans 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.ch)
- Topoguide du CAS

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

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.

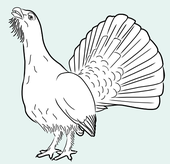
Degrés de danger	Explications
1: faible	**Conditions généralement favorables** Attention aux avalanches de neige mouillée dues à la hausse des températures à basse altitude! Etre attentif au risque de chutes!
2: limité	**Conditions principalement favorables** Choisir son itinéraire avec prudence! Attention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

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 individus ; **Habitat :** forêts clairsemées, landes à bruyère et marais à la limite supérieure des forêts (jusqu'à 2300 m) ; **Principalement actif :** à l'aube et au crépuscule ; **Taille :** 35 cm ; **Poids :** 0,75 à 1,4 kg ; **Particularités :** ne dispose que de très peu de réserves de graisse.

Lagopède alpin

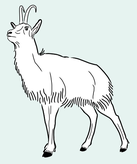
Population en Suisse : 12 000 à 18 000 couples ; **Habitat :** espaces ouverts au-dessus de la limite des arbres (entre 1500 et 3600 m) ; **Principalement actif :** à l'aube et au crépuscule ; **Taille :** 35 cm ; **Poids :** 0,4 à 0,6 kg ; **Particularités :** ne dispose d'aucune réserve de graisse, 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



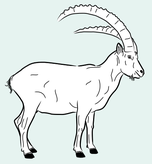
Population en Suisse : env. 90 000 individus ; **Habitat :** pentes abruptes dans le périmètre de la limite des forêts, haute montagne (entre 1000 et 2500 m) ; **Principalement actif :** le jour ; **Hauteur au garrot :** 70 à 85 cm ; **Poids vif :** 25 à 50 kg.

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

Lièvre variable

Population en Suisse: env. 14 000 individus; **Habitat:** espaces ouverts au-dessus de la limite des forêts (entre 1200 et 3600 m); **Principalement actif:** la nuit; **Taille:** 50 à 60 cm; **Poids:** 1,8 à 3,5 kg.

Bouquetin



Population en Suisse : env. 20 000 individus ; **Habitat :** haute montagne (entre 1600 et 3200 m) ; **Principalement actif :** le jour ; **Hauteur au garrot :** jusqu'à 80 cm (♀) et 95 cm (♂) ; **Poids :** 40 à 50 kg (♀), 70 à 120 kg (♂).

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 Zürich
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, WeltWeitWandern

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.
Cette publication est également disponible en allemand, italien et en anglais.

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

Version actualisée : janvier 2026.
www.nature-loisirs.ch/neige

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

RECYCLE PAPER FSC