

Le guide pratique d'exploration en forêt



les
nuits
des
forêts

en partenariat avec



ÉCLAIREUSES ♦ ÉCLAIREURS
DE FRANCE

L'Homme occupe une place unique et importante dans la forêt. Il est à la fois un acteur et un observateur de son environnement.

La forêt est un lieu de loisir et de détente, où l'on peut se promener, observer la nature et s'évader de la vie quotidienne. L'Homme est un gardien de la forêt et doit faire preuve de respect et de responsabilité envers elle.

La forêt est un espace vivant, peuplé et mystérieux. Toutes les espèces, animales comme végétales, jouent un rôle essentiel dans son équilibre. Même un être minuscule et discret peut être un élément central dans le grand système d'interdépendances de la nature. Et encore aujourd'hui, les forêts nous cachent de nombreux secrets...

La forêt est un lieu magique qui offre une multitude de bienfaits à l'Homme. Alors observons la forêt, comprenons sa vie et agissons comme ses véritables gardiens, attentifs et créatifs, vivants et responsables !

L'association Nuits des Forêts

ENTREZ DANS LE MONDE DES FORÊTS DE FRANCE

HISTOIRE DE FRANCE

Depuis l'Antiquité, les forêts ont été utilisées pour des usages agricoles et pour la chasse. Aujourd'hui, les forêts accueillent plus de 700 millions de visiteurs chaque année.

190 ESSENCES D'ARBRES

Les forêts abritent une grande variété d'espèces animales et végétales, ce qui permet de maintenir la biodiversité et l'équilibre de l'écosystème.

17 MILLIONS D'HECTARES DE FORÊT

La France métropolitaine abrite 17 millions d'hectares de forêts, soit 31% du territoire. C'est la 4^{ème} forêt d'Europe, elle représente 10% de la surface boisée.

72% DE LA FLORE

Cette diversité floristique forestière représente 72% de la flore métropolitaine. Elle accueille plus de 34 600 espèces d'insectes.

75% DE FORÊTS PRIVÉES

Les forêts privées représentent un peu plus de 12 millions d'hectares. Elles sont réparties entre 3.6 millions de propriétaires.

15% DES ÉMISSIONS

La forêt capte l'équivalent de 15% des émissions de CO₂ annuelles du pays. Elles contribuent à réduire les émissions de gaz à effet de serre.

PRÉSERVER RESTAURER LES FORÊTS

LES SUPER POUVOIRS DES FORÊTS

Les forêts jouent un **rôle vital pour notre planète** et sont indispensables à la survie de nombreuses espèces animales et végétales. En France, elles représentent environ **22 millions d'hectares**, ce qui en fait l'un des pays européens les plus boisés.

Les forêts sont **indispensables à la survie de l'humanité** et à la santé de notre planète. Nous devons donc prendre des mesures pour **protéger et restaurer les forêts**. Elles ont des supers pouvoirs incroyables.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Purification de l'air et de l'eau

Les forêts agissent comme des filtres pour purifier l'air et l'eau, en absorbant et filtrant les polluants tels que le dioxyde de carbone (dans l'air) et les nitrates ou phosphates (dans les eaux de ruissellement).



Autorégénération des écosystèmes

La forêt est capable de se régénérer et de s'adapter à des changements d'environnement. Les arbres et autres plantes survivent aux incendies, aux inondations... et leur capacité à se régénérer et à se rétablir est essentielle à l'équilibre des écosystèmes.

Réduction de la température

Les forêts sont des refuges naturels contre la chaleur et le soleil brûlant. Les feuilles des arbres et les épaisses couches de mousse et de feuilles mortes réfléchissent la lumière et absorbent la chaleur, créant un environnement frais et ombragé.



Refuge pour la biodiversité

Les forêts sont des habitats pour une grande variété d'espèces animales et végétales. En métropole, la forêt regroupe 138 espèces d'arbres, 73 espèces de mammifères, 120 espèces d'oiseaux, près de 30 000 espèces de champignons et autant d'insectes.

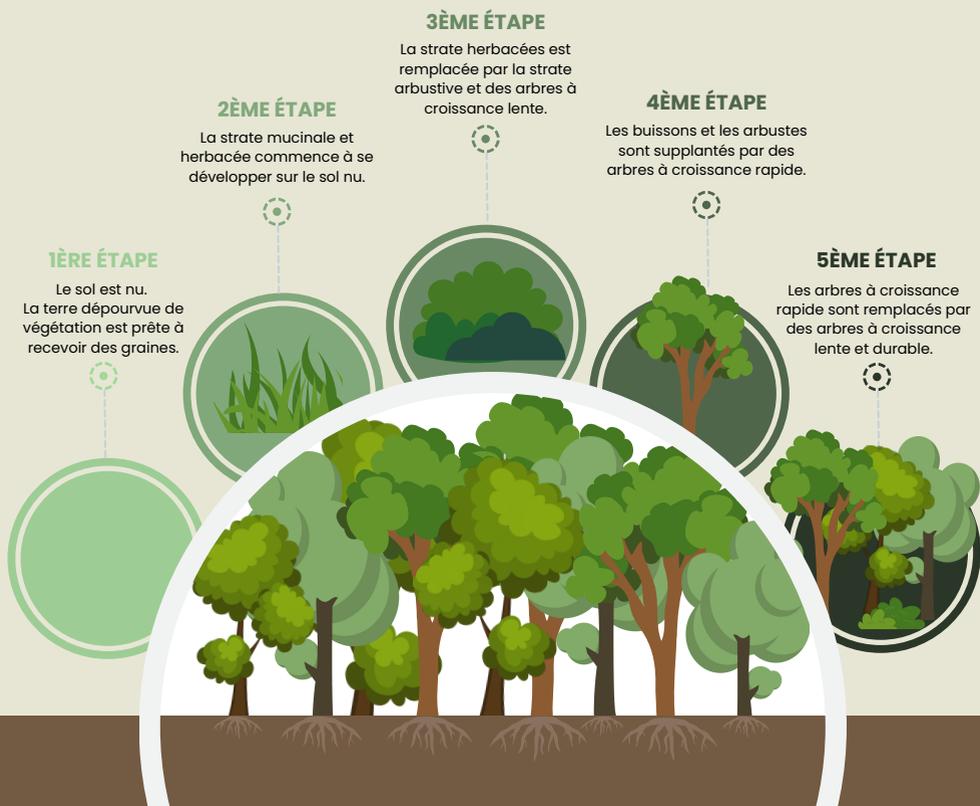
Protection contre les inondations

Les forêts sont capables de retenir l'eau et de ralentir le passage des eaux de ruissellement. Cela permet aux sols de rétention d'absorber l'eau et de réduire le risque d'inondations.

PRÉSERVER RESTAURER LES FORÊTS

LES SUPER POUVOIRS DES FORÊTS

La succession écologique



LES MENACES QUI PÈSENT SUR LES FORÊTS

*Le problème de la **déforestation***

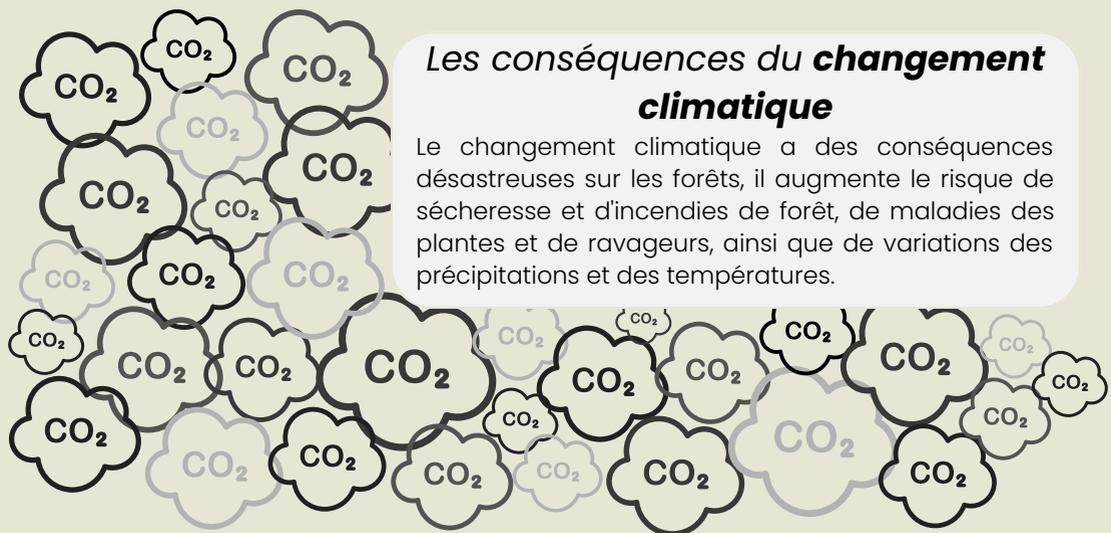
La déforestation est le processus de destruction massive des forêts pour la conversion des terres forestières en terres agricoles, l'exploitation forestière, le développement urbain...

C'est la principale cause de la perte de la biodiversité et des changements climatiques.



*Les conséquences du **changement climatique***

Le changement climatique a des conséquences désastreuses sur les forêts, il augmente le risque de sécheresse et d'incendies de forêt, de maladies des plantes et de ravageurs, ainsi que de variations des précipitations et des températures.



LES MENACES QUI PÈSENT SUR LES FORÊTS

*L'augmentation des **feux de forêts***

Les feux de forêts peuvent avoir de graves conséquences sur les forêts, notamment la destruction des écosystèmes et des habitats et la perte de biodiversité. De plus, ils peuvent entraîner une dégradation des sols, une augmentation des émissions de CO₂ et des perturbations climatiques.



*L'accumulation des **déchets***

Les forêts sont des habitats pour une grande variété d'espèces animales et végétales. En métropole, la forêt regroupe 138 espèces d'arbres, 73 espèces de mammifères, 120 espèces d'oiseaux, près de 30 000 espèces de champignons et autant d'insectes.



MES ENGAGEMENTS

Les forêts sont des endroits merveilleux à explorer et à apprécier. Mais il est important de se rappeler que ces endroits sont également des écosystèmes fragiles et sensibles.

Voici quelques conseils pour vous assurer que votre visite ne perturbe pas l'équilibre naturel de la forêt et que vous puissiez profiter au maximum et pour longtemps du festival Les Nuits des Forêts :

1. Je reste sur les sentiers car les plantes et les animaux qui vivent dans la forêt sont sensibles à la piétinée.



2. Je ne cueille pas TROP de plantes, de fleurs ou de fruits sauvages, car cela peut nuire à l'équilibre de la forêt.



3. Je ne nourris pas les animaux sauvages car cela peut les rendre dépendants de l'homme et dérégler leur régime alimentaire.



4. Je ne laisse pas de déchets derrière moi, car ils peuvent être nocifs pour les animaux et l'environnement.



5. J'évite de crier et de faire trop de bruit pour ne pas déranger les animaux car ils peuvent être effrayés et s'enfuir.



6- Je laisse les choses comme vous les avez trouvées. Je ne dérange pas les pierres, les racines ou les arbres.



 7- Je respecte les règles établies par les gestionnaires de la forêt (pas de feu, ne pas fumer, pas de bivouac...), car ces règles sont là en grande partie pour ma sécurité.

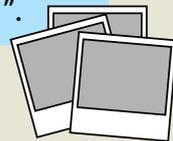
8- J'évite de me promener seul, surtout à la tombée de la nuit, je risque de ne pas retrouver mon chemin et de me perdre, le téléphone ne passe pas partout en forêt.



9- Je reste vigilant et je me prépare aux intempéries, je ne reste pas sous les arbres en cas d'orages ou de vents violents.



10- Je prends des photos/vidéos pour immortaliser ces beaux moments sans déranger la nature. Je peux les partager à "contact@lesnuitsdesforets.com".



En suivant ces conseils, vous contribuez à la conservation et à la protection des forêts et à la préservation de leur beauté pour les générations futures.





PRÉPARER MA VENUE EN FORÊT

PRÉPARER SON ITINÉRAIRE

Avant de partir, il vaut mieux savoir où je vais pour éviter de me perdre. D'ailleurs j'essaie de prévoir une carte de la forêt car le GPS ne passe pas partout.



VOYAGER LÉGER

Mon sac ne doit pas faire plus de 8 à 10kg en fonction de ma corpulence. On évite les gadgets inutiles (chaque gramme compte).

Je prends aussi une bouteille et de quoi grignoter (de l'eau et des sucres rapides pour reprendre de l'énergie, si besoin.



ATTENTION À LA MÉTÉO !

Je prends une tenue adapté à la météo, de quoi me couvrir de la pluie ou du froid (imperméable, petite couverture) et de quoi me protéger du soleil (casquette, crème solaire).



Je prends un pantalon pour me protéger des tiques et des ronces et des chaussures adaptés. Je n'oublie pas de prendre un sac poubelle pour ne laisser aucune trace de mon passage.



MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

Je prends avec moi le nécessaire de premier secours : serum physiologique, désinfectant, pansements, compresses et sparadrap, pince à écharde et tire-tique. On n'est jamais à l'abri de petit bobos.



ET POUR LE BIVOUAC ?



BIEN CONNAÎTRE SON TERRAIN

Je ne rentre jamais en forêt de nuit.

Pour trouver un endroit où bivouaquer, il faut bien que j'observe les alentours et l'état du terrain.



DU MATÉRIEL ADAPTÉ

Je prévois une lampe de poche et un pull et j'adapte mon duvet à la météo et au terrain (entre 5° et 10° en plaine et entre 0° et 5° dès 500m d'altitude).

LA PRÉPARATION EST NÉCESSAIRE

Je prépare mon itinéraire avec les circuits, les points de refuge et d'eau (si je suis en montagne, les numéros du Peloton de Gendarmerie de Montagne). Je prépare mon bivouac avant le crépuscule pour avoir le temps de m'installer et habituer les animaux à ma présence.

Je n'oublie pas de mettre mes vêtements dans un sac étanche en cas de pluie et d'installer la nourriture en hauteur pour éviter les mauvaises rencontres. Je définis un endroit pour l'hygiène et les besoins (sans y laisser de déchets).

ATTENTION !

Le bivouac n'est pas autorisé partout. Avant de partir à l'aventure, je dois me renseigner sur les aires de bivouac autorisées.

De même avec les feux de camps. Avec le changement climatique, les forêts sont très sensibles aux flammes. Alors on évite les chamallow grillés.



L'IMPORTANCE DE NE LAISSER AUCUNE TRACE

Que l'on soit venu bivouaquer ou simplement se promener, nos expériences en forêt nous laissent des souvenirs inoubliables.

Mais la forêt, elle, ne doit pas garder de trace de notre passage !

Les déchets laissés en forêt sont un problème majeur pour l'environnement et la faune. Ils peuvent nuire à la beauté de la forêt et à la santé des animaux qui y vivent. Heureusement, il y a des choses que nous pouvons faire pour aider à réduire ce problème.

Il faut toujours rapporter les déchets avec vous lorsque vous quittez la forêt !

La première chose à faire est d'utiliser des sacs réutilisables et biodégradables pour transporter ses déchets. Les sacs réutilisables peuvent être réutilisés plusieurs fois et sont également biodégradables, ce qui signifie qu'ils se décomposent plus rapidement que les sacs en plastique traditionnels.

Il est aussi important de sensibiliser les autres à ce problème. Vous pouvez encourager vos amis et votre famille à adopter les mêmes pratiques que vous et à laisser la forêt propre pour les générations futures. Vous pouvez également travailler avec des organismes locaux pour organiser/participer des événements de nettoyage des forêts afin d'éliminer les déchets qui y sont déjà présents.



les
nuits
des
forêts



Un guide réalisé et rédigé par :

L'association Nuits des Forêts
Clara Anguenot, Camille Guillebaud

Les Éclaireuses Éclaireurs de France
Anne Sophie Lerest, Delphine Basso, Emmanuel Louis

Illustrations
Studio Los Patos



Les nuits des forêts

