



Les chiens, même tenus en laisse ou portés sur soi, sont interdits.

Les prélevements de minéraux, de fossiles, de végétaux ou d'animaux sont interdits.*

Le survol des drones est interdit.

Le camping est interdit, le bivouac est réglementé.*

Les feux sont interdits.

Les bruits et les dérangements de nature à troubler le calme et la tranquillité des lieux sont interdits.

La pratique du « vol libre » (parapente, deltaplane...) est réglementée.*

La circulation et le stationnement des véhicules motorisés sont réglementés.*

La chasse, le port ou la détention d'une arme utilisable pour la chasse et de ses munitions sont interdits.

Les dépôts, abandons ou jets de déchets, quel que soit le lieu, sont interdits.

La circulation des véhicules non motorisés est interdite (VTT mais aussi snow kite) sauf sur certaines pistes.*

Les animaux sauvages ne doivent pas être nourris.

Nous vous invitons à prendre connaissance du détail des réglementations des Parcs nationaux des Ecrins, du Mercantour et de la Vanoise dans les Maisons du Parc, les Offices de tourisme et sur leurs sites Internet.

* Pour toutes les activités réglementées, renseignez-vous auprès de chacun des Parcs nationaux pour connaître en détail les modalités d'autorisation.

LES PARCS NATIONAUX ALPINS



Coordination et rédaction : Sandrine DE CHASTELLIER, Simon GUINET, Méline LEPOLITTE, Anne-Lise MACLE, Enora MAGELLI, Julie MOLINER, Hervé NAUZET et Virginie ROCHEDE. Illustrations et mise en page : Laurence MARAIA. 2021

«Wait, wait! What's that then?»
«Apparently, it's a large-banded grasshopper...»
«Never seen one of those from my moutain bike!!»

«Aspetta, aspettai! E questo, cos'è?»
«Sembra un'arctopepla fuscum...»
«Non ne avevo mai visto, andando in moutain bike!!»

DEVENEZ UN VÉTÉTISTE PAS COMME LES AUTRES

METTEZ PIED À TERRE POUR PROFITER DES MILLE ET UN CADEAUX DE MÈRE NATURE

Dans le cœur du parc national, vous êtes invités à laisser votre VTT au garage. L'occasion de changer de rythme et de point de vue. En ralentissant la cadence, c'est tout un univers de détails qui s'ouvre à vous : la patience d'une abeille butineuse, la délicatesse d'une solanelle des Alpes ou la grâce d'un papillon.

Et si vraiment, votre cœur se brise à l'idée d'abandonner votre compagnon à deux roues, sachez que la pratique du vélo est toutefois autorisée sur certaines pistes. Renseignez-vous avant de partir !



EN BECOME A MOUNTAIN BIKER WITH A DIFFERENCE

DIG OUT YOUR WALKING BOOTS TO ENJOY MOTHER NATURE'S NUMEROUS GIFTS

When you come to the heart of the National Park, we ask that you leave your mountain bike in the garage. It's an opportunity for a change of pace and perspective. By slowing down, a whole new world of detail opens up before you: the patience of a foraging bee, the delicacy of an alpine snowbell or the grace of a butterfly. And if you really can't leave your two-wheeled companion behind, be aware that biking is permitted on certain tracks. Inquire before setting off!

IT DIVENTARE UN MOUNTAIN BIKER NON COME TUTTI GLI ALTRI

METTETE I PIEDI A TERRA PER GUSTARVI I MILLE E UN REGALI DI MADRE NATURA

Nel cuore del Parco nazionale siete invitati a lasciare la vostra mountain bike in garage. È l'occasione per cambiare ritmo e prospettiva. Vi basterà rallentare un po' il ritmo perché ai vostri occhi si apra un intero universo di dettagli: la pazienza di un'ape bottinatrice, la delicatezza di una solanella alpina o la grazia di una farfalla. E se davvero il vostro cuore si spezza all'idea di abbandonare la vostra compagna a due ruote, sappiate che correre in mountain bike è comunque consentito, ma su determinate piste. Informatevi prima di partire!

La circulation des véhicules non motorisés est interdite (VTT mais aussi snow kite) sauf sur certaines pistes.

Non-motorised vehicles are forbidden (mountain bikes but also snow kites) except on certain itineraries.

La circolazione dei veicoli non motorizzati (come la mountain bike o lo snowkite) è vietata salvo su alcuni itinerari.

«My beauty secret ? 5 flowers and herbs a day (Nutrition score: A)! And most importantly, no human food.»

«Il mio segreto di bellezza ? 5 fiori ed erbe al giorno (Nutri-Score A) E soprattutto zero cibi umani.»



SOYEZ LE SPECTATEUR D'UN DÉFILE HAUTE NATURE

POUR OBSERVER DES ANIMAUX AU TOP DE LEUR FORME, GARDEZ VOTRE 4 HEURES RIEN QUE POUR VOUS !

« Elles sont trop mignonnes ! », « Ils sont tellement beaux ! », voilà sans doute ce que vous vous dites lorsque vous apercevez bouquetins, marmottes ou autres rapaces en cœur de parc. Rappelez-vous que ces animaux, aussi proches de vous soient-ils, sont des animaux sauvages qui trouvent tout ce dont ils ont besoin pour se nourrir dans la nature, et que les chips, quignons de pain ou autres carottes ne font pas partie de leur alimentation. Notre nourriture n'est pas adaptée à leur métabolisme et peut même être néfaste pour leur santé. Alors, gardez votre pique-nique pour vous et vos proches afin de continuer à observer des animaux en pleine santé et aux comportements naturels !



EN WITNESS A HIGH-ALTITUDE PARADE

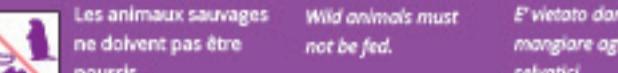
TO KEEP WATCHING FIT AND HEALTHY ANIMALS, KEEP YOUR SNACKS TO YOURSELF!

«They're too cute», «They're so gorgeous... might be your reaction when you come across ibex, marmots or birds of prey while you're in the heart of the Park. But remember that even if they approach you, these are wild animals who can find all the food they need in the natural environment - crisps, chunks of bread or other treats are not part of their diet. Human food is not suitable for their metabolism and can be harmful to their health. So, in order to keep watching healthy animals displaying natural behaviours, keep your lunches to yourselves!

IT Siate spettatori di una sfilata di alta natura

PER OSSERVARE GLI ANIMALI AL TOP DELLA LORO FORMA, LA VOSTRA MERENDA TENETEVELA PER VOI!

«Sono troppo carini», «Ma quanto sono belli!», è senz'altro questo che dice quando vi capita di vedere degli stambecchi, delle marmotte o altri rapaci nel cuore del Parco. Ricordatevi che questi animali, per quanto vi si possano avvicinare, sono animali selvatici, che trovano nella natura tutto ciò di cui hanno bisogno per nutrirsi, e che le patatine, i pezzetti di pane o le carote non fanno parte della loro alimentazione. Il nostro cibo non è adatto per il loro metabolismo e può persino essere nocivo per la loro salute. Ciò che avete preparato per il vostro pic-nic tenetelo quindi per voi e la vostra famiglia, così potrete continuare ad osservare animali in piena salute e con comportamenti naturali!



Les animaux sauvages ne doivent pas être nourris.

Wild animals must not be fed.

E' vietato dar da mangiare agli animali selvatici.

FAITES-VOUS INVITER À UN BALLET AÉRIEN VIP !

ÇA PLANE POUR EUX !

Saviez-vous que la taille de la voile de parapente, le bruit du vent qui s'engouffre dans les suspentes ou l'ombre laissée par l'engin volant peuvent être une véritable source de stress pour les animaux sauvages ? Qu'elle soit petite ou grande, qu'on parle d'oiseaux ou de mammifères, la pratique du parapente perturbe la tranquillité de la faune. La quiétude qui règne dans le ciel en cœur de parc est une chance qui permet aux animaux d'évoluer en toute sérénité et ainsi... de vous offrir de magnifiques spectacles sur Terre comme dans l'air ! Levez les yeux et profitez !

IT FATEVI INVITARE A UN BALLETTO AEREO VIP!

LIBERI DI PLANARE NELL'ARIA!

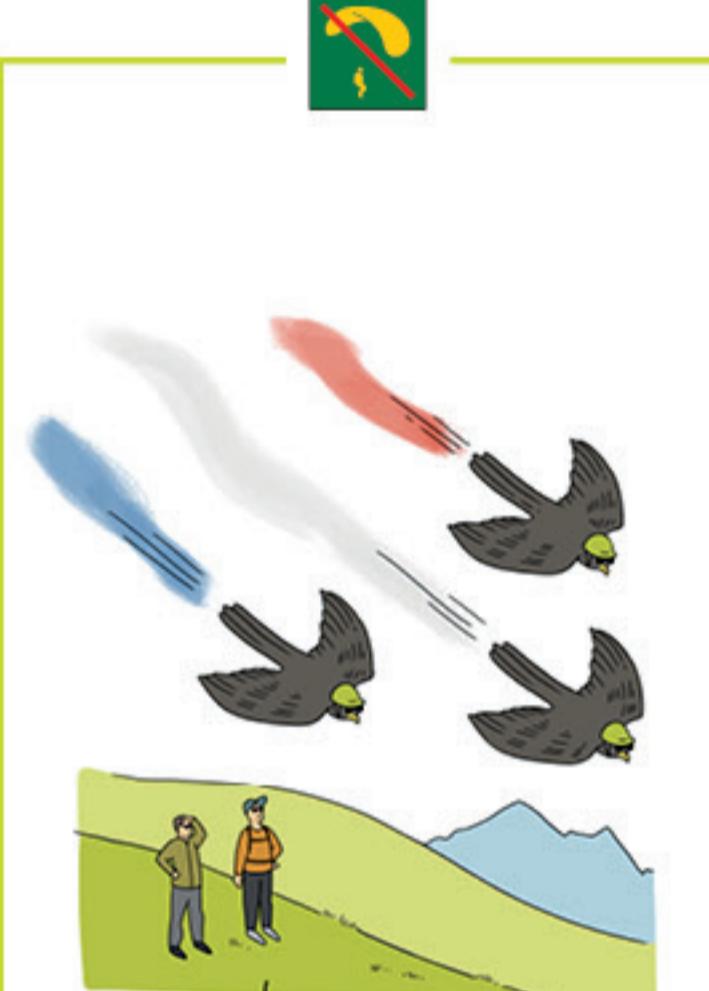
Lo sovate che le dimensioni della vela del parapendio, il rumore del vento che s'intuisce tra i cavi del fascio funicolare o l'ombra creata da questo oggetto volante possono essere una vera e propria fonte di stress per gli animali selvatici? Che sia piccolo o grande, che si tratti di uccelli o di mammiferi, la pratica del parapendio perturba la tranquillità della fauna. La quiete che regna nel cielo sopra il cuore del Parco è un'occasione che permette agli animali di evolvere in tutta tranquillità e quindi... di offrire a voi spettacoli magnifici sia sulla Terra che nell'aria! Alzate gli occhi e godetevi !



La pratique du « vol libre » (parapente, deltaplane...) est réglementée.

Free flying (paragliding, hang gliding...) is regulated.

La pratica del volo libero (parapendio, deltaplano...) è regolamentata.



C'EST LA PATROUILLE DES RAPACES DE FRANCE ! TU NE PEUX LES VOIR QU'ICI !

It's the French bird of prey patrol
This is the only place you get to see it!
È la pattuglia dei rapaci di Francia!
Puoi vederli solo qui!

DEVENEZ ÉCOCITOYEN POUR UNE NATURE PRÉSERVÉE !

ICI COMME AILLEURS, LA NATURE VOUS REMERCIE D'EMPORTER VOS DÉCHETS !

Il ne vous viendrait pas à l'esprit de jeter vos mégots au milieu du salon ou votre mouchoir usagé au coin de la rue... et bien ce qui vous vaut chez vous, vaut ici aussi ! La nature est fragile et chaque détritus, même biodégradable, pollue le milieu naturel, l'esthétique du paysage et toute la biodiversité qui s'y développe.

Lors de vos sorties en cœur de parc, soyez prévoyant et emportez avec vous de quoi emballer et transporter tous vos déchets, y compris lorsque vous séjournez en refuge. Et n'oubliez pas de déposer vos poubelles dans les espaces de tri sélectif dans la vallée. La nature et tous ses habitants vous diront « merci » !



EN BECOME AN ECO CITIZEN TO PROTECT NATURE!

BOTH HERE AND ELSEWHERE, NATURE THANKS YOU FOR TAKING YOUR RUBBISH HOME!

We wouldn't dream of dropping cigarette butts onto the living room floor or a used tissue on the street corner... so why do it here? Nature is fragile and every piece of rubbish, even if it's biodegradable, pollutes the natural environment, the beauty of the landscape and the biodiversity developing there. On your outings in the heart of the Park, think ahead and take what you need to wrap up and carry all your waste, even when you stay in a mountain refuge. And don't forget to drop off your rubbish bags at the waste sorting facilities in the valley. Mother Nature and all her wildlife will thank you for it!

IT DIVENTATE ANCHE VOI UN ECO-CITTADINO, PER SALVAGUARDARE LA NATURA!

QUI COME ALTROVE, SE VI PORTATE VIA I RIFIUTI LA NATURA VI RINGRAZIA!

Senz'altro non vi verrebbe mai in mente di gettare i mozziconi di sigaretta al centro del vostro salone o il fazzoletto sporco in mezzo alla strada... per l'appunto, se cosa vostro funziona così, funziona così quell'La natura è fragile e ogni singolo rifiuto, anche se biodegradabile, inquina l'ambiente naturale, rovina l'estetica del paesaggio e minaccia tutta la biodiversità che qui si sviluppa. In occasione delle vostre uscite nel cuore del parco, state previdenti e portate con voi il necessario per imballare e portare via tutti i vostri rifiuti, anche se vi fermate a soggiornare in un rifugio. E non dimenticate di gettarli negli spazi riservati alla raccolta differenziata che trovate nella valle. La natura e tutti i suoi abitanti vi diranno « grazie »!



Les dépôts, abandons ou jets de déchets, quel que soit le lieu, sont interdits.

Leaving rubbish behind, wherever it may be, is forbidden.

E' vietato scaricare, ovunque si trovi, rifiuti.

«Thanks, mate!» «Grazie amico!»



EN EXPERIENCE 100% PURE FRESH AIR!

SAY GOODBYE TO EXHAUST FUMES

Breathe in! Breathe out! Feel the benefit in the heart of the National Park, fill your lungs with air that is guaranteed 100% pure thanks to the motorised vehicle traffic regulations that are in force here. These are designed to reconcile nature conservation with human activities (farmers, shepherds, mountain refuge wardens...) which guarantees a peaceful environment. Goodbye to fauna disturbance and flora degradation. Goodbye to accident risks, to erosion and natural habitat degradation. Goodbye to noise nuisance and unpleasant smells! Hello to peace, calmness, pure fresh air and immaculate trails!

IT VIVETE UN'ESPERIENZA D'ARIA PURA!

DITE ADDIO AI GAS DI SCARICO

Inspirato! Espiro! Godetevi Nel cuore del Parco nazionale, approfittate per riempirvi i polmoni di aria garantita «pura al 100%» grazie alla regolamentazione della circolazione dei veicoli a motore, che permette di conciliare protezione della natura e attività umane (agricoltori, pastori, gestori di rifugi,...). La tranquillità dei luoghi è così assicurata. Addio disturbo della fauna e degrado della flora, rischio di incidenti, erosione e degrado degli habitat naturali, inquinamento acustico e olfattivo! Benvenuta quiete, calma, aria pura e magnifici sentieri!



La circulation et le stationnement des véhicules motorisés sont interdits, sauf sur certaines pistes.

Motorised vehicles are forbidden except on certain tracks.

La circolazione ed il parcheggio dei veicoli a motore sono vietati, salvo su alcuni itinerari.

And here's some I made earlier! All captured on a 510-D reflex camera. 100% on film. My favorite is the marmot. Too cute.

Lavoro finito! Catturato tutto con la reflex 510-D. 100% analogica.

La mia preferita è la marmotta. Troppo carina.

* You make me feel mighty real!
* Prova che esisti!

Pour plus d'informations
WWW.VANOISE-PARCNATIONAL.FR
WWW.ECRINS-PARCNATIONAL.FR
WWW.MERCANTOUR-PARCNATIONAL.FR

Or documenti sono creazioni originali coprite, salvo permesso di utilizzarli secondo le norme di copyright.

www.vanoiseparcnational.fr

www.ecrinsparcnational.fr

www.mercantourparcnational.fr

Le logo è un marchio registrato.

Logo registered trademark.

Logo registrato.

Logo registrato.

Logo registrato.

Logo registrato.

Logo registrato.

Logo registrato.