Note de position

Validé par le CA du 26 septembre 2026



Diversification et intensification de la fréquentation

Dans les espaces naturels de montagne

mountainwilderness

mountainwilderness

mountainwilderness

S'émerveiller, protéger, partager

Les montagnes sont parmi les derniers espaces sauvages de la planète.
Depuis 1988, Mountain Wilderness œuvre pour la cohabitation entre montagne sauvage et montagne à vivre.

Association nationale agréée protection de l'environnement et reconnue d'utilité publique, Mountain Wilderness agit depuis plus de 35 ans pour faire évoluer les comportements vis-à-vis de la montagne au moyen d'actions sur le terrain, de publications et de relations auprès des acteurs politiques, associatifs et économiques.

Ouverte à tous les amoureux de la montagne, Mountain Wilderness soutient un rapport à la montagne fondé sur le respect des hommes et de la nature. Pour cela, les champs d'actions de l'association visent à :

▲ DÉFENDRE LES ESPACES NATURELS DE MONTAGNE
▲ ENCOURAGER LES PRATIQUES RESPECTUEUSES
▲ AMPLIFIER LA TRANSITION DES TERRITOIRES

mountainwilderness.fr | changerdapproche.org | installationsobsoletes.org

Contexte

Certains massifs français de montagne accueillent chaque été une **fréquentation grandissante et impactante**[1] : elle est à la fois plus variée dans les pratiques mais surtout **plus concentrée dans le temps et dans des lieux emblématiques.** Refuges parfois complets dès avril, files d'attente sur les sentiers les plus connus, baignade dans les lacs ou encore explosion de la pratique du bivouac estival[2] : la montagne attire désormais une multitude de pratiquant.es[3] aux profils, motivations et niveaux très divers.

Ces dernières années[4], les pratiques récréatives estivales en montagne se sont **intensifiées**[5] **et diversifiées**[6]. Cela provoque parfois des **conflits d'usage** entre les pratiquant.es, avec les habitant.es et avec les activités locales (agricoles et pastorales). En effet, si la randonnée reste la pratique la plus répandue, on observe une progression marquée d'activités comme le trail, le bivouac, l'escalade ou encore le VTT. Cette augmentation de la fréquentation met sous pression des espaces dont la préservation est déjà parfois **fragilisée par le changement climatique.** Ainsi, cet attrait renouvelé pour la montagne **appelle à réinterroger les pratiques** de pleine nature pour concilier la qualité de l'expérience des visiteur.ses à la qualité de vie des habitant.es et à la préservation des milieux fragiles.

1 Voir le tableau 1 en Annexe.
2 Jusqu'à 215 tentes sur le site du lac de la Muzelle dans les écrins. voir source.
Multiplication par 2 du nombre de bivouacs dans les Ecrins entre 2021 et 2025. voir source.
3 41% des français.es déclarent avoir fréquenté la montagne au cours des 3 dernières années, avec des pratiques allant du séjour long (30%) à la simple excursion à la journée (11%). **Atout France. (2024).** Baromètre montagne multi-saisons. Les Français à la montagne en été.
4 **Reporterre, (2026).** « Ça s'est accéléré depuis le Covid » : les refuges de montagne en plein boom de fréquentation.
Le Dauphiné Libéré, (2025). Avec 348 000 nuitées en 2025, les refuges connaissent une fréquentation historique.
Bourdeau P. (2025). Refuges de montagne : entre regain de fréquentation et menaces climatiques. The Conversation.
5 Dans le Parc National des Écrins, on observe une forte augmentation du nombre de pratiquants des sports de nature depuis trois ans : la randonnée (+ 62 %), l'alpinisme (+ 69 %). voir source.
6 **Crepeau A. (2025).** Sillonner la montagne à l'aune du changement climatique : Sociologie des pratiquants de sports de nature et de leurs dispositions à l'adaptation durable. Université Savoie Mont Blanc.

Surfréquentation ou surconcentration ?

Il n'est pas aisé de définir le concept de surfréquentation, pourtant si utilisé et médiatisé. Les scientifiques tentent d'apporter une mesure objective de la surfréquentation, basée sur les impacts observés ainsi que sur le nombre de visiteurs. Ce ne sont donc **pas seulement les niveaux de fréquentation qui définissent la surfréquentation, mais les impacts qu'ils produisent** sur le milieu naturel et sur l'expérience des visiteurs et habitant.es[7]. La mesure de la surfréquentation dépend à la fois du milieu, de la saison, des espèces présentes, des comportements, des aménagements et des sensibilités personnelles[8]. C'est pour cela qu'un lac de montagne (aux abords fragiles et à l'espace limité) va plus vite être considéré comme surfréquenté qu'un sentier rocailleux.

En outre, la notion de « surfréquentation » décrit imparfaitement les situations vécues et observées dans les massifs montagneux français. En effet, on observe une répartition spatiale et temporelle inégale de la pression touristique. Il est ainsi souvent plus correct de parler de « **surconcentration** », lorsque sur un même massif montagneux, l'ensemble des flux de visiteur.ses se concentre, sur une courte période donnée, sur un seul ou quelques points emblématiques, sans que l'ensemble du territoire soit pour autant fréquenté, délaissant par exemple les sentiers et vallées les moins connus. C'est cette **surconcentration dans le temps et dans l'espace,** aux explications multiples, **qui pose de réels problèmes aux territoires concernés**[9].

Les facteurs d'une fréquentation excessive

La diversification et intensification des pratiques s'explique par plusieurs dynamiques convergentes. D'abord, **un besoin croissant de nature** : en France, 80 % de la population vit en milieu urbain[10], ce qui alimente un désir légitime d'évasion, de reconnexion et d'expériences inspirantes[11] en montagne. En été, face aux vagues de chaleur croissantes, la montagne constitue aussi un **refuge climatique de fraîcheur** pour les habitant.es des vallées et des centres urbains.

Ensuite, **l'influence des réseaux sociaux**, des sites et applications d'itinéraires spécialisés[12] et des différents acteurs du tourisme (transporteurs, agences privées, parcs nationaux et régionaux, stations de ski, évènements sportifs, offices du tourisme et agences publiques d'attractivité…) sont difficiles à encadrer. Tout comme la **recherche de performance sportive individuelle** en montagne, ils jouent un rôle grandissant sur la fréquentation en montagne. Les publications de sportif.ves, d'influenceur.euses ou d'organismes privés contribuent à faire connaître certains lieux emblématiques et faciles d'accès. Si ces partages peuvent éveiller la curiosité et stimuler la découverte, ils peuvent aussi entraîner une **approche de consommation de la montagne** et des effets de **concentration de flux** sur des sites « instagrammables » (des « hotspots touristiques »). On vient alors de plus en plus prendre en photo le paysage attendu, on cherche « LE » point de vue, sans toujours considérer la faune et la flore locale ou respecter les habitant.es, usager.es ou propriétaires locaux (berger.es et paysans notamment[13]).

Les événements sportifs constituent le cas le plus caractéristique de surconcentration temporelle : plusieurs centaines à plusieurs milliers de participant.es sur un itinéraire unique en quelques heures, parfois de nuit ou en période sensible pour la faune.

---

7 **Marion, J. L. (2016).** A Review and Synthesis of Recreation Ecology Research Supporting Carrying Capacity and Visitor Use Management Decision Making.

8 Deprest montre que la saturation touristique ne relève pas d'un dépassement de seuil biologique, mais d'enjeux sociaux, politiques et d'aménagement. **Deprest, F, (1997).** Enquête sur le tourisme de masse. L'écologie face au territoire.

9 **Clarimont S. (2023).** (Sur)fréquentation, (hyper)fréquentation touristique, (sur)tourisme : quand le tourisme devient trop !. Colloque Tourisme et Nature en Wallonie à l'heure de l'Anthropocène : entre transitions et ruptures.

10 **Insee Références. (2021).** La France et ses territoires

11 **Martin, L. et al (2020).** Nature contact, nature connectedness and associations with health, wellbeing and pro-environmental behaviours. Journal of Environmental Psychology.

12 Visorando, Komoot, Alltrails, Strava et Whympr, entre autres…

13 **Ribert M, Crouzat E, Bourdeau P, Andrade V and Hermann Dodier (2024)** « Cohabiter en alpage : entre tensions, imaginaires et réalités de bergèr·es, gardien·nes de refuge et pratiquant·es d'activités récréatives », Journal of Alpine Research.

Leur impact ne se limite pas au jour de course : un événement installe durablement la notoriété de l'itinéraire qu'il emprunte, il y a une forme »**d'effet de trace »** presque jamais évalué. Ils sont pourtant la **forme de fréquentation la plus régulable** qui soit, avec un organisateur identifié, un régime d'autorisation, un budget et un public captif pour la sensibilisation.

Enfin, **les aménagements (notamment routiers)** visant à faciliter l'accès à la montagne, en réduisant l'effort d'accès, risquent aussi de banaliser l'expérience, de renforcer la fréquentation sur certains sites et de fragiliser des milieux qui ne sont pas conçus pour supporter une telle densité d'usage[14]. Reconnaître et **assumer des limites en termes d'aménagement touristique** est donc essentiel pour préserver la qualité et l'équilibre des territoires de montagne.

Si le risque de dégradations environnementales liées aux activités de pleine nature n'est pas nouveau en montagne[15], il s'est exacerbé ces dernières années[16] (notamment médiatisé avec le pic post-covid). Face à ces évolutions rapides, des voix s'élèvent pour repenser l'accueil en montagne, encourager la pédagogie, et promouvoir un modèle plus respectueux des lieux et de leurs habitant.es. Se pose donc la question :

Comment accueillir en montagne pour permettre des expériences de vie riches et inspirantes tout en préservant ces écosystèmes fragiles et la qualité de vie des habitant.es à l'année ?

Les impacts

Impacts directs sur les milieux naturels

La capacité de charge écologique : la surfréquentation en montagne ne dépend pas seulement du nombre de visiteurs, mais du dépassement de la capacité de charge écologique des milieux. Celle-ci varie selon les lieux et les moments, et marque le seuil au-delà duquel les écosystèmes ne peuvent plus absorber les usages sans dégradation **durable et irréversible**[17]. Une fois ce seuil franchi, les milieux et la biodiversité se détériorent. Malgré la difficulté à évaluer cette capacité de charge, il est indispensable de la considérer, d'autant plus dans les secteurs fragiles où quelques passages seulement ont d'énormes impacts.

La fréquentation excessive exerce une pression accrue sur des milieux dont la résilience est structurellement limitée et dont la **vulnérabilité est accentuée par le dérèglement climatique**. Voici une liste des principaux impacts environnementaux :

- **Dégradation des milieux naturels terrestres** : le piétinement répété dégrade les sols et la flore d'altitude[18], dont le temps de reconstitution se compte en décennies ; l'érosion des sentiers s'emballe là où les flux se concentrent sur quelques itinéraires emblématiques.
- **Dégradation des milieux aquatiques** : notamment en cas de baignade (augmentation de la turbidité par le brassage des sédiments, voire pollution chimique[19]). Cet impact est plus marqué pendant **l'étiage estival** et les vagues de chaleur, moments où les milieux aquatiques sont également plus sensibles aux pollutions et perturbations, leur capacité de dilution et d'adaptation étant réduite.

14 Voir à ce sujet notre note de position sur le recul des véhicules motorisés en montagne.
15 Les premières mesures d'encadrement à cet égard commencent dès 1970 en France. **Hatt E, Clarimont S. (2022)** La gestion des fréquentations dans les territoires touristiques : un enjeu des politiques publiques pour préserver et valoriser le patrimoine naturel en France.
16 **Bourdeau P. (2025).** Refuges de montagne : entre regain de fréquentation et menaces climatiques. The Conversation.
17 **Le Gentil E. (2020).** Capacité de charge : significations, démarches d'évaluation et types d'utilisation dans une perspective d'aide à la décision, Institut de recherche pour le developpement (IRD).
18 Exemple de la communication conjointe du Parc national de la Vanoise et du Parco Nazionale Gran Paradizo sur la fragilité de la flore sur la crête frontalière menant au Grand Cocor, désormais interdite d'accès.
19 **PIVOT, M. (2024).** Lacs d'altitude : impacts des activités récréatives dans un contexte d'augmentation de la fréquentation. Cas du Lac de Pormenaz et du Lauvitel., Université Savoie Mont Blanc.

- **Perturbation de la faune** : espèces dérangées[20] y compris en période critique[21], perturbation des zones de reproduction, dégradation, voire disparition des habitats[22]. Le dérangement chronique des espèces sensibles — tétras-lyre, bouquetin — pendant les périodes critiques entraîne une importante dépense d'énergie et des perturbations dans la reproduction, même sans contact direct.

Impacts sur la qualité des expériences vécues

À ces impacts écologiques s'ajoute une **dégradation de l'expérience** elle-même : le sentiment de foule empêche de se concentrer sur les subtilités du milieu et on perd le ressourcement recherché, lié au caractère « sauvage » de la montagne. C'est la capacité des visiteurs à **entrer en résonance[23]** avec le milieu qui est alors compromise.

On parle ici de **surfréquentation subjective** : par exemple, face à un lac de montagne encerclé de 30 tentes en été, certain.es y voient un marqueur fort de surfréquentation alors que d'autres peuvent ne pas être dérangé.es par le nombre voire rassuré.es par l'effet de groupe[24]. La **capacité de charge touristique** qui la mesure est « *le nombre maximal de personnes pouvant visiter simultanément une destination touristique sans provoquer une dégradation inacceptable de l'environnement physique, économique, socioculturel, ni une diminution inacceptable de la qualité de l'expérience des visiteurs* »[25]. In fine, lorsque cette capacité est dépassée, ni les attentes des visiteur.ses, ni les conditions de vie des habitant.es ne sont satisfaites car c'est **l'identité et la valeur d'un lieu qui sont détériorées.**

Ces impacts sont à la fois matériels, sensoriels et émotionnels :

- **Saturation des refuges et sentiers** : engorgement de certains itinéraires et sentiers d'accès en mauvais état, tensions entre usager.es, ambiance dégradée, coûts d'entretien qui augmentent, la fréquentation excessive des refuges entraîne parfois un manque d'espace disponible et de quiétude.
- **Nuisances visuelles et sonores** : le sentiment de foule, la multiplication des déchets, le bruit, ainsi que la pollution lumineuse et visuelle liée aux bivouacs qui viennent priver ces espaces du silence et de l'obscurité qui en font la valeur.

Conflits d'usage

Les impacts sociaux et économiques ne découlent pas seulement du volume de fréquentation mais aussi d'une **approche consumériste** qui traite la montagne comme un produit à consommer, un **terrain de jeu[26]**, plutôt qu'un milieu fragile et habité. La massification, la scénarisation des sports de loisir et la quête de performance individuelle en montagne, viennent éroder le sens des pratiques ainsi que le **respect apporté au milieu**, au territoire et à ses habitant.es. C'est donc **l'équilibre « habitabilité-attractivité »** entre habitant.es et touristes qui est aujourd'hui menacé voire remis en question par endroits[27]. Cela se traduit notamment par :

- **Pression sur les communes de montagne, leurs habitant.es, et gestionnaires d'espaces protégés** : la gestion des déchets et de l'eau, l'assainissement, les embouteillages, les stationnements non régulés et l'entretien de la voirie, ainsi que l'augmentation des besoins de sensibilisation et d'encadrement, additionnés aux autres nuisances, pèsent sur des communes aux budgets limités, sans que les bénéfices de la fréquentation ne compensent toujours les coûts économiques et sociaux.

---

20 **CREA Mont-Blanc. (2026).** Trail en montagne et faune sauvage : une cohabitation à distance. 2026. voir source

21 **Marchand, P., Risser, N., Petit, E., & Garel, M. (2025).** Disturbance by massive sporting events in mountain areas: When and where matters for the protected Alpine ibex Capra ibex. People and Nature,

22 **Garel M, Marchand P.** Le couloir de la peur - Une réponse chronique des animaux aux activités humaines prévisibles en nature. 18ème journée technique du Pôle Ressources National Sports de Nature, 2024.

23 **Rosa, H. (2018).** Résonance. Une sociologie de la relation au monde, 2018.

24 Cela rejoint le travail de Robert E. Manning sur le sujet selon lequel « *La fréquentation devient problématique lorsque ses impacts sur les ressources ou sur l'expérience des visiteurs dépassent les conditions jugées acceptables*. » **Manning, Robert E. et al. (2000).** « Crowding in Parks and Outdoor Recreation: A Theoretical, Empirical, and Managerial Analysis. » Journal of park and recreation administration.

25 **UNWTO. (2018).** Tourist load capacity., Overtourism? Understanding and managing urban tourism growth beyond perceptions.

26 Le problème résidant dans le fait de voir la montagne comme un « terrain », un espace vierge prêt à être aménagé ou consommer, minimisant l'importance de l'écosystème local. Néanmoins, Mountain Wilderness tient à ce que les montagnes puissent rester des espaces de jeu.

27 **Duhamel, P. (2023).** Le « surtourisme » ou la rupture d'un contrat habitants/touristes : le cas des lieux touristiques en Europe. L'Information géographique.

- **Conflits d'usage de la montagne** : enjeux de cohabitation avec les activités pastorales et sylvicoles.
- **Conflit des pratiques** : mise en scène et consommation rentrant de plus en plus en conflit avec les pratiquant.es plus tourné.es vers la sobriété (notamment technologique) et le rapport brut à la « nature ».

Les recommandations de Mountain Wilderness

Face à ces constats, Mountain Wilderness appelle à une **réponse graduée et concertée**. La sensibilisation, la médiation et la diversification des pratiques constituent ainsi les premiers leviers à mobiliser — **les outils de limitation restant un dernier recours**, à n'activer qu'en cas de nécessité écologique documentée ou d'urgence dans le dépassement de capacité de gestion d'un site. Réguler et limiter la fréquentation d'une manière ou d'une autre (recul des accès motorisés, quotas, fermeture localisée, etc.) reste parfois la condition pour garantir durablement l'accès à des montagnes préservées pour toutes et tous. Une multitude de solutions existe, néanmoins nous appelons à ne pas adopter de solutions toutes faites (telles que les quotas), car chaque situation a sa particularité écologique et sociale. Les mesures ci-dessous doivent donc être vues comme des propositions, à **adapter dans le temps et l'espace, en suivant les effets induits.**

Changer d'approche

1. Développer davantage l'accès au point d'entrée des massifs en **mobilités douces**. De nombreux espaces naturels montagnards souffrent de la surfréquentation automobile et des pollutions associées. Faire **reculer les points d'accès automobiles** tout en développant d'autres mobilités permettra de garantir un accès plus équitable à une montagne préservée[28].

2. **Repenser la performance sportive,** notamment au sein des courses et évènements en montagne, en intégrant l'approche ainsi que l'impact environnemental et territorial global.

3. **Valoriser** le fait que tous les espaces et itinéraires[29] en montagne méritent qu'on s'y intéresse pour une pluralité de raisons (naturalistes, historiques et sociales notamment), en sortant de la recherche du plus beau/instagrammable (sommets ou lacs) et d'un rapport basé sur la performance voyant la montagne comme simple support et « terrain de jeu ».

Sensibiliser sans marchandiser

1. Développer à l'échelle locale et nationale une **stratégie de sensibilisation** accrue grâce à des moyens humains dédiés et **pérennes** : financement de médiateur.rices qui rappellent l'intérêt des règles pour la préservation des milieux, accueil du public dans les entrées de massif (par exemple, les maisons des Parcs Nationaux), brochures pédagogiques[30], utilisation des réseaux sociaux pour communiquer sur les bonnes pratiques ou redistribuer les flux, soutien public aux accompagnateur.rices et autres professionnel.les pour inciter aux sorties accompagnées dans le temps scolaire…

2. **Financer ces dispositifs de manière la plus juste** possible : taxe de séjour, part départementale de la taxe d'aménagement fléchée vers les espaces naturels, contribution des opérateurs commerciaux qui tirent un revenu direct des sites, redevance de stationnement en amont, fléchage d'une fraction du produit des remontées mécaniques vers la gestion estivale, mobilisation de fonds européens, etc.

Diversifier et déconcentrer

1. Engager les acteurs du tourisme à **diversifier l'offre et les itinéraires pour réduire la pression** sur les sites surfréquentés. Encourager la redistribution des flux vers des itinéraires et sites moins fréquentés sans reproduire les dynamiques de surfréquentation que l'on cherche à corriger, c'est-à-dire en **pensant la gestion avant**

28 Par exemple, dans la Vallée de la Clarée (05) ou à Lauzanier (04) les routes d'accès au vallon sont fermées au cœur de l'été et un service de navettes achemine les visiteur.ses. La Parc National des Calanques a depuis longtemps reculé ses points d'accès motorisés et le Parc National du Mercantour réduit la taille des parkings. Par ailleurs, 68% des visiteurs placent l'éloignement des parkings en première place des solutions pour limiter l'impact des visites sur la nature.

29 Par exemple, le département de Corse tente de promouvoir ses autres GR pour désengorger le GR20.

30 Voir celles produites par la Fédération Française de Randonnée ou le communiqué de la FFCAM sur la gestion de la ressource en eau.

la promotion : toute politique de report doit s'accompagner d'une évaluation préalable des capacités d'accueil, vers des sites accessibles en mobilités douces[31] et d'un suivi des effets induits[32].

2 Se **méfier des solutions miracles** basées sur la « dispersion » ou « concentration » comme unique réponse. Il existe un panel d'actions envisageables : par exemple, il est parfois nécessaire d'aménager des sites très fréquentés notamment pour en faire des points de sensibilisation, alors que parfois il est indispensable de reculer les parkings et les points d'accès motorisés en montagne, et dans d'autres cas il vaut mieux opter pour des micro-concentrations dans des lieux dispersés, impliquant peu d'aménagement.

3 Mettre en place une **stratégie de démarketing** et de gestion de l'information pour **limiter l'attractivité** des sites surfréquentés (mise en retrait des cartes topographiques et touristiques, ne pas géolocaliser les sites sur les réseaux sociaux, moindre mise en avant dans les supports de promotion, information dissuasive[33]).

4 **Conditionner les grands événements sportifs à un cahier des charges environnemental** : nombre de participant.es calibré sur la capacité d'accueil du milieu et non sur la capacité commerciale, itinéraires et dates évitant les zones et périodes sensibles, accès en mobilités douces, suivi d'impact, concertation avec les autres usager.es (agriculteur.rices). Placé hors saison sur des itinéraires peu fréquentés, un événement peut devenir un outil de déconcentration.

5 **Favoriser la transition des stations** de montagne en les valorisant comme points d'entrée vers une découverte plus large (pédagogique et naturaliste) du territoire[34], en concentrant l'activité dans ces espaces déjà aménagés.

Réguler

1 Instaurer des quotas d'accès en **dernier recours** : sur la base d'études naturalistes ou de problèmes de gestion avérés[35], encadrés dans l'espace et le temps, avec un **accès gratuit** pour les pratiquant·es et une réorientation vers des sites alternatifs[36]. Commencer par **limiter la capacité d'accueil motorisée**, sans directement limiter strictement le nombre de personnes.

2 Tout dispositif devra être cohérent avec les particularités du territoire[37] et **inclure des modalités non numériques** pour ne pas subordonner l'accès à la montagne à la maîtrise d'outils connectés.

3 **Calculer la capacité de charge maximale[38]** des sites sensibles et anticiper les seuils de saturation et de dégradations environnementales associées, afin de définir des mesures de régulation proportionnées.[39]

4 Traduire ces orientations en **politiques de régulation concertées à l'échelle locale**, associant l'ensemble des parties prenantes, et en agissant sur la diffusion des flux dans l'espace et dans le temps. Améliorer la gouvernance, afin d'articuler ces politiques entre elles, créer de la **cohérence** et éviter un report des nuisances liées à la fréquentation ou une concurrence entre territoires.

5 Interdire certaines pratiques **si nécessaire et de manière concertée,** telles que le bivouac sur des sites fragiles et surfréquentés.[40]

31 La déconcentration doit idéalement s'appuyer sur les vallées desservies en train et en car.
32 **Zimik & al. (2025).** Mitigating Overtourism in Sikkim: A Review Base Analysis for Research. **Decoupigny, F. (2021).** « Modélisation des déplacements des visiteurs sur les espaces naturels : évaluation des impacts potentiels d'un projet d'aménagement ».
33 L'efficacité de ces mesures n'est pas vérifiée, le Parc National des Calanques est le seul à l'avoir officiellement adopté.
34 Par exemple, au Cirque de Gavarnie, d'autres itinéraires ont été créés pour offrir une vue comparable depuis les alentours immédiats du Cirque : Troumouse, Estaubé, Pouey Aspé et Alans ...
35 Par exemple à Chamonix, sur la voie normale du Mont-Blanc, depuis 2019 il a été mis en place : réservation obligatoire dans les refuges, contrôles renforcés et une communication insistante sur les risques encourus.
36 **Office français de la biodiversité. (2023).** Dispositif de contrôle de la fréquentation dans les Calanques de Marseille : retour d'expérience sur les calanques de Sugiton et des Pierres tombées.
37 **Cocossis, H., Mexa, A., Collovini, A., Parpairis, A., & Konstangoglou, M,. (2001).** Définir, mesurer et évaluer la capacité de charge dans les destinations touristiques européennes,
38 Par exemple, avec un observatoire de fréquentation mutualisé à l'échelle d'un massif, avec des protocoles harmonisés et données ouvertes.
39 Même si cela est difficile à mettre en place en milieu ouvert.
40 Par exemple le bivouac est désormais interdit au sommet du renommé Mont Aiguille pour préserver la flore locale.

Les vigilances de Mountain Wilderness

La surfréquentation et ses conséquences s'accompagnent parfois de discours et politiques discriminatoires, aménagistes, incohérentes ou délétères. Ainsi, nous nous opposons :

À l'exclusion sociale en montagne

- Aux discours **élitistes** qui restreindraient la montagne aux pratiquant.es expérimenté.es[41]. La montagne doit rester ouverte à toutes les origines et catégories sociales[42].
- À la **marchandisation** des espaces naturels protégés et à la promotion d'un tourisme de luxe, sous couvert de protection de l'environnement, qui viendrait restreindre l'accès à la nature à certaines classes[43] : quotas avec accès payants, agences tournées vers la rentabilité (avec hébergements et transports haut de gamme, etc.).
- Aux projets visant à **rendre payant les secours en montagne**[44], malgré l'augmentation des pratiquant.es et donc des demandes de secours en montagne.
- À une **seule culpabilisation** des touristes/visiteur.ses, sans politiques publiques cohérentes de sensibilisation et d'encadrement des pratiques.

A la croissance irréfléchie du tourisme en montagne

- À la promotion d'un **tourisme industriel,** notamment à travers de méga-événements culturels et sportifs, sans évaluation écologique et territoriale préalable[45].
- À une diffusion non organisée des flux de visiteurs, qui tend mécaniquement à une **diffusion plus automobile.** Plus les flux se dispersent, plus la voiture individuelle devient le seul mode d'accès viable, et moins on peut facilement sensibiliser, réguler, mesurer.
- Au développement **d'infrastructures et équipements visant à accroître la fréquentation** des sites : remontées mécaniques estivales, logements touristiques, refuges ex nihilo à but uniquement commercial, parkings d'altitude, belvédères, passerelles himalayennes, sentiers aménagés touristiques, équipement de tous les rochers.

Aux politiques publiques incohérentes

- En cas de crise, à une **fermeture arbitraire** et non concertée des espaces naturels.
- À l'adoption systématique de toute stratégie d'adaptation **sans étude préalable** de ses effets, et notamment de la stratégie de *honeypot*, consistant à concentrer les visiteur.ses sur quelques sites aménagés, quitte à y accepter des impacts écologiques et paysagers plus importants, afin de préserver des secteurs plus sensibles, et au détriment de l'expérience des visiteur.ses.[46]

Aux imaginaires délétères

- À la réduction des espaces naturels de montagne à un simple **« terrain de jeu »**, délaissant leur richesse environnementale et sociale.

---

41 **Rouzaut M., Gruas L., Gauthey J., Le Corre N., (2026).** Sports de nature et inégalités environnementales. Université de Bretagne Occidentale, Office Français de la Biodiversité.

42 Voir notre travail à ce sujet.

43 *« Bien que l'élitisme lié à la pratique ne soit plus un argument de sélection en tant que tel, la pratique apparaît toujours socialement sélective sous couvert de préservation de la nature, caractérisé par un mouvement de rejet des personnes qui ne fréquentent habituellement pas la montagne »* . **Sallenave, L. (2022).** « Quitte un peu le quartier ! » : Gravir les sommets avec l'éducation populaire : ethno-géographie d'une jeunesse minorisée en montagne.

44 Voir notre tribune « Secours en montagne : un principe de solidarité à défendre absolument ! ».

45 Trail en montagne et faune sauvage : une cohabitation à distance. 2026. voir source.

46 Les travaux scientifiques à ce sujet tendent à montrer que cette stratégie produit parfois une diffusion non maîtrisée des flux, notamment automobiles, à rebours de l'objectif initial et en ajoutant le risque de scénarisation voire commercialisation des espaces naturels. **Leung, Y.-F., Spenceley, A., Hvenegaard, G., & Buckley, R. (2018).** Tourism and Visitor Management in Protected Areas: Guidelines for Sustainability. IUCN, Best Practice Protected Area Guidelines Series No. 27.

- À la substitution d'un tourisme sobre par des offres toujours plus **spectaculaires[47] ou onéreuses.**

Conclusion

Nous soutenons le développement d'un tourisme raisonné en montagne : sobre dans ses aménagements, favorisant des comportements respectueux des milieux naturels et prenant en compte les spécificités propres à chaque territoire. Cependant, repenser l'accueil en montagne implique aussi de nommer ce que nous rejetons. Accueillir différemment, c'est refuser que la fréquentation soit stimulée par une promotion touristique de masse déconnectée de toute **évaluation écologique et territoriale préalable** — comme si la montagne pouvait absorber indéfiniment des flux croissants. C'est également **refuser que des infrastructures lourdes** (remontées mécaniques estivales, parkings d'altitude, passerelles himalayennes, sentiers aménagés à des fins purement spectaculaires) viennent artificiellement accroître le volume d'accueil de territoires qui n'ont pas la capacité écologique et sociale à supporter davantage. Enfin, c'est refuser que les espaces naturels protégés **deviennent des produits** : ni marchandisés au profit d'une offre toujours plus onéreuse, ni substitués par des **expériences de plus en plus scénarisées** qui éloignent le visiteur du milieu réel plutôt qu'elles ne l'y introduisent.

In fine, nous appelons à la mise en place de **stratégies régionales**, à l'échelle des massifs, pour sortir d'une gestion localisée, site surfréquenté par site surfréquenté. Il est ainsi nécessaire de développer des **gouvernances locales partagées,** incluant les habitant.es dans les décisions d'aménagement et de régulation des pratiques sportives en montagne. Des solutions existent pour accueillir en montagne en garantissant des expériences de vie riches et inspirantes tout en préservant ces écosystèmes fragiles. Ce qui manque, ce ne sont pas les solutions, mais la volonté politique de les mettre en œuvre, pour **penser la gestion avant la promotion, et ainsi sortir de l'incohérence actuelle qui consiste à promouvoir le tourisme d'une main et à crier à la surfréquentation de l'autre.**

47 **Healy, Noel and McDonagh, John. (2009).** 'Commodification and Conflict: What Can the Irish Approach to Protected Area Management Tell Us?', Society & Natural Resources.

Bibliographie

- **Bourdeau P. (2025).** Refuges de montagne : entre regain de fréquentation et menaces climatiques. The Conversation
- **Cazalis, V. (2025).** Bilan de fréquentation estivale du Parc national des Écrins. Présentation au conseil d'administration du Parc national des Écrins. voir source
- **Clarimont S. (2023).** (Sur)fréquentation, (hyper)fréquentation touristique, (sur)tourisme : quand le tourisme devient trop !, Haute Ecole Robert Schuman.
- **Cocossis, H., Mexa, A., Collovini, A., Parpairis, A., & Konstangoglou, M. (2001).** Définir, mesurer et évaluer la capacité de charge dans les destinations touristiques européennes
- **CREA Mont-Blanc. (2026).** Trail en montagne et faune sauvage : une cohabitation à distance. 2026. voir source.
- **Crepeau Anne-Sophie. (2025).** Sillonner la montagne à l'aune du changement climatique : Sociologie des pratiquants de sports de nature et de leurs dispositions à l'adaptation durable. Sociologie. Université Savoie Mont Blanc.
- **Decoupigny, F. (2021).** « Modélisation des déplacements des visiteurs sur les espaces naturels : évaluation des impacts potentiels d'un projet d'aménagement ».
- **Deprest, F, (1997).** Enquête sur le tourisme de masse. L'écologie face au territoire.
- **Duhamel, P. (2023).** Le « surtourisme » ou la rupture d'un contrat habitants/touristes : le cas des lieux touristiques en Europe. L'Information géographique.
- **Garel M, Marchand P. (2024).** Le couloir de la peur - Une réponse chronique des animaux aux activités humaines prévisibles en nature. 18ème journée technique du Pôle Ressources National Sports de Nature.
- **González-Domingo, A., Fosse J., Costa-Salavedra, C. (2021).** Managing (over)tourism in Natural Protected Areas: Learnings from National Parks in Spain and in Europe. NATUR Project: Conserving and Escaping Overtourism.
- **Hatt E, Sylvie Clarimont S. (2022).** La gestion des fréquentations dans les territoires touristiques : un enjeu des politiques publiques pour préserver et valoriser le patrimoine naturel, en France.
- **Healy, Noel and McDonagh, John. (2009).** Commodification and Conflict: What Can the Irish Approach to Protected Area Management Tell Us?, Society & Natural Resources.
- **Le Gentil E. (2020).** Capacité de charge : significations, démarches d'évaluation et types d'utilisation dans une perspective d'aide à la décision,. Institut de recherche pour le developpement (IRD).
- **Leung, Y.-F., Spenceley, A., Hvenegaard, G., & Buckley, R. (2018).** Tourism and Visitor Management in Protected Areas: Guidelines for Sustainability. IUCN, Best Practice Protected Area Guidelines Series No. 27.
- **Louges C, Chadenas C et Isidore J. (2025).** « Quantifier la fréquentation dans les espaces naturels protégés : comparaison et limites de trois dispositifs de mesure », Mondes du Tourisme .
- **Manning, Robert E. et al. (2000).** « Crowding in Parks and Outdoor Recreation: A Theoretical, Empirical, and Managerial Analysis. » Journal of park and recreation administration.
- **Marchand, P., Risser, N., Petit, E., & Garel, M. (2025).** Disturbance by massive sporting events in mountain areas: When and where matters for the protected Alpine ibex Capra ibex. People and Nature.
- **Marion, J. L. (2016).** A Review and Synthesis of Recreation Ecology Research Supporting Carrying Capacity and Visitor Use Management Decision Making.
- **Martin, L., and al J. (2020).** Nature contact, nature connectedness and associations with health, wellbeing and pro-environmental behaviours. Journal of Environmental Psychology.
- **Office français de la biodiversité. (2023).** Dispositif de contrôle de la fréquentation dans les Calanques de Marseille : retour d'expérience sur les calanques de Sugiton et des Pierres tombées.
- **Parc national de Port-Cros. (2022).** La fréquentation : état des lieux et enjeux de gestion. voir source
- **Parc National des Écrins. (2022).** Présentation de la gestion de la fréquentation dans le Parc national des Écrins. voir source
- **Parc National des Écrins. (2025).** Atelier aménagement et fréquentation dans les Écrins.voir source
- **Parc National des Écrins. (2026).** « Connaître et comparer les flux de fréquentation dans les Alpes ». voir source

- **Pęksa, Ł., & Ciach, M. (2015).** Negative effects of mass tourism on high mountain fauna: the case of the Tatra chamois Rupicapra rupicapra tatrica.
- **Perrin-Malterre P, Savre C. (2025).** Pratiquer la cohabitation : analyse des modes interrelations entre biodiversité et sportifs dans le cadre de la pratique du trail.
- **PIVOT, M. (2024).** Lacs d'altitude : impacts des activités récréatives dans un contexte d'augmentation de la fréquentation. Cas du Lac de Pormenaz et du Lauvitel., Université Savoie Mont Blanc.
- **Ribert M, Crouzat E, Bourdeau P, Andrade V and Hermann Dodier. (2024).** « Cohabiter en alpage : entre tensions, imaginaires et réalités de bergèr·es, gardien·nes de refuge et pratiquant·es d'activités récréatives », Journal of Alpine Research | Revue de géographie alpine.
- **Rosa, H. (2018).** Résonance. Une sociologie de la relation au monde.
- **Rouzaut M., Gruas L., Gauthey J., Le Corre N. (2026).** Sports de nature et inégalités environnementales. Université de Bretagne Occidentale, Office Français de la Biodiversité.
- **Sallenave, L. (2022).** « Quitte un peu le quartier ! » : Gravir les sommets avec l'éducation populaire : ethno-géographie d'une jeunesse minorisée en montagne .
- **Schmeller and al. (2022).** Scientists' warning of threats to mountains. Science of The Total Environment.
- **UNWTO. (2018).** Tourist load capacity., Overtourism? Understanding and managing urban tourism growth beyond perceptions.
- **Vles, V. (2023).** Main issues of overtourism, ce que nous dit la recherche scientifique . 8th Asia Euro 2023, Tourism, Hospitality & Gastronomy Conference.
- **Vles, V., & Clarimont, S. (2017).** Impacts des mesures de préservation des sites naturels exceptionnels [Rapport final de recherche PUCA].
- **Zimik and al (2025).** Mitigating Overtourism in Sikkim: A Review Base Analysis for Research.

Articles de presse

- **ALPINE MAG. (2024).** Parc national des Écrins : nouvelles règles pour le bivouac et possibilité de quotas. voir source.
- **ALPINE MAG. (2024).** Tour du Mont-Blanc : le bivouac interdit sous 2 500 mètres dans les Contamines-Montjoie. voir source.
- **ALPINE MAG. (2026).** Van der Elst, C. Le président de la FFCAM s'exprime : la montagne à l'épreuve de nos choix. voir source.
- **ALTI-MAG. (2025).** Surtourisme dans les Alpes : les lieux où ça coince. Alti-Mag, 15 juillet 2025. voir source.
- MONTAGNES MAGAZINE. (2024). Pour limiter l'impact du bivouac, les parcs naturels : les quotas sont-ils la seule solution ? voir source.
- **OUTSIDE. (2024).** Chamonix prépare un système de réservation pour réguler la fréquentation du lac Blanc. voir source
- **REPORTERRE. (2024).** Pris d'assaut par les campeurs, les lacs de montagne tentés par un système de quotas. voir source
- **REPORTERRE (2026).** « Ça s'est accéléré depuis le Covid » : les refuges de montagne en plein boom de fréquentation. voir source

Annexes

Massif	Exemple de lieux surfréquentés	Indicateurs de fréquentation
Vanoise	Lac des Vaches, Col de la Vanoise, Lac Blanc, Refuge Péclet-Polset, Plan du Tuéda.	- Entre 2015 et 2025, Pralognan la Vanoise a vu son activité estivale augmenter de 50% - Fréquentation des points d'accueils de +10% entre 2023 et 2024 (35 000 pers). - Bivouac non autorisé au refuge du col de la Vanoise dû à la forte fréquentation et à l'impact sur le système d'assainissement.
Mont-Blanc	Aiguilles rouges, Cirque du fer à cheval, Refuge Croix du Bonhomme, tour du Mont-Blanc.	- Interdiction bivouac dans les contamines Montjoie pour cause de surfréquentation. - 79% départ du TMB depuis les Houches: surfréquentation.
Écrins	Lac Lauvitel, lac de la Muzelle, sentier du Glacier Blanc.	- Concentration des touristes sur certains sentiers seulement jusqu'à 1350 pers/j sur le sentier du Glacier Blanc et 850 pers/j au lac du Lauvitel, 215 tentes au lac de la Muzelle le 15 aout 2025, 90 tentes au lac de Lauvitel, Surfréquentation liée aux réseaux sociaux.
Belledonne	Lac Achard, Sept Laux, Croix de Belledonne.	- Près de 50 000 visiteurs sur l'été 2021. - Bivouac interdit au lac Achard du 1er mai au 30 octobre pour freiner les impacts de la fréquentation touristique.
Vercors	Grand Veymont, Plateau de la Molière, Plateaux d'Ambel.	- Col de la Molière 15 000 véhicules. - Plateau de la molière accès interdit le weekend en été aux véhicules individuels. - Interdiction bivouac au niveau du lac Achard ou au sommet du Mont Aiguille dû à la surfréquentation. - Feux de bivouac, drones, tentes... : « un bilan accablant des dégradations » dans la Réserve naturelle des Hauts-Plateaux du Vercors qui tire la sonnette d'alarme
Chartreuse	Cirque de Saint Même, Dent de Crolles, Charmant Som.	- Interdiction du bivouac dans la réserve naturelle des Hauts de Chartreuse.
Mercantour	Vallée des Merveilles, lac d'Allos, Lac des Merveilles.	- Quota de circulation piétonne
Verdon	Grand Canyon, lac de Sainte Croix, Gorges de Baudinard.	- 1,55 million visiteurs dans le Parc Naturel du Verdon (2025), 50% de la fréquentation sur juillet/août.
Pyrénées	Cirque de Gavarnie, lac d'Orédon et Réserve Néouvielle.	- Les Pyrénées face à la surfréquentation : quotas, navettes et sentiers de repli.

mountainwilderness

Pour en savoir plus sur nos actions et campagnes

mountainwilderness.fr | changerdapproche.org | installationsobsoletes.org

Mountain Wilderness France

5 place Bir Hakeim 38000 Grenoble

04 76 01 89 08 | contact@mountainwilderness.fr

Suivez-nous sur :