

GUIDE DE BONNES PRATIQUES EN ESPACES NATURELS





SOMMAIRE

1. Préambule

2. Comprendre les impacts de la fréquentation

3. Rappel de la réglementation en espace naturel

4. Les bonnes pratiques dans la communication

5. Exemples de messages inspirants

6. Engagement du créateur de contenu





01 PRÉAMBULE



Les espaces naturels sont des **refuges** de biodiversité et des lieux d'évasion.

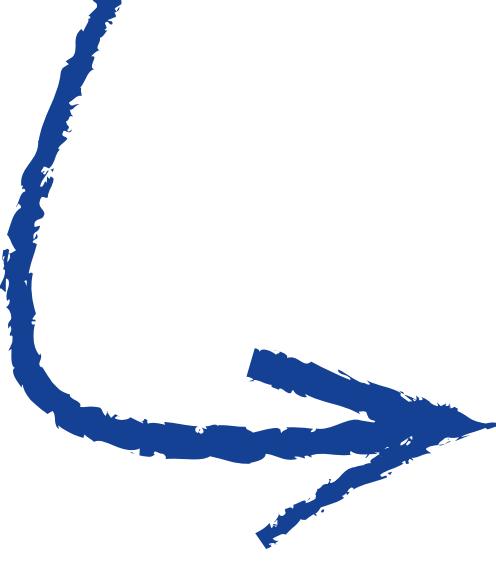
Chaque partage a un **impact** : il peut protéger ou fragiliser la biodiversité du lieu.

Les espaces naturels – réserves naturelles, parcs nationaux, sites non aménagés – sont à la fois des refuges de biodiversité et des lieux d'évasion pour des millions de visiteurs.

Les créateurs de contenu jouent un rôle clé : leurs images et leurs récits inspirent, influencent et orientent les comportements du grand public.

Mais **chaque partage a un impact** : une photo peut susciter l'envie de visiter le site, en entraînant la sur-fréquentation d'un lieu fragile. La promotion d'un mode de découverte, un conseil mal formulé peut pousser à des pratiques néfastes.

Ce guide propose des clés simples et responsables pour concilier créativité, partage et respect des milieux naturels.

 **L'objectif ?** Trouver le juste milieu dans la communication.



01 PRÉAMBULE

Trouver le juste milieu dans la communication

En tant que créateur de contenu, il est essentiel de positionner sa communication entre deux extrêmes :

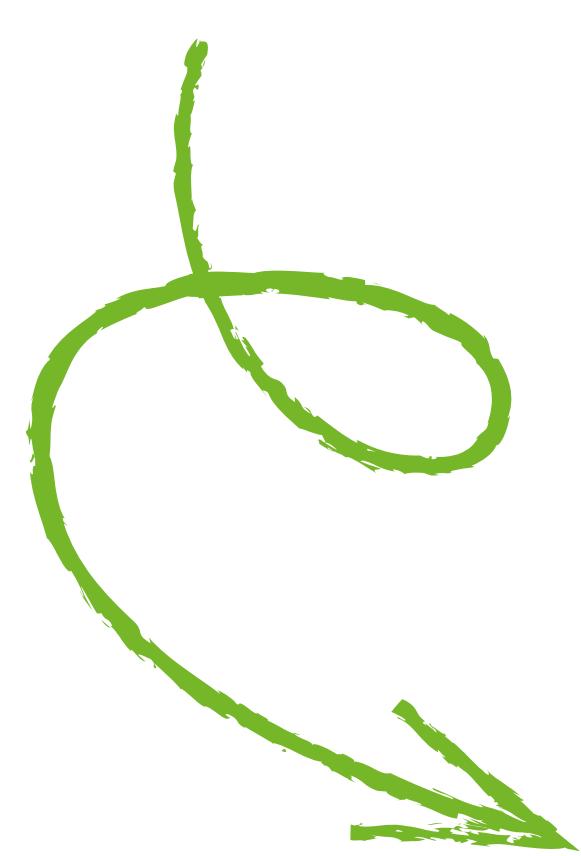


Le terrain idéalisé

Risque : promouvoir des comportements irrespectueux et une sur-fréquentation.

La réalité brute du terrain

Risque : paraître moralisateur et décourager la découverte de la nature.



Le juste milieu

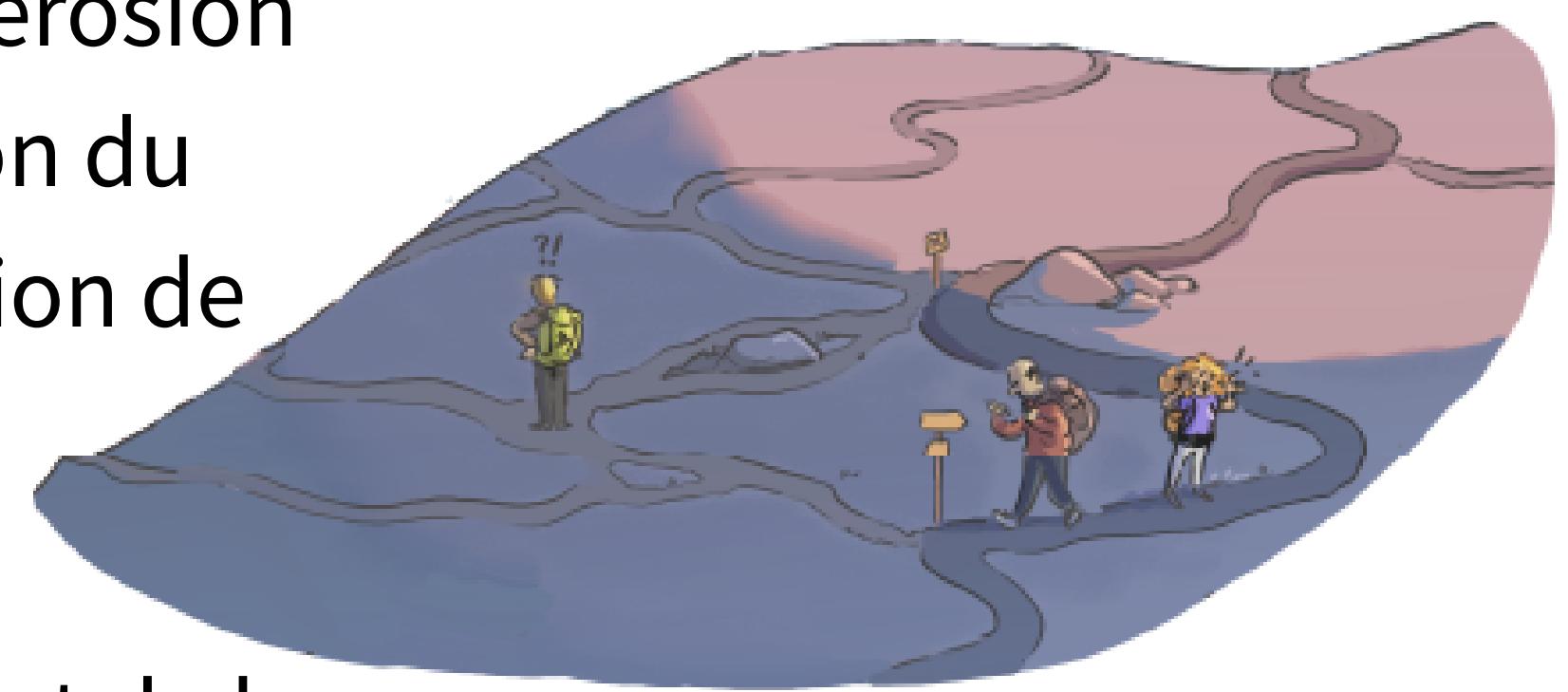
Mettre en valeur la protection de la biodiversité, en donnant les clés pour une pratique responsable et respectueuse.

02 COMPRENDRE LES IMPACTS DE LA FRÉQUENTATION

La recherche scientifique montre que même des pratiques communes peuvent avoir des effets **cumulatifs** négatifs :

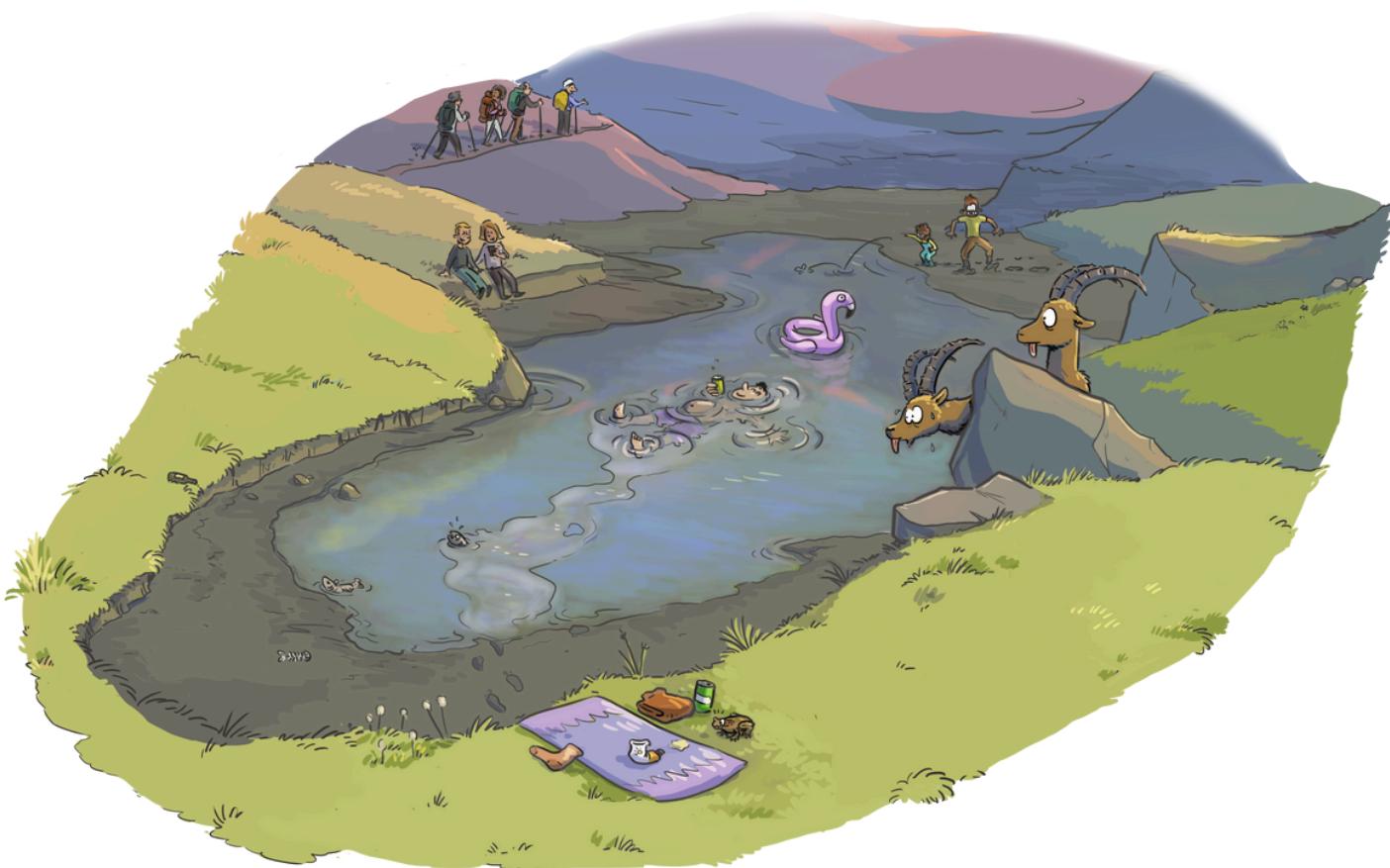
Sols et végétation :

Le piétinement hors des sentiers impacte les sols, favorise l'érosion et réduit la diversité végétale. Plus précisément, la diminution du couvert végétal et le compactage du sol favorisent la formation de ravines sur les sentiers, intensifiant le ruissellement et la stagnation de l'eau. Cela incite les usagers à emprunter des **chemins alternatifs**, étendant ainsi la dégradation des sols et de la végétation.



Zones humides et lacs d'altitude :

Les crèmes solaires, savons et microplastiques polluent l'eau. En marchant sur les berges (bords de cours d'eau ou de lacs), la flore et la faune sont piétinées. En nageant ou en introduisant les pieds, l'eau se trouble, **nuisant à la photosynthèse** et aux organismes vivants.



Faune sauvage :

La présence humaine modifie le comportement des animaux : **stress accru, fuite, perte de zones de reproduction**. Certaines espèces emblématiques (tétras-lyre, lagopède, bouquetin) évitent désormais les zones trop fréquentées, les sentiers deviennent des "couloirs de la peur".*



Toilettes sauvages et déchets :

Les excréments humains sont parfois porteurs de parasites destructeurs. Ils contribuent également à la **pollution** des rivières et des lacs. La décomposition des déchets, même biodégradables, est très lente. Une pomme à 2 000 m d'altitude met plusieurs mois à se décomposer, elle ne pousse naturellement pas dans ce milieu. Cela perturbe l'ensemble du cycle biologique.

Capacité de charge :

Chaque écosystème a une limite de fréquentation au-delà de laquelle la dégradation est inévitable. Dépasser ce seuil **dégrade le milieu naturel** et la qualité d'**expérience** des visiteurs.

*Couleur de la peur: Marchand et al 2025



03 RAPPEL DE LA RÉGLEMENTATION EN RÉSERVE NATURELLE

Qu'est ce qu'une Réserve Naturelle Nationale ?

Une réserve naturelle nationale est un espace réglementé créé par l'État pour protéger durablement des milieux naturels fragiles.

Elle remplit trois missions indissociables : **protéger, gérer et sensibiliser**.

Elle constitue un véritable laboratoire à ciel ouvert pour la recherche et la compréhension du vivant.

En Haute-Savoie, les 9 réserves naturelles nationales ne représentent que 5% du territoire du département !



Je me renseigne sur la **réglementation locale** (zones interdites, restrictions saisonnières).



Je reste sur les sentiers balisés, pour protéger les sols et la végétation.



J'admire les lacs et rivières **sans m'y baigner ni piétiner les berges**.



Je pratique **le bivouac léger** et temporaire : une nuit de 19h à 9h et je laisse le site intact. Le bivouac est interdit dans plusieurs zones, plus d'informations : <https://reserve-bivouac74.fr/>.



Je laisse mon chien à la maison ou en laisse si autorisé.



J'observe la faune **à distance**, sans drone ni approche intrusive.



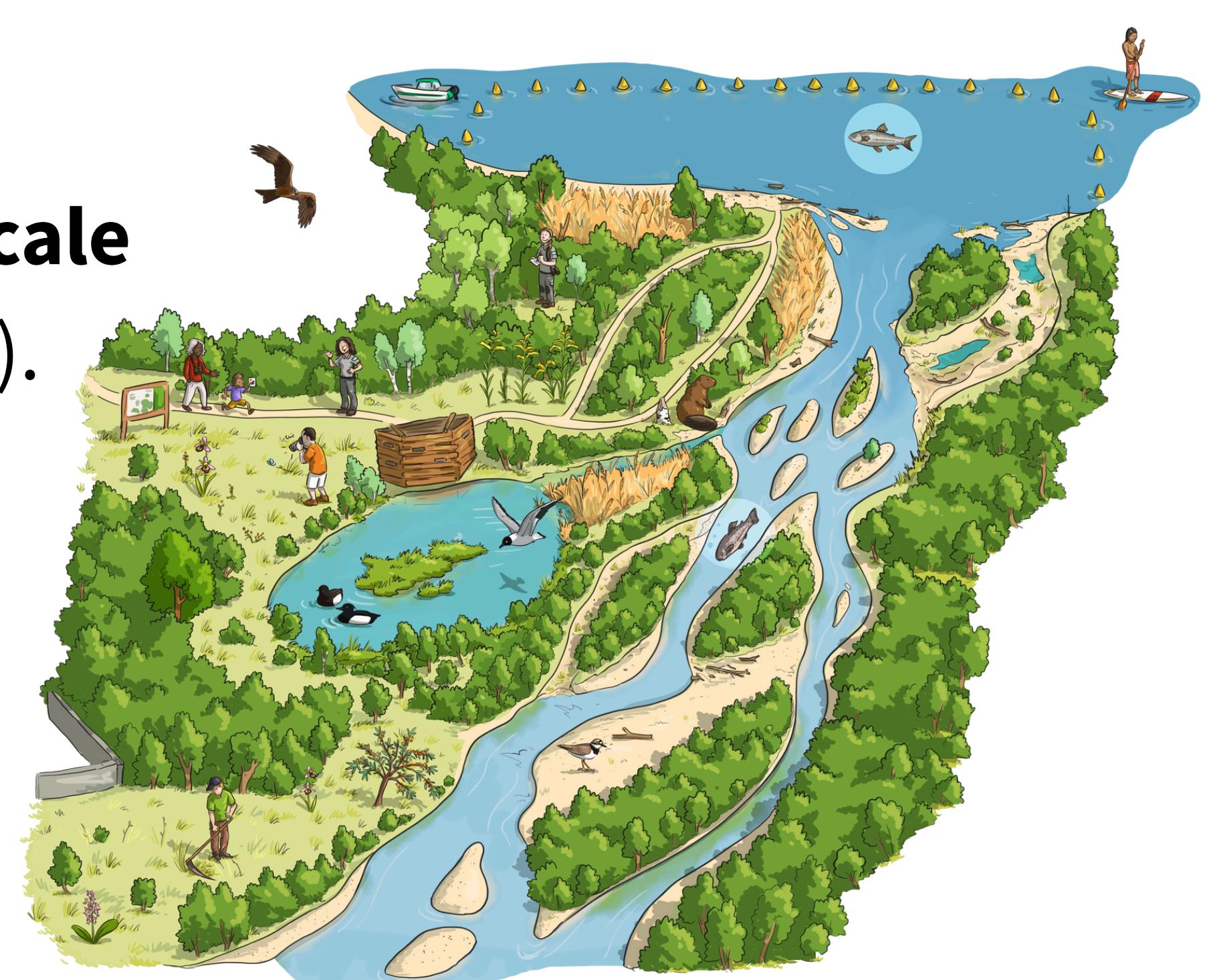
Je laisse les fleurs et minéraux dans leur milieu naturel.



Je ne fais pas de feu : seul le réchaud est toléré.



Je repars avec tous mes déchets (même ma peau de banane).





03

RÉGLEMENTATIONS SPECIFIQUES



Baignade

- La baignade et les activités de plage sont interdites dans les réserves naturelles du Delta de la Dranse et du Bout du Lac d'Annecy (rivière et bord de lac compris).
- La baignade et la navigation sont interdites dans les lacs de montagne mentionnés ci-dessous, y compris pour les animaux domestiques :
 - lacs des Chéserys et le lac Blanc (Réserve Naturelle des Aiguilles-rouges)
 - lacs et cours d'eau de Jovet et plan Jovet (Réserve Naturelle des Contamines-Montjoie)
 - lac de Pormenaz, lac le Laouchet (Réserve Naturelle de Passy)
 - lac d'Anterne (Réserve Naturelle de Sixt-fer-à-cheval/Passy)



Bivouac

Le bivouac dans les espaces naturels entraîne une **dégradation** durable des sols, une **pollution** des eaux et un **dérangement** de la faune sauvage. Ces pratiques, répétées chaque soir par des dizaines de personnes, génèrent du stress chez les animaux et fragilisent l'équilibre écologique de ces milieux protégés.



Dans certains secteurs, le bivouac est interdit.

Consultez la carte des secteurs interdits et des zones autorisées.

La réservation est obligatoire : <https://reserve-bivouac74.fr>

Activités hivernales

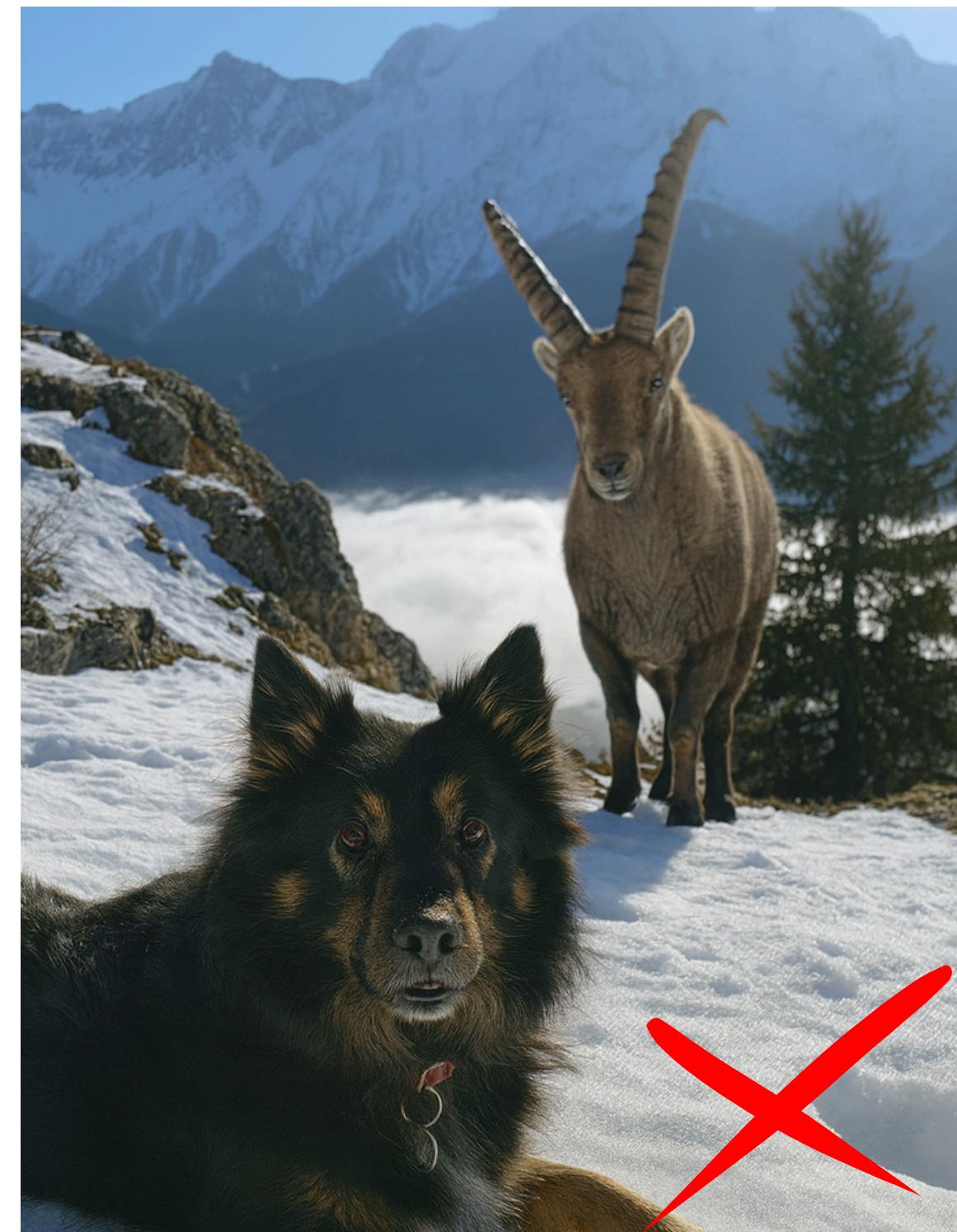
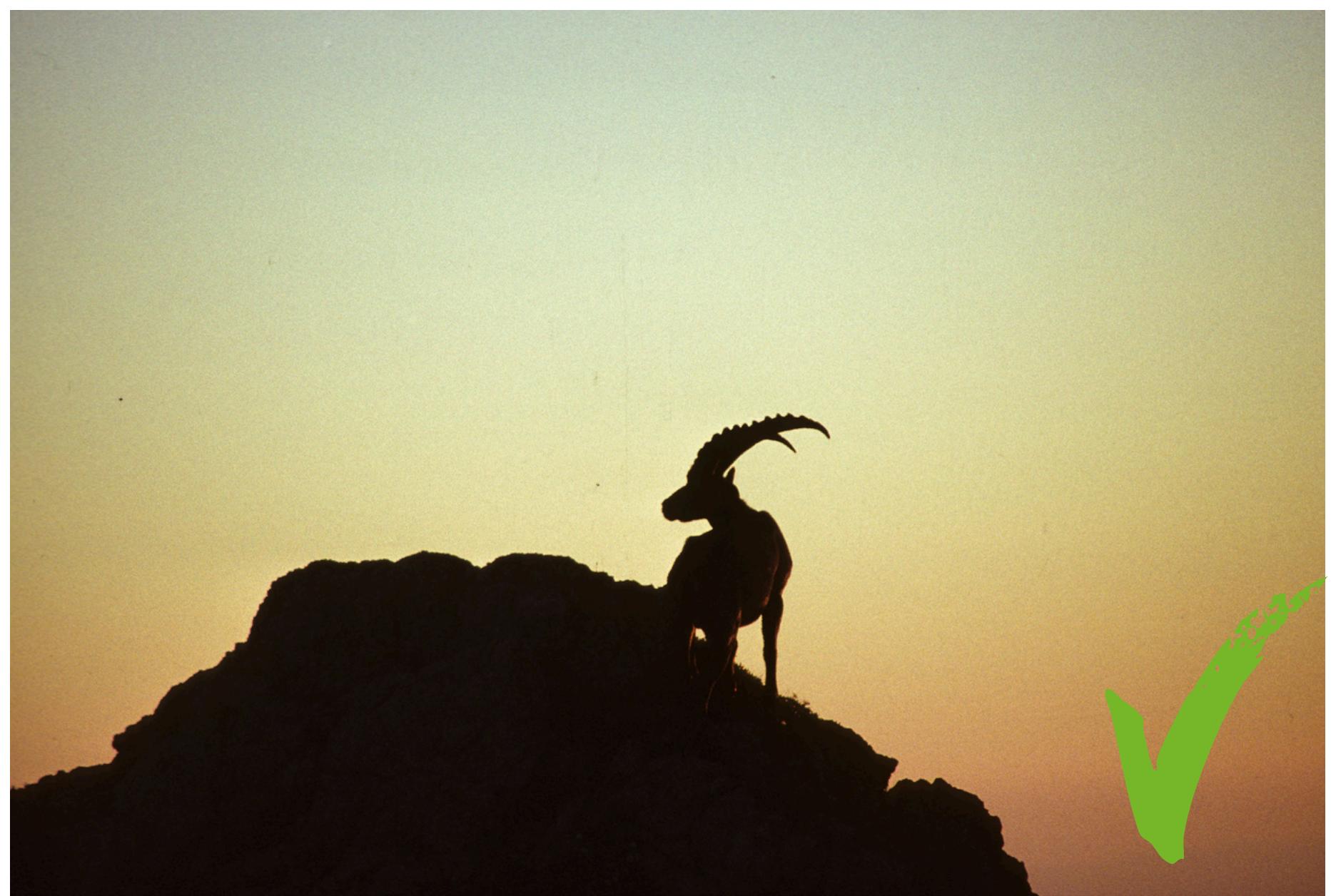
Affaiblis par de rudes conditions hivernales, les animaux sont menacés par les **dérangements répétitifs**, ils puisent dans leurs réserves et risquent de mourir de faim ou de maladie.

En ski de randonnée ou en raquette, évitez les lisières de forêts, les crêtes rocheuses et les zones de quiétude.



04 LES BONNES PRATIQUES DANS LA COMMUNICATION

Votre impact se joue derrière l'écran.
Une photo peut déclencher des milliers de visites.



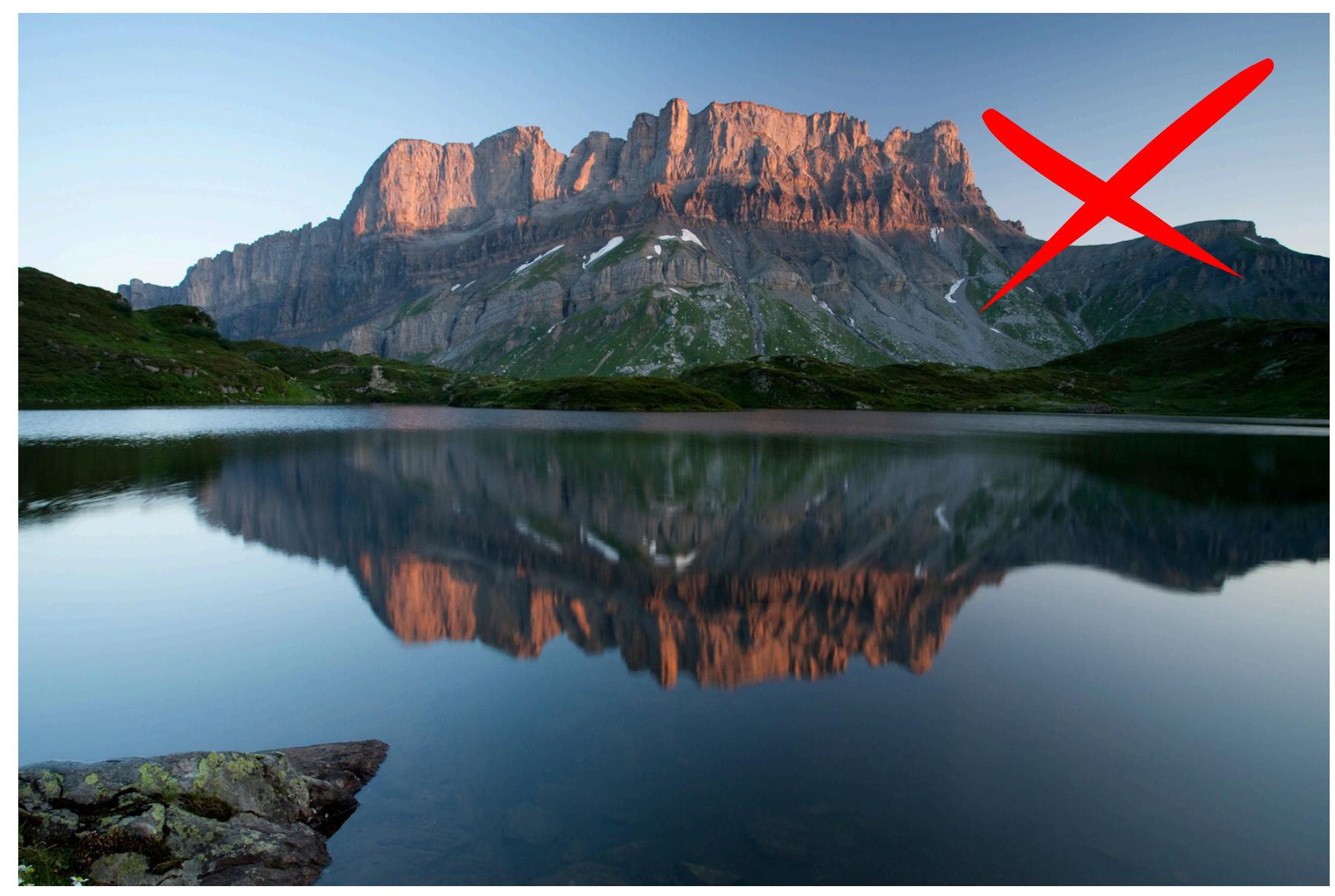
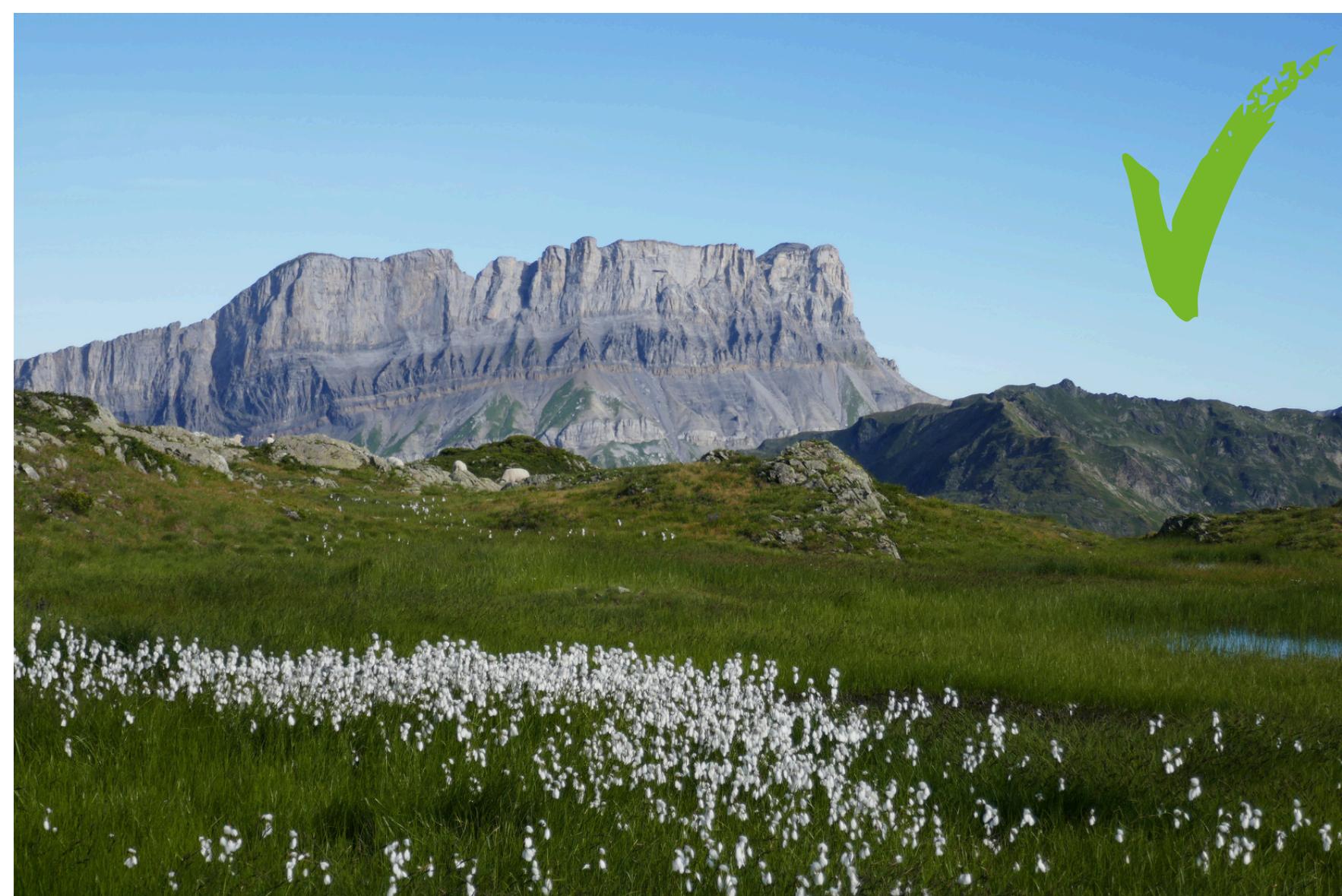
Montrer le vrai visage du site :

Évitons les "trop" **belles photos** de sites sans personne dessus, avec des retouches excessives, des mises en scène ou des photos qui ne respectent pas la réglementation. (ex : une photo d'un chien sans laisse ou hors sentier).

Pour rappel, l'utilisation à des **fins publicitaires** qui mettent en avant les réserves naturelles en Haute-Savoie, est interdite.

Prendre en compte les périodes sensibles pour la faune : Des photos en période **printanière et la nuit** sont à proscrire. En hiver, les animaux sont en état de survie. Ces périodes sont les seuls **moments de quiétude** où la faune sauvage peut s'alimenter.

Encourager le slow tourisme et les mobilités douces : randonnée, vélo, train, plutôt que voiture individuelle ou l'avion.





04 LES BONNES PRATIQUES DANS LA COMMUNICATION

Votre impact se joue aussi derrière l'écran. Une photo peut déclencher des milliers de visites.

Usage des drones : Le survol est **interdit** en réserve naturelle. Privilégiez les prises de vue immersives, à hauteur d'homme. Les drones sont un dérangement majeur pour la faune, ils génèrent du stress pour les animaux qui les identifient à des **prédateurs** aériens.



Soignez vos légendes : Choisissez des légendes qui invitent à l'émerveillement sans inciter à des pratiques susceptibles de dégrader les milieux naturels. Evitons, par exemple, les expressions: "**terrain de jeux, sortir des sentiers battus...**"



Évitez la géolocalisation de lieux fragiles : gardez certains spots confidentiels ou ne publiez pas vos **traces GPS**.



Votre objectif :

Encourager à adopter des pratiques respectueuses tout en invitant à s'émerveiller de la nature !



05

EXEMPLES DE MESSAGES INSPIRANTS

✿ « Ici, la flore est fragile : admirez-la sans la cueillir.
Chaque fleur est essentielle au cycle naturel. »

🚶 « Cette photo est prise sur un sentier balisé : restons sur les chemins pour protéger les sols et limiter l'érosion »

📍 « Nous n'avons pas indiqué la géolocalisation pour préserver ce lieu fragile. Merci de respecter sa tranquillité. »



Illustration : Fanny Le Bagousse



06

ENGAGEMENT DU CRÉATEUR DE CONTENU

La nature est notre maison à tous, c'est un espace de vie pour la biodiversité ainsi qu'un espace de travail.

Nous sommes nombreux à la partager, **chaque geste compte !**

La meilleure façon de préserver une réserve naturelle n'est pas de la promouvoir massivement, mais de valoriser les animations nature, la richesse de la faune et de la flore, ainsi que les comportements responsables à adopter.

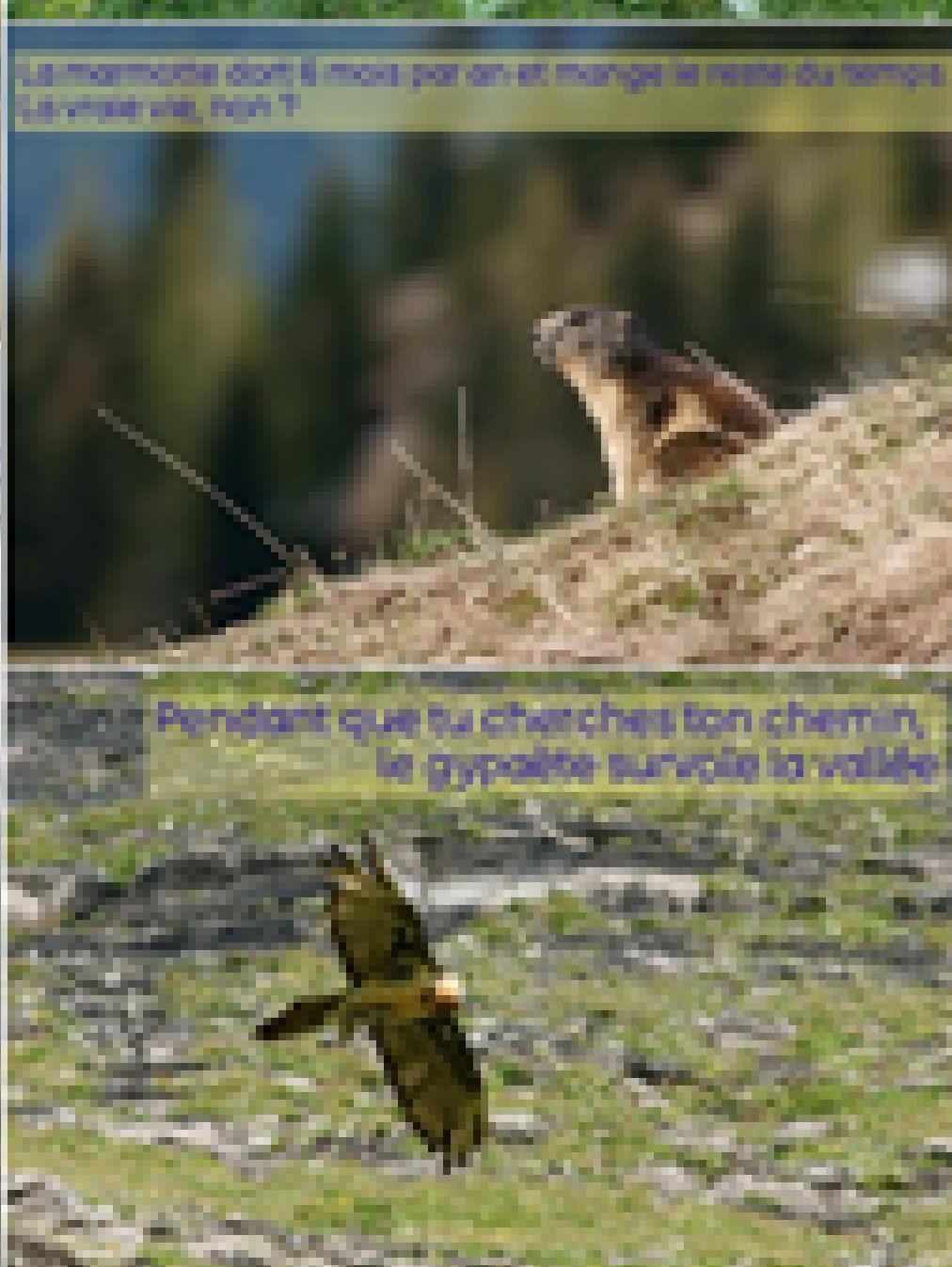
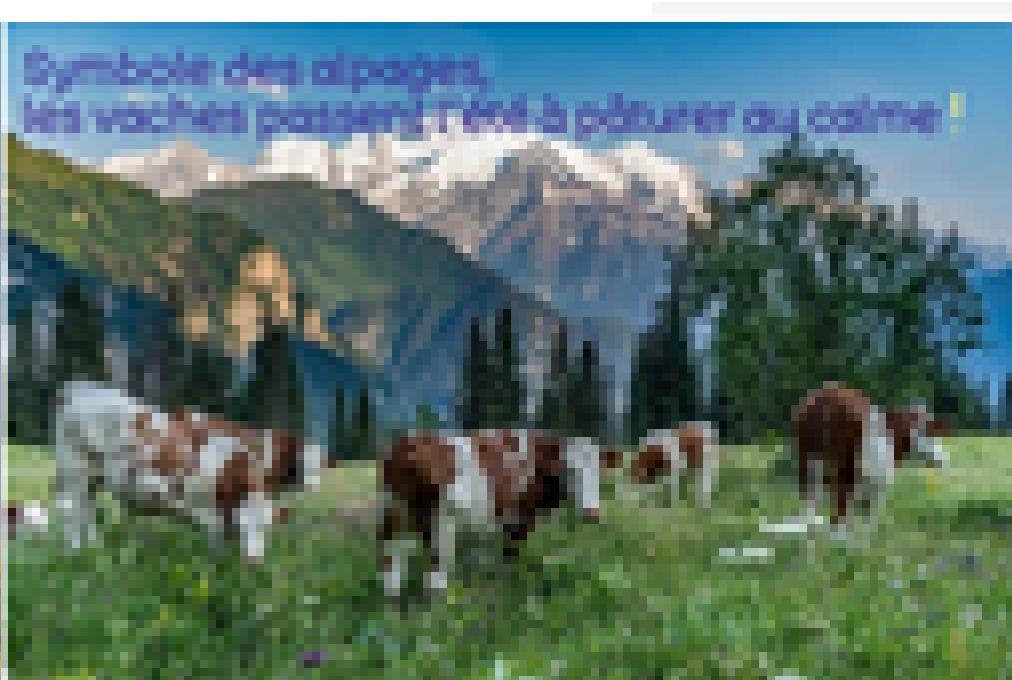
✓ Rappeler que les lieux sont situés sur une réserve naturelle en indiquant les réglementations

✓ Redirection sur [la page Asters-CEN74](#)

Des témoignages de partenaires déjà engagés



LE DAUPHINE libéré



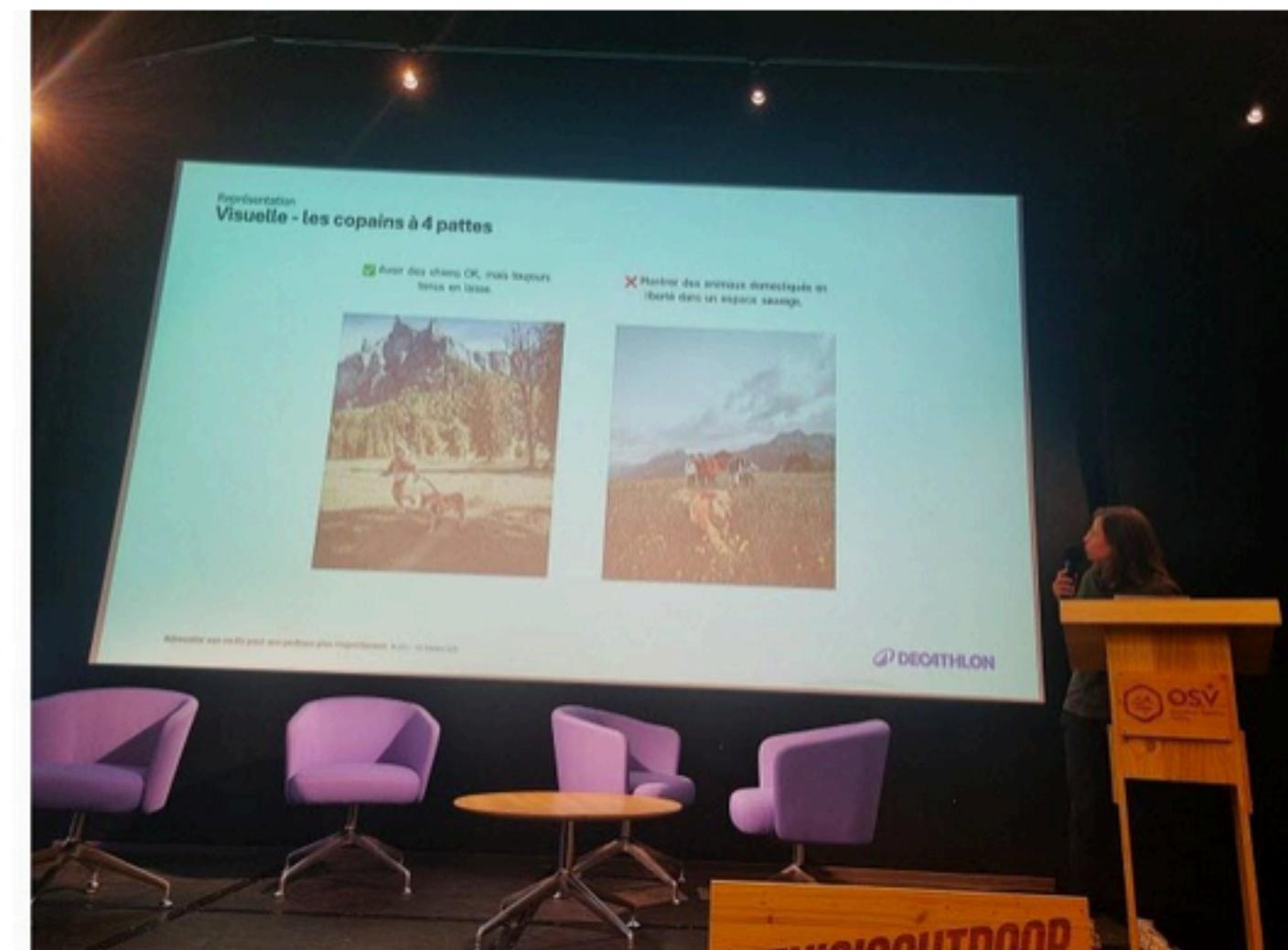
Actualité ▾ Départements ▾ Sports ▾ Montagne ▾ Sorties et loisirs

Montagne

Ces images que Quechua a désormais bannies de sa stratégie de communication

R.C. – 05 oct. 2025 à 06:05 | mis à jour le 07 oct. 2025 à 18:46 – Temps de lecture : 2 min

2 |



Laura Braconier, directrice artistique à Quechua, explique la nouvelle stratégie de la marque de Decathlon sur les visuels, lors de l'événement "OSV explore". Photo Le DL /Robin Charbonnier



ENSEMBLE, AGISSEZ POUR CES LIEUX D'EXCEPTION !



**Vous prévoyez de faire une communication en lien avec la réserve naturelle ?
Contactez-nous que l'on trouve la meilleure approche commune :**

ASTERS Conservatoire d'espaces naturels de Haute-Savoie

Juliette Buret

Chargée de projet Écotourisme et Fréquentation

Juliette.buret@cen-haute-savoie.org