

LE BIVOUAC EN ISÈRE

Préparer son bivouac, limiter son impact,
comprendre la réglementation



FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée

Isère

isère
LE DÉPARTEMENT



ISÈRE OUTDOOR

MARCHER



Plus de 200 itinéraires de randonnée disponibles gratuitement sur l'appli !





La Chartreuse, le Vercors, Belledonne ou encore en Oisans, les massifs de l'Isère sont des espaces naturels privilégiés pour l'ensemble des pratiquants de sports de nature. En toute saison, le bivouac permet de s'échapper de l'animation des villes et de profiter de la nature, le temps d'une nuit ou d'un trek.

Victimes de leur succès et de la proximité avec des espaces urbains importants, les massifs isérois voient la fréquentation des bivouacs augmenter de manière significative chaque année. Celle-ci conduit à des problèmes de cohabitation et de dégradation des milieux naturels.

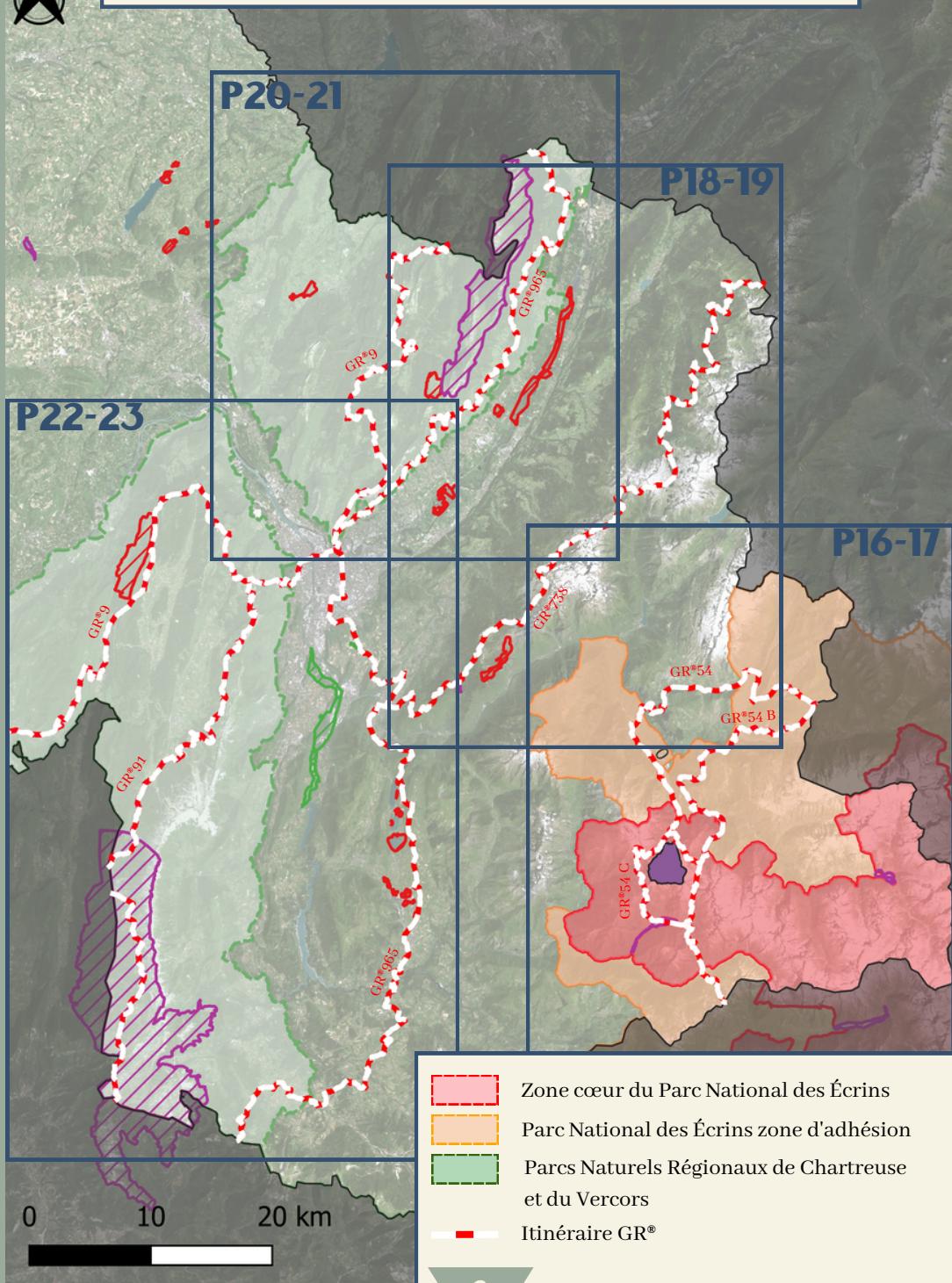
La montagne regroupe une multitude d'écosystèmes restreints, les rendant très fragiles. Considérés de par leur sensibilité comme sentinelles du changement climatique, il est crucial d'y réduire l'impact de nos activités.

La FFRandonnée Isère a souhaité, avec ses partenaires, proposer ce guide pour informer et sensibiliser les amoureux de la montagne aux bons gestes lors d'un bivouac : sa préparation, son installation et la réglementation en vigueur.



Ce livret prend en compte la réglementation en vigueur en juin 2023. Elle est susceptible de changer : il convient de se renseigner sur son évolution au cours de l'été et des années à venir.

Zones présentées dans ce livret



SOMMAIRE

LA PRATIQUE DU BIVOUAC	P4
• Le "bivouac" qu'est-ce-que c'est ?	P4
• Que nous dit la loi ?	P5
• Le matériel essentiel	P6
BIEN CHOISIR SON EMPLACEMENT	P8
• Pour passer une nuit en sécurité	P9
• Pour passer une nuit confortable	P10
• Les refuges de montagne	P11
LIMITER SON IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT	P12
• Contexte écologique de la montagne	P12
• Quelques conseils	P14
• Concernant le feu	P16
LE BIVOUAC EN OISANS	P18
LE BIVOUAC EN BELLEDONNE	P20
LE BIVOUAC EN CHARTREUSE	P22
LE BIVOUAC DANS LE VERCORS	P24

LA PRATIQUE DU BIVOUAC



Le "BIVOUAC", qu'est ce que c'est ?

Nous pouvons distinguer deux pratiques dans l'établissement d'un campement en nature.

D'une part, le **camping sauvage**, qui comprend tout campement établi en pleine nature et dont la durée dépasse la nuitée.

D'autre part, le **bivouac**, qui désigne un campement sommaire, posé à la tombée de la nuit et démantelé au lever du soleil.

Il est important de différencier ces deux pratiques car la réglementation est plus restreinte pour la pratique du camping sauvage que pour celle du bivouac.

En effet, le camping sauvage sous-entend une prolongation dans le temps des dérangements potentiels liés à l'activité du campement, et de fait, sa pratique est très régulièrement interdite dans les espaces protégés (Réserves, ENS, Parcs...).

Que nous dit la loi ?

Lors d'un bivouac, il faut se rappeler que nous sommes toujours chez quelqu'un : chez un ou une propriétaire privé·e, ou sur un terrain appartenant à une collectivité. Il convient de demander l'autorisation du propriétaire foncier, et de respecter les règles propres au lieu une fois sur place.

Sur l'ensemble du territoire, les règles qui s'appliquent au bivouac et au camping sauvage interdisent l'établissement d'un campement :

- Sur les routes et voies publiques
- Dans les sites naturels classés ou en instance de classement
- Aux abords d'un monument historique
- A moins de 200 m d'un point d'eau utilisé pour la consommation
- Dans les sites patrimoniaux remarquables classés



Attention : les espaces naturels protégés bénéficient souvent d'une réglementation qui leur est propre. A partir de la page 18 de ce livret, des fiches bivouac vous permettront de prendre connaissance de la réglementation dans chaque massif de l'Isère.

Les liens utiles :

Récapitulatif des espaces protégés et leurs contacts en Isère : alpes-isere.com
Sites des ENS de l'Isère : biodiversite.isere.fr

Géoportail permet de localiser les zones protégées :

<https://www.geoportail.gouv.fr/carte> (Menu à droite > Données thématiques > Développement durable, énergies > Espaces protégés)

Natura 2000 en Isère : www.isere.gouv.fr

Le matériel essentiel



Un abri portatif (tente, tarp, hamac) dépendant de la saison.
Sursac en cas de "belle étoile"



Un matelas (mousse, gonflable, autogonflant)



Un duvet adapté à la période et à la température attendue



Un kit de cuisine (popote, casserole, couverts)



Un réchaud portatif (gaz, ou alcool)



Un sac poubelle



Des aliments denses et nutritifs



Utiliser le système des 3 couches : sous couche thermique respirante, couche(s) intermédiaire(s) chaude(s) (polaire, pull, doudoune...) et couche imperméable





Un jeu de vêtements pour la journée et un jeu pour la soirée (attention, même s'il fait chaud la journée, les températures peuvent baisser drastiquement pendant la nuit !)



Bonnet, chapeau/casquette, crème solaire et lunettes de soleil, gants (peu importe la saison)



Lampe frontale chargée



Moyen de communication chargé



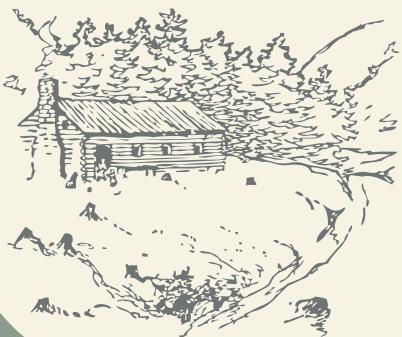
De quoi s'orienter et se repérer (gps, carte, topoguide, boussole etc)



Matériel de réparation rapide (scotch, cordelette, etc), couteau multifonction



Trousse de secours, dont une couverture de survie et une pince à tiques !



BIEN CHOISIR SON EMPLACEMENT

Si on se place en dehors d'une zone prévue pour le bivouac, il est nécessaire de suivre quelques conseils pour une nuit confortable et en sécurité :



Des signaux clairs de la part de dame nature ! Évitez de monter votre campement en dessous...

Pour passer une nuit en sécurité



Éviter les crêtes et cols où le vent est plus fort. Il est conseillé d'orienter la tente dos au vent afin d'empêcher que les ouvertures permettent à l'air de s'engouffrer et de secouer l'habitacle, ou pire, de le déchirer !



La forêt permet de s'abriter quelque peu contre les éléments (froid, pluie). En revanche, il est mieux d'éviter de s'y installer en cas de vent fort. En cas de bivouac dans des bois, vérifier qu'aucune branche ne soit prête à se décrocher au-dessus du campement.



En montagne, il faut bien observer le terrain environnant. Poser son camp en contrebas d'une falaise ou d'un éboulis est risqué, privilégiez donc les espaces ouverts.

Pour passer une nuit confortable



Trouver un emplacement plat.
Toute inclinaison du terrain,
même faible, peut faire la
différence lorsqu'on cherche à
s'endormir.

Éviter les cuvettes et les abords des cours d'eau, une crue ou un débordement peuvent mener à l'inondation de votre tente !

Choisir un sol sec. Attention : plus l'herbe est verte, plus le sol est humide.



Bien fixer et monter sa tente (s'entraîner à le faire si elle est neuve). Une tente mal montée peut être la cause d'une nuit bruyante (en cas de vent) et humide (par condensation intérieure).

Les refuges de montagne



©Johannes Braun

Certains refuges gardés offrent la possibilité de bivouaquer dans leur proximité. Dans ce cas, il est nécessaire d'adopter quelques réflexes :

- Contacter le refuge avant d'arriver pour s'informer des modalités
- Demander les emplacements possibles aux gardiens pour ne pas s'installer près d'une desserte d'hélicoptère ou d'une zone pastorale
- Réserver son repas à l'avance si on souhaite y manger

Il faut aussi savoir que les douches et WC ne sont pas toujours accessibles, et que les randonneurs sont tenus de redescendre leurs déchets dans la vallée.

⚠️ Les refuges non gardés sont mis à disposition de tous par un propriétaire privé ou une collectivité. Leur usages varient selon les propriétaires ; il convient de se renseigner avant d'y aller, et toujours emmener une tente au cas où il n'y a plus de place ! Ils ne se réservent et ne se privatisent pas.

Lien utile :

Liste des refuges et guide des refuges de l'Isère :

www.alpes-isere.com - rubrique : séjourner / refuges

EN RÉSUMÉ



Identifier plusieurs endroits possibles pour bivouaquer lors de la préparation de l'itinéraire. Se renseigner notamment sur les aménagements existants : aires de bivouac, cabanes, refuges... Ces lieux seront à privilégier dans le choix de l'emplacement.



Attention : si certains refuges autorisent le bivouac à proximité, d'autres l'interdisent ! Contacter les gardiens au préalable.



Prévoir de la nourriture et de l'eau en quantité suffisante en fonction du parcours. Il est important de s'informer quant à la présence de points d'eau potable sur le trajet (notamment en période estivale).



S'informer de la réglementation relative à la zone dans laquelle vous prévoyez de vous installer. Nous abordons cette thématique plus en détails page 18.



Vérifier les prévisions météorologiques le long du parcours (il convient de multiplier les avis, notamment lors de la préparation d'un bivouac en montagne).

Les liens utiles :

Carte des refuges gardés, cabanes non gardées, abris et points d'eau en Isère, mis à jour par les randonneurs via un forum : www.refuges.info

Liste des 30 refuges gardés l'Isère :
www.alpes-isere.com - Rubrique : séjourner/Refuges

Pour avoir la météo même sans internet pendant l'expédition, appeler le 3250

LIMITER SON IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT

La montagne est un milieu sauvage de par ses reliefs abrupts, son climat froid, et son isolation géographique ; le maintien du vivant y est en équilibre fragile.

L'ensemble des espèces animales et végétales retrouvées en altitude a colonisé des niches écologiques* aux contraintes peu adaptées à la présence d'organismes vivants. Cette adaptation à la vie en montagne a donné lieu à des écosystèmes très particuliers, propres à leur localisation géographique.



Le pin cembro, espèce endémique des Alpes, se développant entre 1 700 et 2 400 mètres d'altitude



Le Tétras lyre, une espèce présente dans les Alpes, dont l'habitat est remis en cause par l'activité humaine.

L'isolation géographique et les conditions rudes de ces écosystèmes entraînent une spéciation* forte, permettant l'apparition d'espèces endémiques rares.

Niche écologique* : la place que va prendre une espèce dans son écosystème afin d'assurer sa survie.

Spéciation* : processus selon lequel un organisme vivant va se différencier de ses semblables et former une nouvelle espèce.

La colonisation de milieux hostiles est faite au prix d'une perte de capacité d'adaptation au changement. Tout dérangement ou pollution de l'écosystème peut donc avoir des conséquences directes sur ses habitants.



L'Edelweiss, plante emblématique des milieux montagnards.



Le Gypaète barbu, plus grand rapace d'europe. Mis en danger par l'homme, il est aujourd'hui en cours de réintroduction dans les Alpes.

Le saviez-vous ?

La hausse des températures moyennes permet aux espèces normalement inféodées aux basses altitudes de coloniser les milieux de plus haute altitude. Comme évoqué précédemment, le mode de vie en montagne s'accompagne d'une réduction de la capacité d'adaptation des espèces alpines. Ce désavantage évolutif ne leur permet pas d'être compétitives face aux nouvelles espèces colonisatrices. Un exemple : désormais, dans les Alpes, le lièvre commun supplante le lièvre variable .

Quelques conseils pour prendre soin de son lieu de bivouac

Le bivouac nécessite d'adopter certains comportements liés au respect, à la fois de l'environnement naturel dans lequel on se trouve, mais aussi des propriétaires du terrain sur lequel on évolue.

Le bivouac est une pratique qui se veut discrète et respectueuse. Afin d'éviter toute pollution et de ne pas provoquer de restrictions plus importantes, on ne laisse aucun déchet, même biodégradable, sur notre zone de bivouac.



Si un emplacement semble avoir été utilisé précédemment, on s'installe sur ce même emplacement pour éviter d'élargir la zone piétinée.

Réduire au maximum la place que l'on occupe en organisant (même à plusieurs) la vie de camp autour des tentes.

Veiller à ne pas contaminer les points d'eau, qui servent aux randonneurs mais aussi à la faune locale et aux troupeaux. On pose donc sa tente à l'écart, on ne se lave ni ne déverse aucun produit dans l'eau (biodégradable ou non). Cela implique aussi de s'en éloigner pour faire ses besoins.



Être vigilant au milieu dans lequel on s'installe : ne pas s'installer sur une zone sensible, comme les zones humides (mares, tourbières, bordures de ruisseaux et lacs, zones inondables...)



Se renseigner sur les zones d'alpage, les cabanes non gardées sont souvent occupées par un berger en période d'estive, auquel cas c'est un lieu privé à respecter. Il est aussi préférable de ne pas poser sa tente à proximité d'un troupeau.





Concernant le feu

L'article L131-1 du code forestier interdit d'allumer un feu de camp sur un terrain dont on est pas propriétaire ou que l'on occupe sans l'accord du propriétaire, dès lors que l'on se trouve à moins de 200 mètres d'une forêt ou d'un bois. Par ailleurs, le feu est strictement interdit dans de très nombreux espaces naturels, par arrêté.

En Isère, il est interdit par la loi de faire un feu lors des pics de pollution ainsi que de brûler du bois vert.

Si vous avez été autorisés à faire un feu, que vous ne vous trouvez pas dans une zone d'interdiction, privilégiez l'utilisation d'un réchaud à bois portatif, pour éviter de brûler directement le sol. Minimisez la taille de la zone brûlée et emmenez votre propre bois.

L'utilisation du réchaud à gaz est l'option la moins impactante à la fois sur le plan de l'environnement, et sur celui de la sécurité. Les conditions climatiques de plus en plus sèches et chaudes ont pour conséquence un risque d'incendie accru sur le territoire français. Il est donc vivement conseillé de se passer du feu de camp, malgré l'idéal qu'il représente.

EN RÉSUMÉ



La montagne, milieu sauvage et isolé, comporte un maillage d'écosystèmes très spécifiques et une richesse de biodiversité importante. Les écosystèmes montagnards sont fragiles et plus sensibles aux changements et dérangements provoqués par l'activité humaine.



Afin de limiter l'impact du bivouac sur ces milieux, certains comportements sont cruciaux :

- On ne laisse aucun déchet sur place, biodégradable ou non
- On réutilise au maximum les zones de bivouac utilisées auparavant
- Les points d'eau servent aux animaux et randonneurs, il ne faut donc en aucun cas les contaminer en y déversant des produits et en s'y baignant
- Ne pas s'installer dans des espaces naturels sensibles telles les zones humides
- Se renseigner sur la présence d'alpages afin de ne pas déranger les troupeaux, patous et le berger qui pourrait potentiellement les garder



Le feu est généralement interdit dans de très nombreux endroits. Dans tous les cas, il est préconisé d'utiliser un réchaud à gaz.

Si vous êtes dans une zone et à une période où il n'est pas interdit de faire un feu, demandez l'autorisation au propriétaire, utilisez un réchaud à bois et amenez votre propre bois mort.

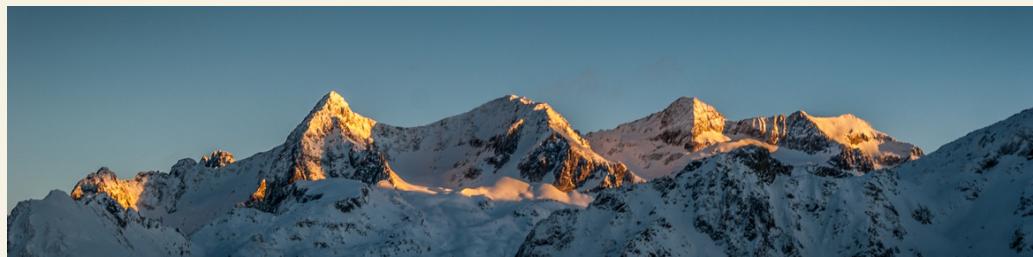
Les liens utiles :

Tout savoir sur les alpages de l'Isère : www.alpages38.org

Téléchargez l'application Isère outdoor pour localiser les zones de pastoralisme et les zones de présence des troupeaux



LE BIVOUAC EN OISANS



	Zone cœur du Parc National des Écrins
	PN Écrins zone d'adhésion
	Réserve Intégrale (interdiction d'accès)
	Sentier GR®
	Réserve Naturelle Nationale
	Espace Naturel Sensible
	Limites du département
	Refuges gardés

Dans l'ensemble de l'Oisans :

- Le bivouac est autorisé de 19h à 9h.
- Uniquement dans les aires de bivouac sur le plateau des Lacs (Massif du Taillefer)
- Feux et baignade interdits

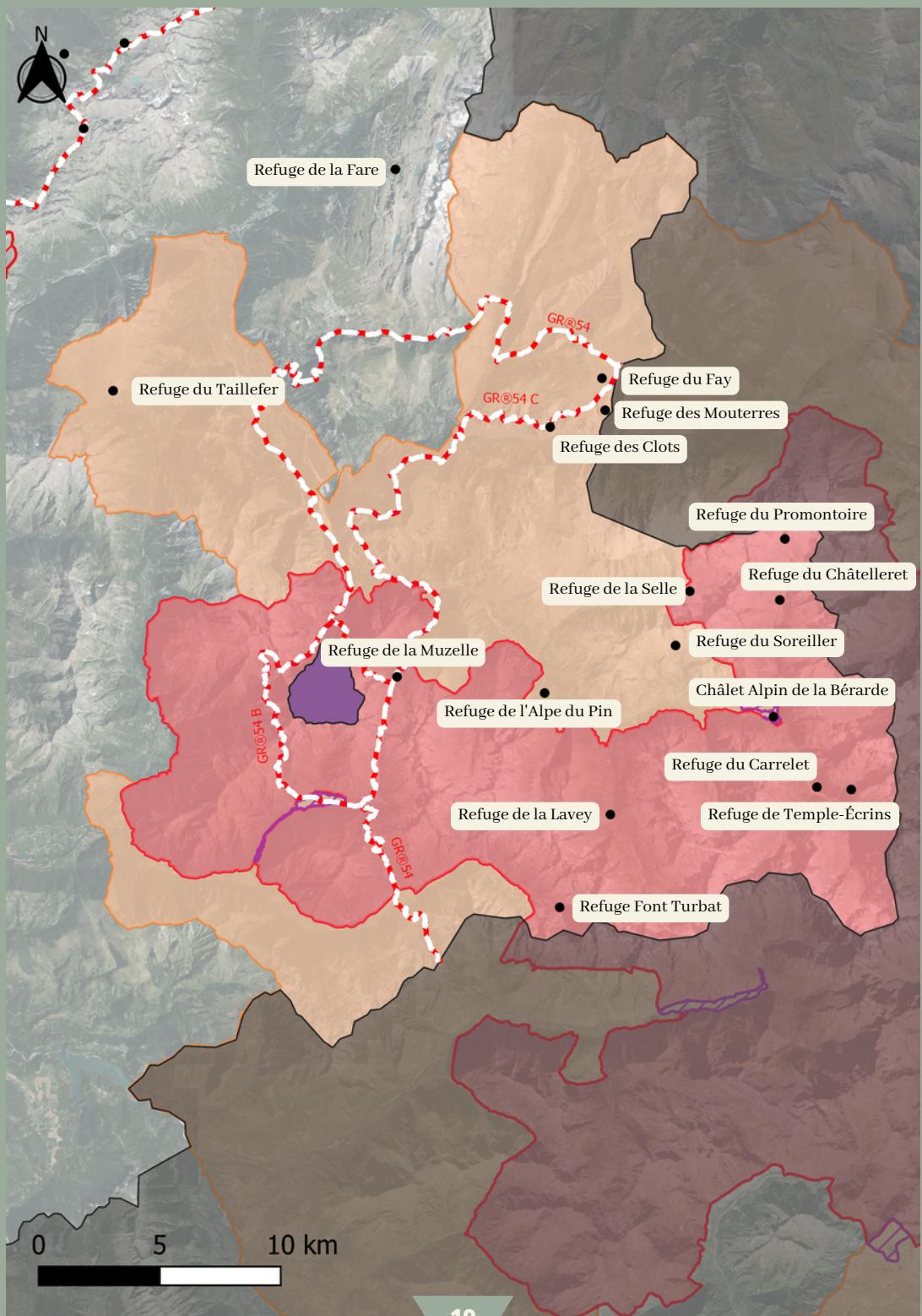
Réglementation spécifique dans la zone cœur du Parc National des Écrins :

- Le camping sauvage est strictement interdit
- Le bivouac est autorisé de 19h à 9h dans certaines conditions : l'emplacement doit se situer à plus d'une heure de marche d'un point d'accès routier ou des limites du cœur sinon, à proximité des refuges les plus fréquentés des GR
- Des zones de bivouac spécifiques ont été délimitées :
 - Aux abords du lac de la Muzelle, à Vénosc
 - Au Pré des Selles, aux abords du lac Lauvitel

Les liens utiles :

Site du Parc National des Écrins : www.ecrins-parcnational.fr

Des informations sont disponibles aux maisons de parc d'Entraigues et de Bourg d'Oisans



LE BIVOUAC EN BELLEDONNE



Parc de Chartreuse



Zone d'adhésion des Écrins



Sentier GR®



Limites du département



Refuges gardés



Espace Naturel Sensible



Réserve Naturelle Nationale

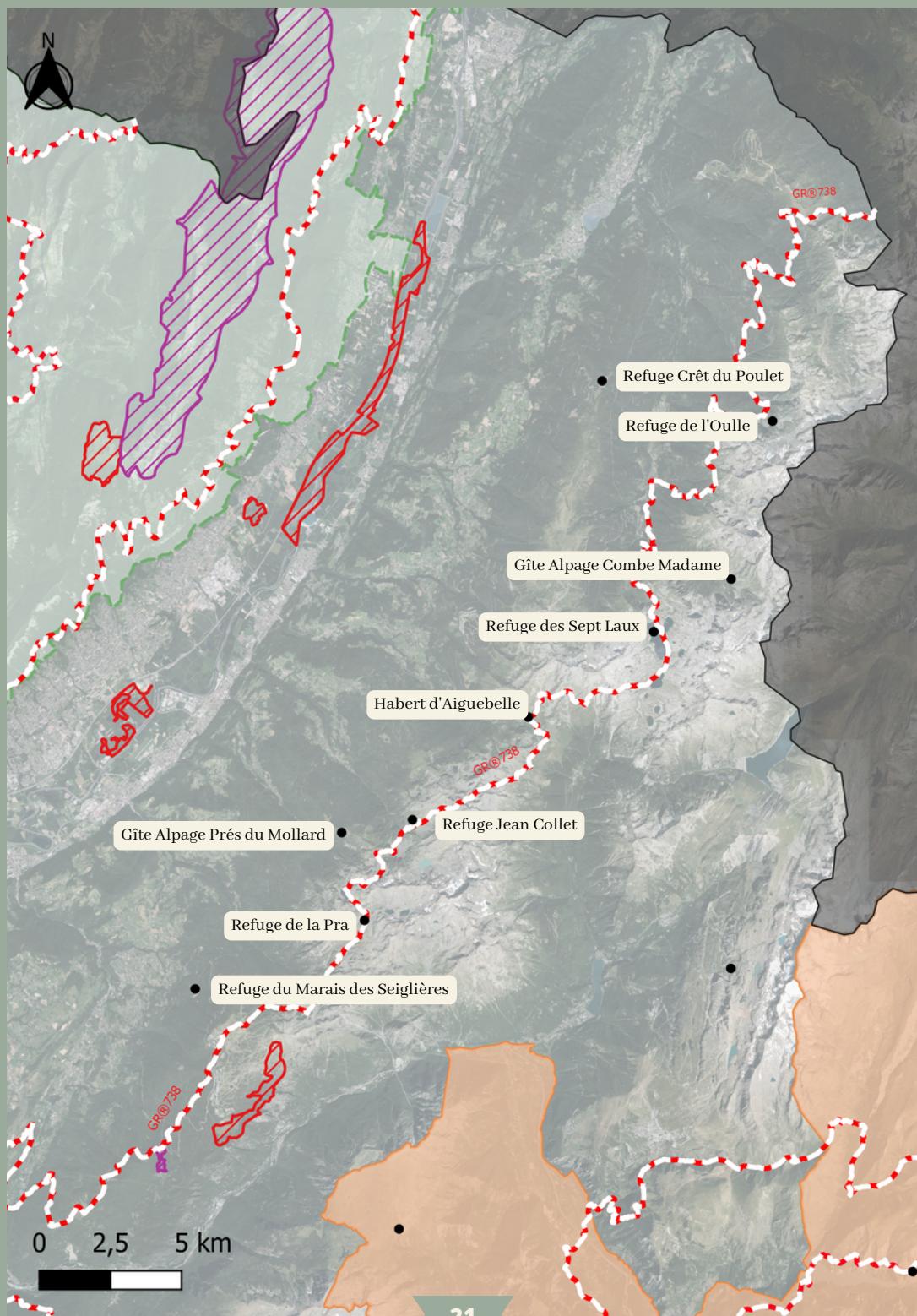
Réglementation en Belledonne :

- Le feu est interdit toute l'année.
- Le bivouac autorisé de 19h à 9h **sauf:**
 - Aux abords du lac Merlat, de la zone humide à l'est du Lac Merlat et aux abords du lac Claret
 - Du 14 juillet au 31 août sur l'ensemble de la plaine de la Pra.
 - Dans l'ENS Arselle et Lacs Achards et à l'Infernet du 1er mai au 30 octobre
 - Autour du Chalet du Bout, dans le périmètre de l'Espace Naturel Sensible du Praillet
 - Au sein de la Réserve Naturelle Nationale du Luitel

Il est possible et conseillé de bivouaquer à proximité des refuges gardés (demander aux gardiens pour se faire orienter vers un emplacement adéquat).

Les liens utiles :

Le guide du Bivouac en Belledonne :
www.hautetraversedebelledonne.com



LE BIVOUAC EN CHARTREUSE



Réserve Naturelle des Hauts de Chartreuse



Espace Naturel Sensible



Sentier GR®



Limites du département



Parc Naturel Régional
de Chartreuse

La réglementation nationale est appliquée en dehors de la Réserve Naturelle Nationale des Hauts de Chartreuse (partie réglementée du PNR de Chartreuse).

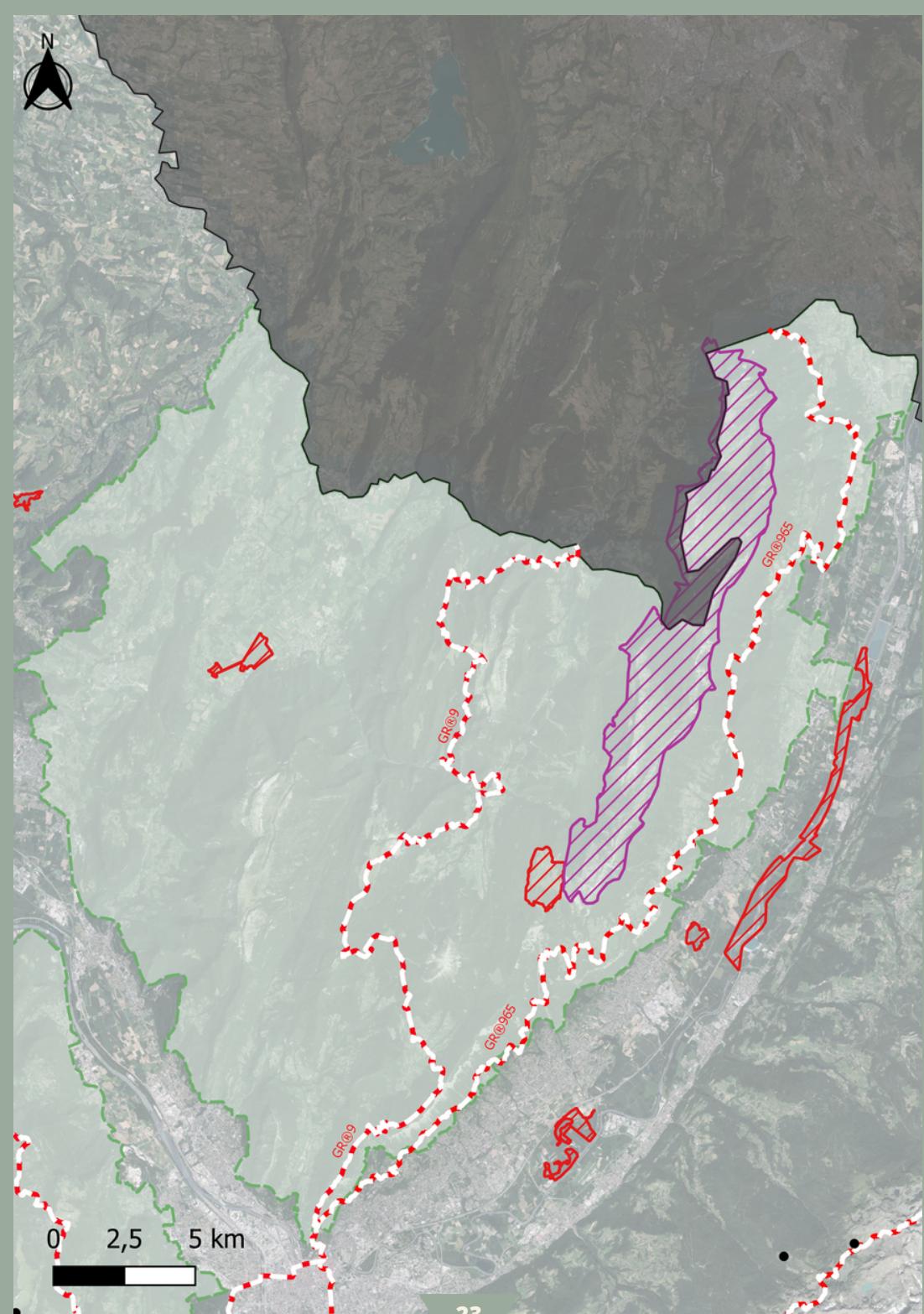
Réglementation dans la RNN :

- Le camping sauvage est interdit toute l'année
- Le bivouac sous tente ou tout autre abri est interdit en juillet-août
- Interdiction de faire du feu, même ceux délimités par des pierres ou réutilisant une zone brûlée antérieurement
- Les matériels de bivouac sont installés au crépuscule et démontés à l'aube (installation limitée à une nuit au même endroit)
- Le bivouac ne doit donner lieu à aucun déplacement de pierres ou de terre ou toute autre modification du site
- L'usage du réchaud à gaz est préconisé à tous autres types

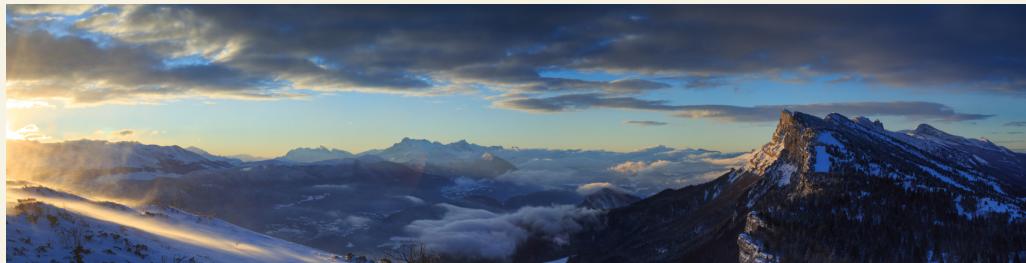
Les liens utiles :

Site du PNR (et RNN) Chartreuse : www.parc-chartreuse.net

Arrêté concernant le bivouac : <https://www.parc-chartreuse.net/reserve-naturelle/arrete-2023-concernant-le-bivouac-sous-tente-sur-la-reserve-naturelle-des-hauts-de-chartreuse/>



LE BIVOUAC DANS LE VERCORS



	Réserve Naturelle Nationale du Vercors		Limites du département
	Espace Naturel Sensible		Refuges gardés
	Réserve Naturelle Régionale		Sentier GR®
	Parc Naturel Régional du Vercors		

La réglementation nationale est appliquée en dehors de la Réserve Nationale des Hauts Plateaux du Vercors (partie réglementée du Vercors).

Réglementation dans le Vercors :

- Il est interdit de bivouaquer au sommet du Mont Aiguille toute l'année

Réglementation dans la RNN des Hauts Plateaux du Vercors :

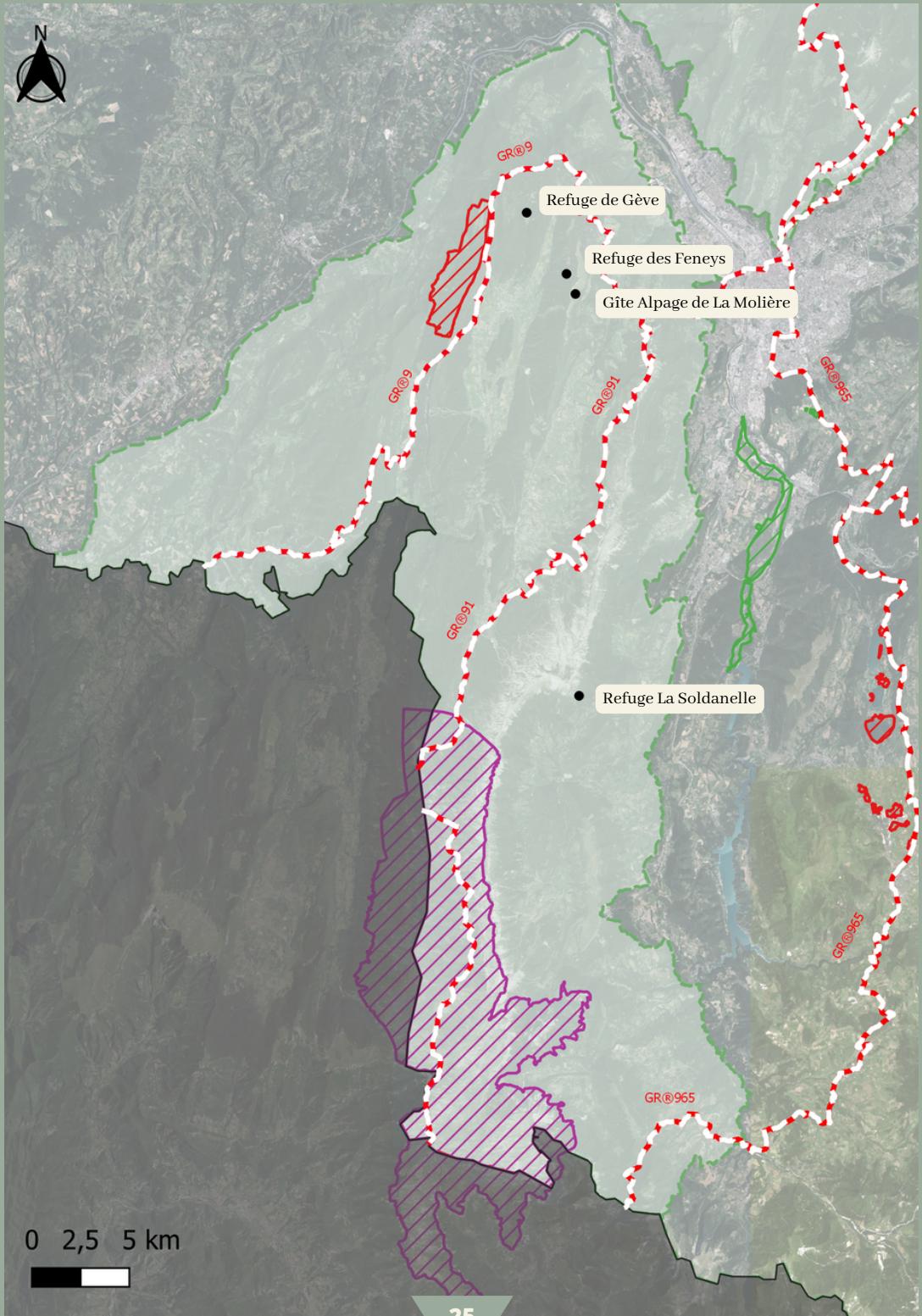
- Le bivouac est autorisé de 17h à 9h
- Il est interdit de faire du feu



Attention : Comme beaucoup de massifs calcaire, le Vercors est sujet à la sécheresse et l'eau peut devenir un réel problème lors des itinérances en été et automne. Le site du Parc propose une page, Info Sources, sur laquelle sont recensées certaines sources du massif ainsi que leur état de fonctionnement. La page est actualisée au gré des passages des gardes, une à deux fois par semaine. Dans tous les cas, il faut veiller à emmener suffisamment d'eau.

Les liens utiles :

Site du PNR (et RNN) Vercors (disponible en PDF) : parc-du-vercors.fr
Info Sources : parc-du-vercors.fr/info-sources



0 2,5 5 km

LA FFRANDONNÉE ISÈRE

Le comité Isère de la Fédération Française de Randonnée est l'association référente dans le domaine de la randonnée en Isère. A ce titre, elle permet le développement, le balisage et la mise en place de nouveaux itinéraires accessibles à tous les niveaux de pratique.



Chaque année, les bénévoles assurent des missions de balisage, de collecte numérique et de contrôle des 9 000 km de sentiers isérois, ainsi que la mise à jour et la production des Topoguides. Ces guides vous apporteront le pas à pas des sentiers homologués et balisés de l'Isère, ainsi que des informations sur les hébergements, les points de ravitaillement ou encore les aspects culturels et historiques des sentiers sur lesquels vous randonnez.

DEVENEZ BÉNÉVOLE DE LA FFRANDONNÉE ISÈRE !

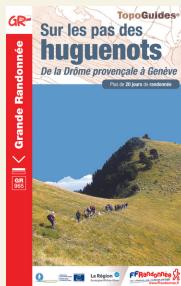
Nous contacter
04 38 70 06 69
isere@ffrandonnee.fr

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Isère

FFRandonnée Isère
7 Rue de l'Industrie,
38320 Eybens

PAS DE RANDO SANS TOPO !

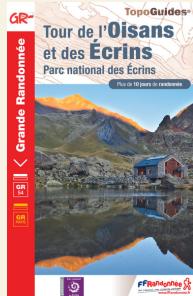
Topoguides Vercors



Topoguides Chartreuse

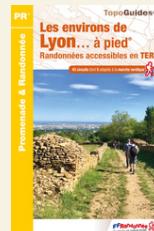
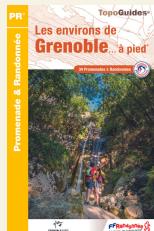
A VENIR !
PRINTEMPS
2024

Topoguide Écrins



Topoguide Belledonne

Le reste de la collection de topoguides de la Fédération Française de Randonnée Isère



En vente sur notre site internet ou dans les Offices de Tourisme !



CONSTATER CONNECTER SIGNALER

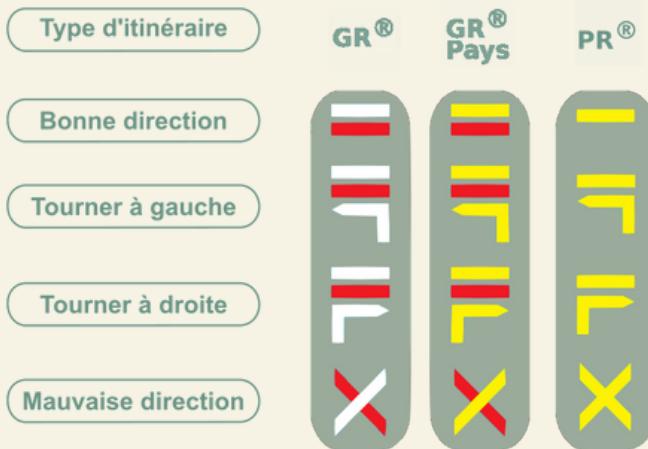
**Suricate permet de signaler les problèmes que
vous rencontrez lors de vos loisirs et activités
sportives de nature.**



Panneau défectueux, problème de pollution, erreur de balisage, besoin de sécurisation conflit avec un.e propriétaire ou d'autres pratiquant.es... Sur le site web ou sur application mobile, localisez le problème, remplissez le formulaire et envoyez.

sentinelles.sportsdenature.fr

LES TYPES DE BALISAGE



Sources du livret :

- Ce guide s'est librement inspiré du très bon "Guide du bivouac en Belledonne" disponible sur le site de la Haute Traversée de Belledonne (www.hautetraverseebedelle.com)
- Sites internet des PNR Vercors et Chartreuse et du PNN Écrins
- Document IUCN France : Panorama des écosystèmes montagnards
- GREC-SUD : Cahier de la montagne

Conception et réalisation (juin 2023) : Oscar PRUDHOMME et Alice BERANGER (FFRandonnée Isère)

Cartographie :

- Fonds de carte : Photographies aériennes et plan IGN Géoportail
- Zones classées : INPN - Cartes et informations géographiques

Crédits photos : ©Johannes Braun, ©Canva, ©FFRandonnée Isère, ©Muriel Frier-Quris

Nous remercions les personnes suivantes pour leurs informations et relectures : M. MAGEN (Parc National des Ecrins), Y. AMEZIANE et S. RESTA (Service des Sports), S. BATTAGLIA et G.ACTIS (Isère Attractivité), D. BARTHELET et S. FORET (PNR Chartreuse), N. ROBLET et F. CUISSON (PNR et RNN Vercors), O.ZANARDI (CC Trièves), A. PREVITALI (Maison de l'environnement Chamrousse), C.MARCHE (CC Oisans). Les salariés et bénévoles de la FFRandonnée Isère.



CE MANUEL SUR LE BIVOUAC VOUS APPORTERA :



Des conseils utiles à la préparation d'un bivouac agréable et sécuritaire



Les gestes et comportements à adopter pour un bivouac respectueux de l'environnement et des propriétés privées



La réglementation dans les massifs et espaces naturels de l'Isère, avec une cartographie de la localisation des zones réglementées

Cette brochure a été réalisée et imprimée avec le soutien du Département de l'Isère et de l'Agence Nationale du Sport