

DÉPLACEMENTS EN MONTAGNE

Mobilité douce



VOITURE INDISPENSABLE OU HABITUDE ?

LA VOITURE EST LE MODE DE TRANSPORT QUE NOUS UTILISONS LE PLUS, SURTOUT POUR LES TRAJETS INFÉRIEURS À 50 KM (84 % SELON L'INRETS 2007). CEPENDANT, C'EST AUSSI LE MODE DE TRANSPORTS LE PLUS CONSOMMATEUR D'ÉNERGIE AU KILOMÈTRE PAR PASSAGER (APRÈS LE TRANSPORT PAR AVION COURTE DISTANCE).

Parmi tous les transports terrestre, le transport automobile est le plus consommateur d'énergie et le plus polluant (ADEME 2008). Il engendre une pollution de l'air (émission des gaz à effet de serre), une pollution sonore et visuelle, il encombre, génère du stress, de la fatigue, et une augmentation du budget individuel (entretien du véhicule).

On sait pourtant que le pétrole est disponible en quantités limitées, la production mondiale devrait atteindre son maximum d'ici quelques années. Ainsi, les générations actuelles vont connaître le phénomène de « déplétion » où l'accès à cette source d'énergie va devenir de plus en plus incertain. Rappelons qu'avant le premier choc pétrolier, aux Etats-Unis, l'essence coûtait moins cher à la pompe que l'eau potable... Nous sommes aujourd'hui encore bien loin du juste prix du pétrole.

LA POLLUTION AUTOMOBILE EN MONTAGNE

Les régions de montagne sont particulièrement touchées par la circulation automobile. Le relief entraîne une consommation accrue de carburant et concentre la circulation, créant des zones de circulation dense dans certains passages obligés (vallées, cols), et des bouchons aux accès des sites touristiques ou aux abords des frontières pour le transport des marchandises...

Dans ces zones de montagne, les transports en commun sont moins développés qu'en plaine et demandent une gestion particulière : augmentation de l'offre au moment des pics de fréquentation, cohabitation entre voyageurs et scolaires, entre pendulaires et visiteurs, véhicules adaptés aux routes étroites ou enneigées...

LA MONTAGNE EST UN MILIEU
TROP FRAGILE POUR ÊTRE LIVRÉE
PLUS LONGTEMPS À L'AUTOMOBILE

De plus, en montagne, le phénomène météorologique de « l'effet de couvercle » accroît les méfaits de la circulation automobile. En hiver, le soleil reste bas sur l'horizon et, dès le matin, chauffe les sommets des montagnes tandis que les vallées à l'ombre restent froides. L'air chaud, plus léger, monte, alors que l'air froid de la vallée reste au sol. Les polluants émis dans la vallée restent donc dans la couche froide et ne peuvent pas s'éliminer. Sur les hauteurs, c'est l'ozone (transformation du dioxyde d'azote par la chaleur) que nous retrouvons en couronne en moyenne montagne au-dessus de la vallée. Même la haute altitude est touchée, les dégâts dus à la pollution sont observés jusqu'au sommet du Mont Blanc. Si les alpinistes et les amoureux de la montagne souhaitent voir les montagnes conserver leur aspect (notamment les glaciers), ils doivent prendre conscience de l'impact écologique, visuel et sonore de leurs déplacements automobiles dans les vallées d'accès.

UNE ALTERNATIVE POUR NOS DÉPLACEMENTS DE LOISIRS ?

Les études de l'ADEME montrent sans détours que prendre sa voiture pour aller en montagne coûte, dans le meilleur des cas, quatre fois plus cher qu'utiliser les transports publics. C'est d'autant plus vrai que certaines collectivités ont choisi d'appliquer une politique de bas tarifs pour inciter à l'utilisation des transports en commun. Notons par exemple les initiatives du département des Pyrénées Orientales, des Pyrénées Atlantiques et celui des Alpes-Maritimes, qui proposent le bus à 1 euro. Vous pouvez également voyager en bénéficiant de tarifs très avantageux en Région Rhône-Alpes, dans le département de l'Isère et dans le Grand Besançon avec le site Ginkobus.



PARTIR EN MONTAGNE EN TOUTE SÉR

Notre société est engagée dans une course à la consommation qui nous conduit à aller toujours plus vite pour profiter de notre temps libre. Notre temps est compté alors que nous n'en avons jamais eu autant. Baignés dès nos premiers jours dans ce système, nous avons tendance à oublier que nous y participons. Comment arriver, le plus rapidement, avec le minimum de contraintes, au pied du sommet convoité ? La voiture semble s'imposer, quitte à se retrouver le dimanche soir dans les bouchons, fatigués et stressés ? Qu'en est-il alors du ressourcement du week-end ?

Il est pourtant possible de pratiquer les activités de montagne en douceur, tout en minimisant leur impact sur l'environnement, de regagner la vallée en toute quiétude et bien reposé. Des liaisons desservent une grande partie des vallées, alors pourquoi ne pas tenter l'expérience ? Les lieux de départ sont beaucoup moins fréquentés que les parkings en fin de route et permettent de découvrir des itinéraires inédits. Il est également souvent possible de partir à pied ou à vélo de chez soi, pour se rendre à la gare la plus proche. Là commencent l'aventure, les rencontres, le voyage. On réinvestit en effet un espace collectif. Le territoire traversé prend figure humaine au fil des rencontres. Le gain de liberté qu'apporte l'absence de voiture autorise de nouvelles découvertes, l'ouverture de nouveaux champs d'action, la possibilité de réaliser des traversées. Les transports en commun ouvrent des espaces qui deviennent autant d'invitations au voyage. Car ce qui reste en tête une fois de retour, c'est la sensation grisante d'être allé loin, de s'être approprié l'espace de l'aventure. Bien sûr, il faut accepter de revoir ses objectifs, partir de plus bas, ne pas se focaliser sur les sommets... Réaliser une belle voie, redécouvrir des sentiers en partant des villages, parvenir au refuge, franchir un col ou

LAISSEZ-VOUS PORTER PAR LE RYTHME DES TRANSPORTS DOUX, PROFITEZ DE CES TEMPS DE PAUSE POUR L'ÉCHANGE, LA CONTEMPLATION OU LA SIESTE... EN UN MOT, LA MOBILITÉ DOUCE C'EST PRENDRE SON TEMPS ET NON PAS PERDRE SON TEMPS

skier dans certains couloirs auront d'autant plus de valeur pour qui aura choisi un moyen de transport doux. Pour vous donner envie, vous trouverez page suivante quelques idées de sorties en montagne sans embouteillages, avec juste un peu d'organisation et beaucoup de plaisir.

POUR UNE MONTAGNE À VIVRE

La problématique abordée par la mobilité douce va bien au-delà de la réflexion sur l'utilisation des transports en commun ou tout autre moyen "doux" en lieu et place de la voiture individuelle. Elle invite chaque citoyen à modifier sa pratique touristique et son rapport à la montagne. Un tourisme soutenable doit respecter l'environnement, les écosystèmes et les hommes. Une randonnée respectueuse de ces valeurs inclurait une participation, même modeste, à l'économie locale souvent

fragile. Partir en train pour une traversée de plusieurs jours est l'occasion de s'approvisionner à chaque étape, de préférer les produits locaux, ceux-là même qui n'ont pas fait le tour de l'Europe avant de finir dans notre assiette, de dormir en gîte, en chambre d'hôte ou en hôtel, et ainsi maintenir une activité dans ces villages qui ne doivent pas devenir des dortoirs, mais bien rester de véritables lieux de vie. Amateurs d'autonomie et de bivouac sous les étoiles, rien ne vous empêche de privilégier les achats locaux qui permettent de découvrir un territoire sous tous ses aspects : de la gastronomie au vignoble, de la géologie à la flore, de l'économie à l'histoire.

POUR EN SAVOIR PLUS, CONSULTER LES SITES INTERNET

www.mountainwilderness.fr Rubriques « Mobilité douce » et « Pratiques »
www.camptocamp.org : liste d'accès en transport public
www.veloski.fr
www.refuges.info

TROUVER SON TRAJET

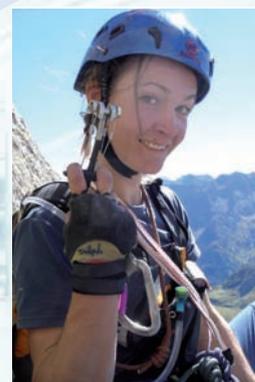
Pour trouver le bus qui dessert une vallée, consulter les offices de tourisme du secteur concerné. Le site des chemins de fer Suisse

donne tous les horaires et correspondances de trains en France : www.cff.ch

L'AMÉLIORATION DES TRANSPORTS EN COMMUN DÉPEND DES USAGERS

Adresser vos remarques (dysfonctionnements, problèmes rencontrés, propositions d'améliorations) à la Fédération Nationale des Associations d'Usagers des Transports : www.fnaut.asso.fr (service juridique d'aide aux usagers).

DEPUIS QUELQUES ANNÉES, ENFIN, L'IMPACT DE LA MOBILITÉ INTERROGE LE PUBLIC ET LES POLITIQUES. NOTRE MODE DE DÉPLACEMENT EST-IL TOUJOURS ADAPTÉ ? QUELLES SONT LES ALTERNATIVES À LA VOITURE INDIVIDUELLE ? CE QUE NOUS AIMONS EN MONTAGNE C'EST LE CALME, L'AIR PUR, UNE NATURE PRÉSERVÉE... ALORS, NE PEUT-ON PAS REVOIR NOS ITINÉRAIRES EN FONCTION DE L'OFFRE DE TRANSPORT EN COMMUN ET FAIRE APPEL À NOTRE IMAGINATION POUR COMBINER LES MODES DE TRANSPORT ? D'ACUCUNS PEUVENT Y VOIR UNE CONTRAINTE SUPPLÉMENTAIRE, MAIS D'AUTRES Y TROUVERONT UNE FORMIDABLE OPPORTUNITÉ POUR OUVRIR UN GRAND ÉVENTAIL DE POSSIBILITÉS DE RANDONNÉES À PIED, À SKI, À VÉLO, ET INTÈGRERONT LE VOYAGE, AVEC SES INCONNUES ET SES RENCONTRES, DANS LA PRATIQUE DE LA MONTAGNE.



De la Méditerranée (Nice, 06) aux Alpes de Haute Provence (Digne, 04)

Le livret « Au fil des rails » propose 12 circuits de gare en gare, tout au long des 150 Km de la ligne pittoresque du « Train des Pignes ». Vous pouvez le commander (7€) aux Chemins de Fer de Provence, 4 bis rue Alfred Binet 06000 Nice. Tél. 04 97 03 80 80 www.trainprovence.com
Contact sorties accompagnées avec un animateur environnement et accompagnateur : Jean-François Bettus à La Palud/Verdon (04). Tél 04 92 77 38 58 – 06 84 88 13 91
Voir aussi les bus à 1 € : www.cg-06.org

Du Vercors (26 et 38) aux Hautes Alpes (05)

Nombreux itinéraires pour un ou plusieurs jours aux départs des gares de Monestier de Clermont (38), Clelles (38), Lus la Croix Haute (26), Aspres sur Buëch (05) et Veynes (05). Exemples dans la vallée du Buëch : Toussière, le Grand Ferrand, le Jocou, la tête de Garnesier, le rocher Rond... Plusieurs gîtes, possibilités de traversées pour rejoindre le Dévoluy, les hauts Plateaux du Vercors...
Horaires du pittoresque TER Grenoble-Gap sur www.sncf.com
Contact sorties accompagnées et rencontres avec les habitants : Sylvain Théobald a.pied@yahoo.fr Tél 04 92 57 13 59 www.apied.fr ou david.leroy.trieves@orange.fr
Avec des mules : 06 77 80 58 56 www.tetedemule.org

Plateau Cerdan (Catalogne du Nord, Pyrénées Orientales, 66)

De nombreux circuits possibles à la journée dans ce département, par exemple : Bolquère – Llo à pied avec deux possibilités : trajet court via le col de la Perche ou chemin des écoliers via Estavar (ou variante via Lllivia plus longue avec possibilité de restauration). Bains chauds à Llo. Rejoindre la gare de Saillagouse (ou gare de Err).
Horaires :
Le Train jaune : 08 91 700 900 ou www.ter-sncf.com
TER Midi-Pyrénées : ligne Toulouse – Ax les Thermes – Latour de Carol et TER Languedoc-Roussillon : ligne Perpignan – Villefranche de Conflent – Latour de Carol
Bus à 1 € au 04 68 80 80 80 - www.cg66.fr
Les Courriers Catalans Tél. 04 68 55 68 00
Les Transports Cerdans Tél. 04 68 04 59 97
Gare Routière Tél. 04 68 35 29 02
Contact sorties accompagnées : Antoine Glory antoine.glory@laposte.net

Alpinisme : Le Mont Blanc

Train jusqu'à Saint-Gervais Les Bains, puis, en face de la gare prendre le TMB (Tramway du Mont Blanc), monter au refuge du Goûter, sommet le lendemain et retour par le même itinéraire jusqu'au Nid d'Aigle, TMB puis train pour le retour.

Ou en boucle, train jusqu'à Chamonix puis, soit le Montenvers et remonter ensuite la Mer de Glace, le glacier du Tacul et le glacier du Géant jusqu'au refuge des Cosmiques, soit le téléphérique de l'Aiguille du Midi puis descente au refuge. Le lendemain direction le Mont Blanc via le Tacul et le Mont Maudit, descente par le Dôme du Goûter, le refuge du même nom puis le TMB.
Horaires TMB, Montenvers et téléphérique de l'Aiguille du Midi sur www.compagniedumontblanc.fr Rubrique Excursions.

Contact Guide de Haute Montagne : toniclarasso@aol.com

Tour du Massif du Sancy (63)

A partir de la Gare de La Bourboule (produits locaux à la station thermale). Comptez 3 jours. En partant des grands villes comme Paris, emprunter le TER Auvergne, via Clermont-Ferrand.

Vallée d'Aure (65)

A partir de Lourdes (liaison TGV), prendre le Bus TER jusqu'à Barèges d'où vous pourrez, par exemple, faire le tour des 70 lacs et nappes d'eau que compte la Réserve Naturelle du Néouvielle.
Avec ce TER vous pourrez également rejoindre la gare de Luz Saint Sauveur pour de nombreux autres parcours, dont le Cirque de Gavarnie.
Rens. à l'OT de Luz : 05 62 92 30 30 ou 05 62 92 81 60.
Contact accompagnateur : Philippe Peribère lalannedesers@wanadoo.fr

Massif du Rossberg, Vosges (68)

Dans les Hautes-Vosges méridionales, très bien desservi depuis l'Alsace et la France Comté. On peut découvrir les différentes facettes de ce massif depuis la vallée de la Thur en 1 ou 2 journée(s).
Départ de la gare de Thann ou de Bitschwiller-les-Thann en passant par le Rossberg (1 191 m) puis le Belackerkopf (1 042 m). Descente par le Mollau et arrivée à la gare d'Husseren-Wessering. Carte IGN TOP 25 3620 ET.

Corse

A Bastia, départ en bus devant l'église St Etienne pour accéder à Cardo. Depuis ces hauteurs, on peut contempler le golfe de St Florent, les Agriates, l'étang de Chiurlinu et les îles de l'archipel toscan, Monte Cristo, Elba, Pianosa, Capraia...
Randonnée facile, même pour les enfants, à la journée (4h30 - 5 h aller retour). Prudence cependant sur la crête par temps de brouillard.
Carte IGN : TOP 25, 4348 OT.
Contact accompagnateur Michel Jossen Tél 04 95 36 79 44 u.mulinu@wanadoo.fr



PASSER AUX ACTES

73 % DES FRANÇAIS SE DÉCLARENT AUJOURD'HUI CONSCIENTS DE LA NÉCESSITÉ DE CHANGER LEUR STYLE DE VIE POUR LUTTER CONTRE LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES. CEPENDANT, ON SAIT BIEN QU'ÊTRE CONVAINCU DU BIEN FONDÉ D'UNE IDÉE NE SUFFIT PAS POUR PASSER À L'ACTE. C'EST POURQUOI MOUNTAIN WILDERNESS PROPOSE UNE DÉMARCHE DE COMMUNICATION ENGAGEANTE SUR LA MOBILITÉ DOUCE, AFIN D'AIDER CHACUN À FRANCHIR LE PAS, SE PROUVER QU'IL Y A TOUT À GAGNER À SE DÉPLACER AUTREMENT QU'AVEC SA VOITURE INDIVIDUELLE.



L'objectif, à terme, est d'obtenir qu'aux yeux d'un grand nombre d'entre nous, les comportements qui freinent les émissions de gaz à effet de serre apparaissent normaux, naturels, justes. Mais comment convaincre que de petites actions qui paraissent anodines puissent influencer un phénomène de dimension planétaire ? Prenons un exemple. Si les 1 300 adhérents de Mountain Wilderness remplacent un court déplacement en voiture par un trajet à pied ou à vélo seulement une fois par semaine, ils évitent 50 000 kilomètres de trajets automobiles, qui auraient consommé 4 000 litres de carburant et rejeté plus de 10 tonnes de gaz polluants dans l'atmosphère. Encore faut-il passer à l'acte.

En organisant la campagne « Changer d'approche », Mountain Wilderness nous propose d'être acteur de l'expérience. Cette fois le but n'est pas de montrer l'exemple à suivre, mais d'inviter chacun à élargir ses horizons pour vivre un voyage différemment. A chacun d'inventer son parcours et de découvrir que voyager en train, en bus, en tram, à vélo peut être une expérience très agréable. Et pour ceux qui préfèrent se laisser guider, des accompagnateurs en moyenne montagne et des guides proposent des sorties mobilité douce.

Découvrir que voyager en transports en commun ne signifie pas perdre son temps mais prendre son temps, le temps de se reposer, de contempler, de discuter ou de lire, le temps de vivre.

PLUS DE 1 000 PERSONNES ONT RÉALISÉ DES SORTIES MOBILITÉ DOUCE EN MONTAGNE VIA LE CONCOURS « CHANGEZ D'APPROCHE »

A chacun donc de changer ses habitudes et de créer une nouvelle demande en termes de transports en commun, demande à laquelle les pouvoirs publics répondront en développant une offre adaptée. C'est aussi le rôle de Mountain Wilderness de sensibiliser et accompagner les collectivités et aménageurs pour mettre en place une offre cohérente et concertée de transports publics, capable

de répondre aux enjeux économiques, sociaux, énergétiques et environnementaux. Création de navettes ou de voies vertes, organisation de covoiturage, ouverture au public des transports scolaires...

Les initiatives de transport doux se multiplient en France. Mountain Wilderness les a recensées dans un « Inventaire des initiatives et outils de sensibilisation à la mobilité douce », disponible auprès de l'association et sur son site Internet.

Mountain Wilderness s'applique également à convaincre les gestionnaires d'espaces protégés, les accompagnateurs et guides, les auteurs de topoguides, éditeurs, stations touristiques, sites web, etc. de mentionner l'accès en transports en commun sur leurs outils de communication. Il s'agit de donner une information complète, citant les gares, les arrêts de bus et les sentiers au départ des sites. L'association propose aussi d'intervenir dans le cadre de formations afin que tous les opérateurs puissent dispenser un message sensibilisateur, donner les informations utiles sur ce thème et apprendre à se déplacer en mobilité douce dans l'exercice de ses fonctions. Alors, préparez vos bagages et apprenez à vous laisser transporter.





veille au maintien des équilibres

LA MONTAGNE ABRITE HOMMES ET MILIEUX NATURELS

remet en cause les pratiques déraisonnables

LA MONTAGNE N'EST PAS À VENDRE

propose des approches douces pour la montagne

LA MONTAGNE EST UN ESPACE FRAGILE

5, PLACE BIR-HAKEIM - 38000 GRENOBLE - TÉL. 04 76 01 89 08 - FAX. 04 76 01 89 07
www.france.mountainwilderness.org - france@mountainwilderness.org

ASSOCIATION LOI 1901 RECONNUE AU TITRE DE LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

AVEC LE SOUTIEN DE



ISBN : 2-9519510-6-X
© MOUNTAIN WILDERNESS
DÉPÔT LÉGAL : AVRIL 2009