



**Les beaux jours  
reviennent :**  
profitons de la forêt tout  
en la préservant

80 millions... C'est le nombre moyen de visites chaque année dans les forêts domaniales d'Île-de-France gérées par l'ONF, dont 15 millions pour le seul massif de Fontainebleau.

Les franciliens aiment se promener en forêt, c'est pour 93% d'entre eux une source de sérénité. Cueillir, observer, se détendre, pratiquer une activité ou tout simplement flâner le bon air des sous-bois font partie des plaisirs simples. Pourtant, aller en forêt engage notre responsabilité, en tant que citoyen soucieux de la préserver. Avant les week-ends de mai et juin qui annoncent une forte affluence, l'ONF donne à chacun les clés pour comprendre les enjeux de la forêt et ainsi mieux agir !

Une sortie forestière réussie s'accompagne de bonnes pratiques à connaître. Les adopter, c'est l'assurance de réussir sa balade mais aussi de respecter l'environnement et les autres usagers.

## sommaire

- 1 **Bien préparer sa promenade en forêt**
- 2 **EN FORÊT : Partager l'espace**
- 3 **EN FORÊT : 6 bons réflexes à adopter**
- 4 **EN FORÊT : Savoir se repérer**
- 5 **Et une fois rentré chez soi ?**



# 1

## Bien préparer sa promenade en forêt

Une sortie en forêt, ça ne s'improvise pas. Dans la plupart des cas, les promeneurs ne préparent pas leur visite, choisissent leur lieu de promenade par habitude et se trouvent bien souvent sous-équipés pour leur sortie.

### Les indispensables

Avant de s'y rendre, mieux vaut prévoir les incontournables : sac à dos, eau, petit en-cas. Sans oublier, une carte de la forêt puisque le réseau téléphonique ne passe pas partout. Les forêts ne disposent pas de poubelle, si l'on prévoit un pique-nique, pensons aussi à emporter un sac pour y mettre nos déchets.

### La météo

Avant d'enfiler bottes, chaussures ou baskets, un réflexe et non des moindres consiste à consulter la météo. Être surpris par le mauvais temps peut gâcher votre promenade. En tant que milieu naturel, la forêt réserve parfois des surprises. En cas d'orage ou de vents forts, n'y allons pas. Question de confort et de sécurité car le risque de chutes de branche ou d'arbres est bien réel.

### Le lieu

Les forêts regorgent d'espaces de quiétude où le silence demeure encore. Pour ne pas rater notre sortie, évitons la foule des lieux trop fréquentés. Un conseil : consultons les sites internet des acteurs du tourisme ou contactons-les directement. Ils apporteront les conseils adaptés à nos envies. C'est une belle occasion d'aller en dehors des sentiers battus loin des zones les plus connues et bruyantes.



*Avec les bons équipements, la forêt, c'est notre affaire !*

## Et si on découvrait les actualités des forêts près de chez nous ?

En se rendant sur [onf.fr](http://onf.fr), nous pouvons trouver des pages dédiées à chaque forêt domaniale de France. Plusieurs informations seront à disposition : la carte de la forêt, un texte de présentation, les balades et sentiers présents ainsi que toutes les actualités ! De quoi se renseigner avant la sortie et être incollable sur nos massifs forestiers.

[www.onf.fr/vivre-la-foret/forets-de-france](http://www.onf.fr/vivre-la-foret/forets-de-france)





## 2

# EN FORÊT Partager l'espace

Une fois en forêt, les cyclistes, promeneurs, coureurs, cueilleurs, forestiers et autres grimpeurs partagent le même espace. Afin de maintenir la diversité de ces pratiques, la tolérance de chacun est requise.

- Partageons la quiétude forestière : nous sommes dans un milieu naturel, pensons à baisser la musique trop forte et le haut-parleur de notre téléphone portable.
- Evitons le stress inutile face à la présence d'un chien non tenu en laisse.
- Apprenons à bien vivre ensemble. Chacun à sa vitesse et sa pratique, lorsque nous dépassons un autre groupe d'usagers, restons prudents et courtois. Vététistes, cavaliers et joggeurs, adoptons une vitesse raisonnable pour ne pas effrayer les autres et garantir leur sécurité. Piétons, sachons libérer l'espace au bon moment pour faciliter la circulation sur les chemins.
- Respectons le travail des professionnels qui rythment la vie de la forêt : bûcherons, naturalistes, chercheurs, éducateurs, forestiers...



Mobilier en forêt  
Des outils d'informations et de  
pédagogie visible de tous.

## 3

# EN FORÊT Les 6 bons réflexes à adopter

Faire ou ne pas faire, voici la question.... que tous les promeneurs devraient se poser en allant en forêt. Non, nous ne pouvons pas y faire ce que l'on veut. Comme partout, il y a des règles à respecter, avec l'objectif de protéger le patrimoine naturel dont il convient de préserver la richesse écologique.

### L'accueil du public en forêt : du mobilier qui sensibilise et informe aux bons gestes

L'accueil du public en forêt fait partie des missions principales de l'ONF aux côtés de la préservation de la biodiversité et la production de bois. Afin d'accueillir au mieux les usagers de la forêt, les équipes de l'ONF réfléchissent à l'aménagement des forêts.

Les panneaux d'entrées de forêts contiennent les informations utiles pour la balade : carte, sentiers balisés, conseils pratiques...

Un conseil : ne nous cantonnons pas aux emplacements proches des parkings et des entrées forestières. Les cartes touristiques disposées sur les parkings orientent, guident et facilitent nos déplacements en forêt.



## 1 - Les déchets : le retour à la maison s'impose



Les forêts ne disposent pas de poubelles, **ramenons nos déchets de pique-nique à la maison**. C'est un geste simple et éco-responsable. Une bouteille abandonnée devient un redoutable piège. Les petits animaux, attirés par l'odeur, y entrent facilement mais n'y ressortent pas. Même les déchets verts et alimentaires ! Les uns favorisent le développement de plantes envahissantes, les autres sont un danger pour les animaux qui perdent leur instinct sauvage et risquent de s'empoisonner.

*Les contrevenants peuvent encourir des peines jusqu'à 1500 €, à laquelle s'ajoutent les frais liés aux préjudices subis : collecte, traitement des déchets, remise en état du site.*



## 2 - Le feu : pire ennemi de la forêt



Les feux de forêt sont majoritairement dus à l'imprudence humaine. De nos comportements, nous pouvons les éviter en appliquant **un simple geste qui consiste à bannir toute cigarette, feu de camp et barbecue**.

La particularité des incendies, c'est qu'ils couvent dans le sol. Ils brûlent la matière organique qui s'y est accumulée, puis se propagent ensuite lentement sans forcément montrer de signes évocateurs : flamme, fumée, odeur. Avant qu'ils ne soient visibles à l'œil nu, un feu de camp même s'il paraît éteint peut se réanimer avec le vent, même plusieurs jours après l'avoir allumé.

*Toute l'année, le code forestier interdit de porter ou d'allumer du feu à l'intérieur et jusqu'à 200 mètres de la forêt. Les contrevenants encourrent une amende de 135€, aggravée en cas de responsabilité de dégâts à autrui et sur l'environnement. Des réglementations plus strictes peuvent s'appliquer en période à risque.*



### Les forestiers oeuvrent pour défendre les forêts contre les feux

#### PRÉVENIR



Renforcer la surveillance durant les périodes à risque



Faire appliquer la réglementation



Informier et sensibiliser le public

#### SÉCURISER



> Effectuer un état des lieux sur la végétation après l'incendie.

> Réaliser les travaux de mise en sécurité sur les zones recevant du public d'urgence.

#### INTERVENIR



- > Guider et assister les forces d'intervention et de secours.
- > Déterminer le périmètre et la surface touchée.
- > Aider au repérage des points chauds (drone).

#### ACCOMPAGNER LA RECONSTITUTION



> Observer et suivre la reprise de la végétation, qu'elle se fasse de façon naturelle dans la plupart des cas ou à la suite d'une plantation.

### 3 - Les animaux de compagnie : une cohabitation difficile avec les animaux sauvages



*En cas de non-respect, l'infraction est passible d'une amende de 135 euros.*



Au printemps, lorsque les beaux jours reviennent, les naissances des petits mammifères et des oisillons débutent en forêt. **Vulnérables, les nouveaux nés sont des proies faciles pour les chiens.** Avec leur flair affûté, ils les repèrent facilement et les poursuivent. Une attitude perturbante qui entraîne parfois la mort de ces jeunes animaux. **La laisse est le moyen d'empêcher les chiens de les troubler.**

Toute l'année, les animaux de compagnie doivent rester sous le contrôle de leur maître. **Du 15 avril au 30 juin, il est obligatoire de tenir nos chiens en laisse en dehors des allées forestières.**

### Laissons le bois mort en forêt !

Préserver le bois mort en le laissant au sol est important. C'est précieux pour la forêt. Sa décomposition permet le retour des minéraux dans le sol, nécessaire à la bonne santé des arbres. C'est pourquoi il est préférable de renoncer à le ramasser même pour construire des cabanes en forêt.



*Une cueillette dite « familiale » est tolérée. C'est-à-dire, pour les fleurs l'équivalent de 10 à 15 tiges par personne, autrement dit : « ce qu'une main peut contenir ». Tout ramassage intensif est passible d'une amende de 135 € pour un volume ramassé entre 5 et 10 litres. Au-delà, l'amende peut aller jusqu'à 45 000 € et des sanctions pénales contre les auteurs de prélèvements abusifs.*

### 4 - La cueillette rime avec « modération »

Cueillir et ramasser font partie des plaisirs simples de la sortie en forêt. Pourtant certaines espèces de fleurs comme les jonquilles ou le muguet connaissent aujourd'hui des prélèvements excessifs, menaçant leur présence en forêt.

**La cueillette des fleurs est tolérée, mais il faut savoir qu'elles appartiennent aux propriétaires de la forêt,** qu'elle soit publique ou privée. C'est pourquoi tout comme les fruits, les champignons ou encore le bois mort, **seuls les ramassages en quantité limitée pour un usage « familial » sont admis. Toutes cueillettes à des fins commerciales sont interdites.**



## 5 - Les véhicules motorisés : seulement sur les parkings et les routes autorisées



Si certains sont tentés de **faire une virée avec leur 4x4, leur quad, leur moto ou d'autre engins motorisés : c'est interdit dans les forêts publiques**. Ces pratiques provoquent des nuisances. Outre la gêne sonore occasionnée aux promeneurs, cyclistes et cavaliers, elles perturbent la faune, la flore et dégradent les chemins. Sans compter que le cross, sur un terrain non aménagé, représente un risque pour les utilisateurs eux-mêmes.

*Le code forestier et le code de l'environnement interdisent formellement la circulation de tous les véhicules à moteur électrique en milieu naturel (barrière ou un panneau indiquent l'interdiction), à l'exception des professionnels de la forêt et des secours : pompiers, police, SAMU.*

*En cas de non-respect, les contrevenants s'exposent à des sanctions pouvant aller jusqu'à 1 500 €, voire à l'éventuelle saisie de leur véhicule ou à la suspension du permis de conduire.*

### Lorsque les voitures deviennent un fléau pour les secours

*Certains automobilistes n'hésitent pas à stationner devant les barrières forestières. Ces accès servent aux services de secours et de sécurité lorsqu'ils interviennent en forêt. Laissons les chemins accessibles et ne les obstruons pas, pour la simple raison que cela peut sauver des vies !*



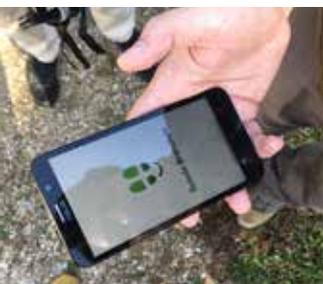
## 5 - Les promeneurs : restons sur les chemins forestiers

Les forêts domaniales d'Île-de-France comptent plus de 1 500 kilomètres de sentiers balisés ainsi que de nombreuses aires d'accueil, mais également de nombreuses routes forestières accessibles. Largement de quoi profiter pleinement de la nature et de ses paysages sans s'aventurer dans les parcelles forestières. **Quelle soit notre activité, restons sur les chemins, ne pénétrons pas dans les parcelles.**

Sortir des sentiers accélère l'érosion des terrains fragiles et dégrade la végétation du sous-bois comme les jeunes semis qui sont la forêt de demain. De plus, les parcelles forestières ne sont pas sécurisées et présentent un risque pour la sécurité des usagers : chutes d'arbres et de branches.

**N'entrons pas dans les réserves biologiques intégrales** : ces espaces sont laissés en libre évolution sans intervention de l'homme et leur accès est interdit. Une signalétique indique cette règle, veillons à la respecter.

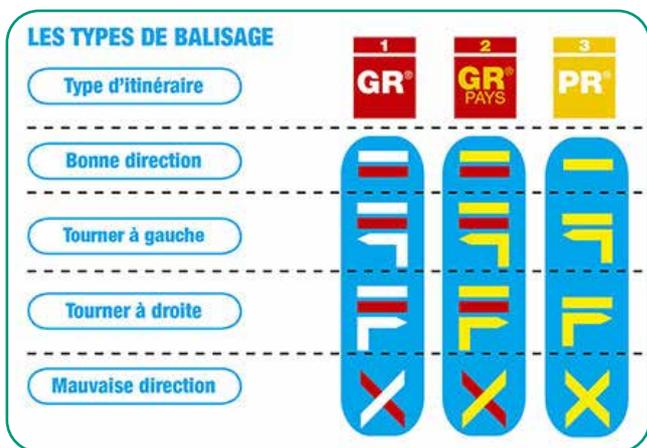
### A la découverte de balades originales et interactives près de chez vous !



*Grâce à l'application « Balade Branchée », découvrez des balades interactives près de chez vous. De quoi allier plaisir des sentiers créés et pédagogie de la forêt. Télécharger le contenu de la balade et laissez-vous guider. Un bon moyen de préparer sa balade en ayant un parcours défini tout en s'informant sur son environnement. Un outil original et pédagogique pour partir à la découverte des forêts domaniales !*

# 4

## EN FORÊT savoir se repérer



C'est un peu déstabilisant de quitter la proximité du parking et s'enfoncer dans la forêt. Ne nous fions jamais à notre intuition. Pour ne pas se perdre en forêt, reconnaître le balisage des sentiers fait partie des choses essentielles à avoir en tête.

**Repérons les symboles peints sur les arbres ou les rochers, panneaux, autocollants ou balises...**

Ces nombreuses marques jalonnent notre itinéraire et servent à nous repérer. Chaque pratique réglementée dispose de son balisage ou de repères identifiables. Par exemple, le balisage des itinéraires de randonnée est un système de signalisation normalisé au niveau national (couleurs et formes) pour pouvoir suivre les chemins du départ jusqu'à l'arrivée. Connaître la signalisation en randonnée sert à bien nous orienter. Soyons attentifs à leur présence.

Exemple de balisage des itinéraires de randonnée au niveau national

(Fédération française de randonnée)

## Conseils pratiques pour réussir sa sortie en forêt

### AVANT DE PARTIR

**CONSULTEZ LA MÉTÉO**  
La forêt est un milieu naturel, faisons attention au danger que représentent les chutes de branches ou d'arbres. Si les conditions météorologiques sont mauvaises (pluie, orage ou vent), ne prenons aucun risque, reportons notre sortie.



**SORTIR BIEN ÉQUIPÉ**  
VÊTEMENTS APPROPRIÉS, BONNES CHAUSSURES, EAU ET EN-CAS



**PARTAGER L'ESPACE**  
SI LES ESPACES SONT VASTES, IL N'EST PAS RARE DE SE CROISER. CHAQUIN SA PRATIQUE, CHAQUIN SA VITESSE, ADOPTONS UNE ATTITUDE RESPONSABLE POUR NE PAS EFFRAIER LES AUTRES ET GARANTIR LEUR SÉCURITÉ.



**NE PAS SE FIER À SON INTUITION**  
LA FORÊT EST VASTE, AVEC UNE CARTE, UN GPS OU UN TOPO GUIDE, C'EST PLUS PRUDENT.

### EN FORÊT

**SAISON DES NAISSANCES EN FORÊT :**  
GARDONS NOS ANIMAUX DE COMPAGNIE SOUS CONTRÔLE



N'ALLUMONS NI FEU, NI BARBECUE



NE CAMPONS PAS EN FORÊT OU SUR LES AIRES D'ACCUEIL



RESTONS SUR LES CHEMINS OU LES SENTIERS BALISÉS



PARTAGEONS L'ESPACE AVEC LA DIVERSITÉ DES USAGES

### APRÈS



#### TACTIQUE ANTI-TIQUES

Inspectons nous minutieusement après une promenade. Si une tique est accrochée à la peau, tirons-la avec un tire-tique puis désinfectons la peau. Si une rougeur se présente sur le corps ou d'autres symptômes se manifestent (fièvre, maux de tête, douleurs musculaires) consultons un médecin.

**DANS LA NATURE  
ÇA POLLUE  
ET ÇA DURE**

- MIGRER DE CIGARETTE: 2/3 ANS
- BOUTEILLE EN VERRE: 4000 ANS
- BOUTEILLE EN PLASTIQUE: 100/1000 ANS
- CIGARETTE EN ALUMINIUM: 100/500 ANS

### LE BON REFLEXE

Les forêts ne disposent pas de poubelles, ramenons nos déchets de pique-nique à la maison. C'est un geste simple et éco-responsable. En changeant nos habitudes, nous limitons la pollution et participons à la protection de l'environnement. Une bouteille abandonnée devient un redoutable piège. Attirés par l'odeur, les petits animaux y entrent facilement mais n'en ressortent pas.



5

## Et une fois rentré chez soi ?

### **Inspectons-nous minutieusement en revenant de la sortie forestière**

- Si une tique est accrochée à la peau, ôtons-là avec un tire-tique, ou une pince à épiler puis désinfecter la plaie.
- Si une rougeur s'étend sur le corps ou d'autres symptômes grippaux se manifestent (fièvre, maux de tête, douleurs musculaires, etc...) consultons un médecin.

### **La tactique anti-tiques : une inspection à prévoir**

Parasite de petite taille, visible à l'œil nu, la tique vit au ras du sol et sur la végétation basse dans l'attente d'un hôte de passage. Cou, aisselles, plis des genoux, cuir chevelu... sont des zones où elle aime s'accrocher. Elle se nourrit de sang et peut transmettre la maladie de Lyme.

#### **Réduisons les risques de pique en forêt en :**

- **Portant des vêtements longs, couvrant les jambes et les bras.**
- **Utilisant un produit répulsif contre les tiques.**
- **Restant sur les chemins et évitons les espaces broussailleux.**

### **Chenilles processionnaires gardons nos distances**

Des chenilles processionnaires sont présentes au printemps et au début de l'été dans les forêts d'Île-de-France. Leurs poils peuvent provoquer des urtications ou allergies. Pour se prémunir des risques liés aux chenilles, n'allons pas sous les arbres porteurs de nids, ne touchons pas les chenilles ou leurs nids et évitons de frotter les yeux en cas d'exposition.

#### **Au retour de forêt**

> En cas de contact : pensons à prendre une douche tiède et à changer de vêtements. Si des réactions allergiques apparaissent, consultons un médecin ou un vétérinaire pour les animaux de compagnie.

> Savoir que dans les forêts domaniales : l'ONF n'applique pas de traitement insecticide visant à détruire la prolifération des chenilles. Les moyens de lutte chimique, non sélectifs, tuent les autres papillons et insectes contribuant à la richesse biologique des forêts.



## Contacts ONF en Île-de-France

Départements : 78, 92 et 95

**Justine Parmentier**

[justine.parmontier-02@onf.fr](mailto:justine.parmontier-02@onf.fr)

Tél. 06 46 49 77 87

Départements : 77, 91 et 94

**Guillaume Lariere**

[guillaume.lariere@onf.fr](mailto:guillaume.lariere@onf.fr)

Tél. 06 27 66 73 94



**Office National des Forêts**

**ONF – Direction territoriale Seine Nord**

217, bis rue Grande  
77 300 Fontainebleau