RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Office National des Forêts
DEMAIN PREND RACINE
_ AUJOURD'HUI _

Les beaux jours reviennent :

profitons de la forêt tout en la préservant

(c) JYL/ONF

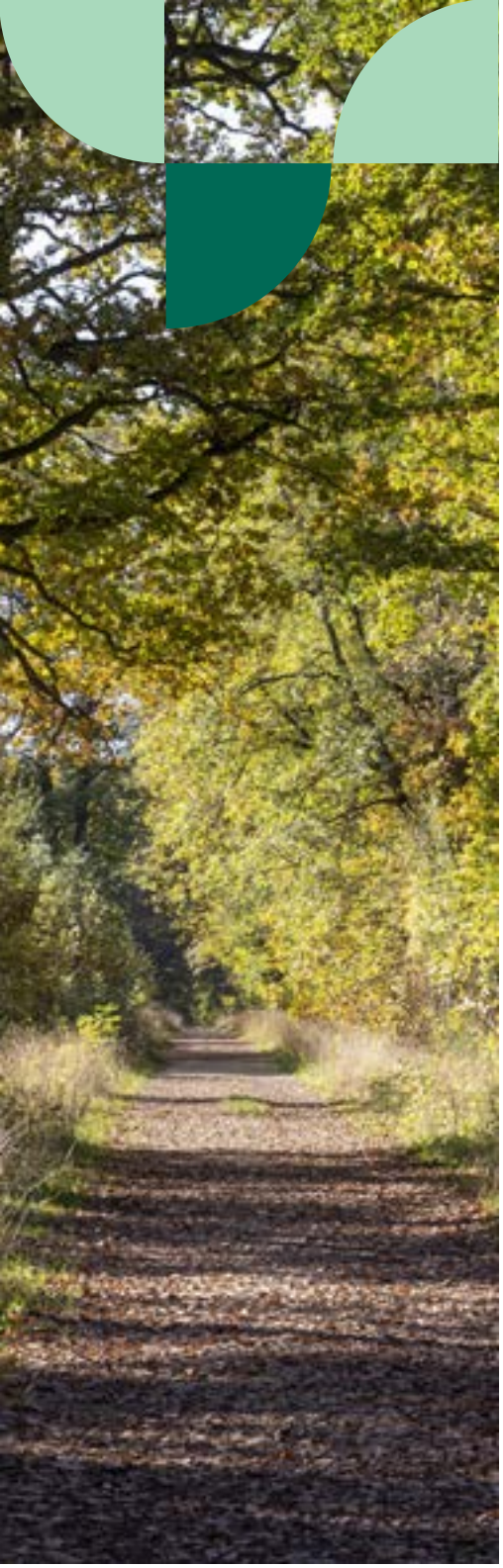
AVRIL
2025

Avec l'arrivée des beaux jours, l'envie de se promener, de pratiquer une activité sportive ou simplement de profiter de beaux paysages est grande. En quête d'air pur, de calme et d'espace, la forêt apparaît comme un moyen de se ressourcer. Selon une *enquête ViaVoice* réalisée pour l'ONF, 9 Français sur 10 considèrent que les forêts sont synonymes de bien-être et d'apaisement. C'est un accès privilégié à la nature offert à une population avide de loisirs et de détente. Aujourd'hui, aller en forêt fait partie des pratiques et des habitudes des Français : 4 Français sur 10 y vont au moins une fois par mois.

Cependant, se rendre en forêt engage notre responsabilité en tant que citoyens soucieux de la préserver. Comme partout, une sortie ne s'improvise pas mais s'accompagne de précautions d'usage et de conseils à connaître. Les adopter, c'est l'assurance de profiter d'une promenade respectueuse de l'environnement et des autres usagers.

sommaire

1. **Bien préparer sa promenade en forêt**
2. **EN FORÊT : Partageons l'espace**
3. **EN FORÊT : 6 bons réflexes à adopter**
4. **EN FORÊT : Savoir se répérer**
5. **La forêt se repose aussi la nuit**
6. **Et une fois rentré chez soi ?**
7. **Le lien fort entre les Franciliens et leurs forêts**



1

Bien préparer **sa promenade en forêt**

Une sortie en forêt, ça ne s'improvise pas. Dans la plupart des cas, les promeneurs ne préparent pas leur visite, choisissent leur lieu de promenade par habitude et se trouvent bien souvent sous-équipés pour leur sortie.

Les indispensables

Avant de s'y rendre, mieux vaut prévoir les incontournables : sac à dos, eau, petit en-cas. Sans oublier, une carte de la forêt puisque le réseau téléphonique ne passe pas partout. Les forêts ne disposent pas de poubelle, si l'on prévoit un pique-nique, pensons aussi à emporter un sac pour y mettre nos déchets.

La météo

Avant d'enfiler bottes, chaussures ou baskets, un réflexe et non des moindres consiste à consulter la météo. **Être surpris par le mauvais temps peut gâcher votre promenade. En tant que milieu naturel, la forêt réserve parfois des surprises.** En cas d'orage ou de vents forts, n'y allons pas. Question de confort et de sécurité car le risque de chutes de branche ou d'arbres est bien réel.

Le lieu

Les forêts regorgent d'espaces de quiétude où le silence demeure encore. Pour ne pas rater notre sortie, évitons la foule des lieux trop fréquentés. **Un conseil : consultons les sites internet des acteurs du tourisme ou contactons-les directement.** Ils apporteront les conseils adaptés à nos envies. C'est une belle occasion d'aller en dehors des sentiers battus loin des zones les plus connues et bruyantes.

Avec les bons équipements, la forêt, c'est notre affaire !

Et si on découvrait les actualités des forêts près de chez nous ?

En se rendant sur onf.fr, nous pouvons trouver des pages dédiées à chaque forêt domaniale de France. *Plusieurs informations seront à disposition : la carte de la forêt, un texte de présentation, les balades et sentiers présents ainsi que toutes les actualités ! De quoi se renseigner avant la sortie et être incollable sur nos massifs forestiers.*

www.onf.fr/vivre-la-foret/forets-de-france

2

EN FORÊT
Partageons l'espace

Une fois en forêt, les cyclistes, promeneurs, coureurs, cueilleurs, forestiers et autres grimpeurs partagent le même espace. Afin de maintenir la diversité de ces pratiques, la tolérance de chacun est requise.

- **Partageons la quiétude forestière :** nous sommes dans un milieu naturel, pensons à baisser la musique trop forte et le haut-parleur de notre téléphone portable.
- Évitons le stress inutile face à la **présence d'un chien non tenu en laisse.**
- **Apprenons à bien vivre ensemble.** Chacun à sa vitesse et sa pratique, lorsque nous dépassons un autre groupe d'usagers, restons prudents et courtois. Vététistes, cavaliers et joggeurs, adoptons une vitesse raisonnable pour ne pas effrayer les autres et garantir leur sécurité. Piétons, sachons libérer l'espace au bon moment pour faciliter la circulation sur les chemins.
- **Respectons le travail des professionnels** qui rythment la vie de la forêt : bûcherons, naturalistes, chercheurs, éducateurs, forestiers...

Mobilier en forêt
Des outils d'informations et de pédagogie visible de tous.

3

EN FORÊT
Les 6 bons réflexes à adopter

Faire ou ne pas faire, voici la question.... que tous les promeneurs devraient se poser en allant en forêt. Non, nous ne pouvons pas y faire ce que l'on veut. Comme partout, il y a des règles à respecter, avec l'objectif de protéger le patrimoine naturel dont il convient de préserver la richesse écologique.

L'accueil du public en forêt : du mobilier qui sensibilise et informe aux bons gestes

L'accueil du public en forêt fait partie des missions principales de l'ONF aux côtés de la préservation de la biodiversité et la production de bois. Afin d'accueillir au mieux les usagers de la forêt, les équipes de l'ONF réfléchisse à l'aménagement des forêts.

Les panneaux d'entrées de forêts contiennent les informations utiles pour la balade : carte, sentiers balisés, conseils pratiques...

Un conseil : ne nous cantonnons pas aux emplacements proches des parkings et des entrées forestières. Les cartes touristiques disposées sur les parkings orientent, guident et facilitent nos déplacements en forêt.

3 EN FORÊT : **6 bons réflexes à adopter**

1 - **Les déchets** : le retour à la maison s'impose

Les forêts ne disposent pas de poubelles, **ramenons nos déchets de pique-nique à la maison.** C'est un geste simple et éco-responsable. Une bouteille abandonnée devient un redoutable piège. Les petits animaux, attirés par l'odeur, y entrent facilement mais n'y ressortent pas. Même les déchets verts et alimentaires ! Les uns favorisent le développement de plantes envahissantes, les autres sont un danger pour les animaux qui perdent leur instinct sauvage et risquent de s'empoisonner.

Les contrevenants peuvent encourir des peines jusqu'à 1500 €, à laquelle s'ajoutent les frais liés aux préjudices subis : collecte, traitement des déchets, remise en état du site.

L'ONF, concerné par le problème grandissant des déchets en forêt, travaille activement avec ses partenaires (collectivités et entreprises) à la recherche de solutions et de financements afin d'y faire face, permettant ainsi de limiter ses conséquences environnementales.

2 - **Le feu** : pire ennemi de la forêt

Les contrevenants encourent une amende de 135€, aggravée en cas de responsabilité de dégâts à autrui et sur l'environnement.

Les feux de forêt sont majoritairement dus à l'imprudence humaine. De nos comportements, nous pouvons les éviter en appliquant **un simple geste qui consiste à bannir toute cigarette, feu de camp et barbecue.**

La particularité des incendies, c'est qu'ils couvent dans le sol. Ils brûlent la matière organique qui s'y est accumulée, puis se propagent ensuite lentement sans forcément montrer de signes évocateurs : flamme, fumée, odeur. Avant qu'ils ne soient visibles à l'œil nu, un feu de camp même s'il paraît éteint peut se réanimer avec le vent, même plusieurs jours après l'avoir allumé.

Toute l'année, le code forestier interdit de porter ou d'allumer du feu à l'intérieur et jusqu'à 200 mètres de la forêt. Des réglementations plus strictes peuvent s'appliquer en période à risque.

Les forestiers oeuvrent pour **défendre les forêts contres les feux**

PRÉVENIR

- Renforcer la surveillance durant les périodes à risque
- Faire appliquer la réglementation
- Informer et sensibiliser le public

SÉCURISER

> Effectuer un état des lieux sur la végétation après l'incendie.

> Réaliser les travaux de mise en sécurité sur les zones recevant du public d'urgence.

INTERVENIR

> Guider et assister les forces d'intervention et de secours.

> Déterminer le périmètre et la surface touchée.

> Aider au repérage des points chauds (drone).

ACCOMPAGNER LA RECONSTITUTION

> Observer et suivre la reprise de la végétation, qu'elle se fasse de façon naturelle dans la plupart des cas uu à la suite d'une plantation.

3 - **Les promeneurs** : restons sur les chemins forestiers

Les forêts domaniales d'Île-de-France comptent plus de 1 500 kilomètres de sentiers balisés ainsi que de nombreuses aires d'accueil, mais également de nombreuses routes forestières accessibles. Largement de quoi profiter pleinement de la nature et de ses paysages sans s'aventurer dans les parcelles forestières. **Quelque soit notre activité, restons sur les chemins, ne pénétrons pas dans les parcelles.**

Sortir des sentiers accélère l'érosion des terrains fragiles et dégrade la végétation du sous-bois comme les jeunes semis qui sont la forêt de demain.

De plus, les parcelles forestières ne sont pas sécurisées et présentent un risque pour la sécurité des usagers : chutes d'arbres et de branches.

N'entrons pas dans les réserves biologiques intégrales : ces espaces sont laissés en libre évolution sans intervention de l'homme et leur accès est interdit. Une signalétique indique cette règle, veillons à la respecter.

En savoir plus sur les bonnes pratiques en vidéos

Préparons nos sorties : « Préparer sa sortie en forêt »
Partageons l'espace forestier : « Partageons l'espace »
Restons sur les sentiers et chemins : « Sensibilisation aux sentes »
Pensons aux animaux nocturnes : « La nuit, en forêt »
Modérons nos vitesses « Vitesse en forêt »

4 - **La cueillette** rime avec « modération »

Cueillir et ramasser font partie des plaisirs simples de la sortie en forêt. Pourtant certaines espèces de fleurs comme les jonquilles ou le muguet connaissent aujourd'hui des prélèvements excessifs, menaçant leur présence en forêt.

La cueillette des fleurs est tolérée, mais il faut savoir qu'elles appartiennent aux propriétaires de la forêt, qu'elle soit publique ou privée. C'est pourquoi tout comme les fruits, les champignons ou encore le bois mort, **seuls les ramassages en quantité limitée pour un usage « familial » sont admis. Toutes cueillettes à des fins commerciales sont interdites.**

Tout ramassage intensif est passible d'une amende de 135 € pour un volume ramassé entre 5 et 10 litres. Au-delà, l'amende peut aller jusqu'à 45 000 € et des sanctions pénales contre les auteurs de prélèvements abusifs.

Une cueillette dite « familiale » est tolérée. C'est-à-dire, pour les fleurs l'équivalent de 10 à 15 tiges par personne, autrement dit : « ce qu'une main peut contenir ».

Laissons le bois mort en forêt !

Préservons le bois mort en le laissant au sol est important. C'est précieux pour la forêt. Sa décomposition permet le retour des minéraux dans le sol, nécessaire à la bonne santé des arbres. C'est pourquoi il est préférable de renoncre à le ramasser même pour construire des cabanes en forêt.

Lorsque les voitures deviennent un fléau pour les secours

Certains automobilistes n'hésitent pas à stationner devant les barrières forestières. Ces accès servent aux services de secours et de sécurité lorsqu'ils interviennent en forêt. Laissons les chemins accessibles et ne les obstruons pas, pour la simple raison que cela peut sauver des vies !

5 - **Les véhicules motorisés** : seulement sur les parkings et les routes autorisées

Si certains sont tentés de **faire une virée avec leur 4x4, leur quad, leur moto ou d'autre engins motorisés : c'est interdit dans les forêts publiques.** Ces pratiques provoquent des nuisances. Outre la gêne sonore occasionnée aux promeneurs, cyclistes et cavaliers, elles perturbent la faune, la flore et dégradent les chemins. Sans compter que le cross, sur un terrain non aménagé, représente un risque pour les utilisateurs eux-mêmes.

En cas de non-respect, les contrevenants s'exposent à des sanctions pouvant aller jusqu'à 1 500 €, voire à l'éventuelle saisie de leur véhicule ou à la suspension du permis de conduire.

Le code forestier et le code de l'environnement interdisent formellement la circulation de tous les véhicules à moteur électrique en milieu naturel (barrière ou un panneau indiquent l'interdiction), à l'exception des professionnels de la forêt et des secours : pompiers, police, SAMU.

En cas de non-respect, l'infraction est passible d'une amende de 135 euros.
Vigilance, des réglementations locales plus restrictives sont susceptibles de s'appliquer dans les forêts.
Renseignez vous auprès de votre commune ou votre département.

6 - **Les animaux de compagnie** : une cohabitation difficile avec les animaux sauvages

Au printemps, les serpents sortent d'hibernation et s'exposent aux premiers rayons du soleil pour se réchauffer. Cela leur permet de se déplacer, de chercher de la nourriture et de trouver des partenaires.

Les chiens, grâce à leur flair, peuvent les surprendre et se faire mordre car ils se sentent menacés et ne peuvent fuir. Comme une morsure de vipère peut être mortelle pour un chien, il est préférable de les tenir éloignés des broussailles et sous-bois.

De plus à cette saison, la faune est plus vulnérable : c'est la période de naissances des petits mammifères et des oisillons ! Les chiens non tenus en laisse peuvent être tentés de poursuivre et de troubler les animaux voir les blesser.

Toute l'année, les animaux de compagnie doivent rester sous le contrôle de leur maitre.

Du 15 avril au 30 juin, il est obligatoire de tenir nos chiens en laisse en dehors des allées forestières.

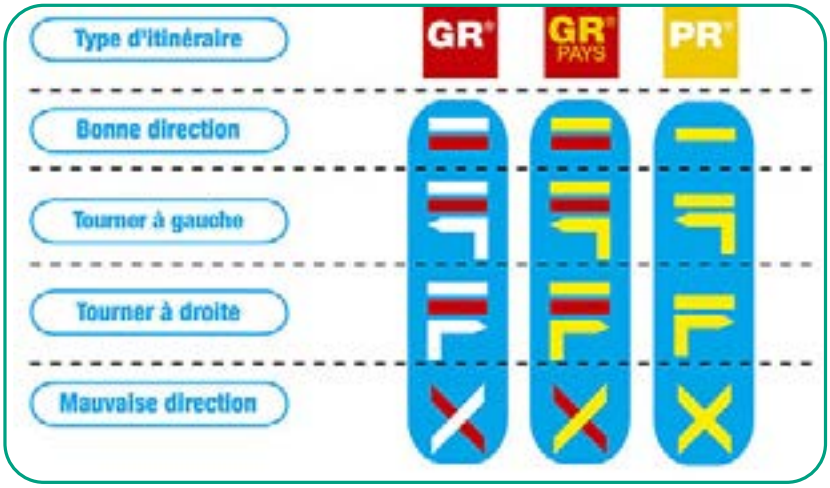
4

EN FORÊT
savoir se repérer

C'est un peu déstabilisant de quitter la proximité du parking et s'enfoncer dans la forêt. Ne nous fions jamais à notre intuition. Pour ne pas se perdre en forêt, reconnaitre le balisage des sentiers fait partie des choses essentielles à avoir en tête. **Repérons les symboles peints sur les arbres ou les rochers, panneaux, autocollants ou balises...**

Ces nombreuses marques jalonnent notre itinéraire et servent à nous repérer. Chaque pratique réglementée dispose de son balisage ou de repères identifiables.
Par exemple, le balisage des itinéraires de randonnée est un système de signalisation normalisé au niveau national (couleurs et formes) pour pouvoir suivre les chemins du départ jusqu'à l'arrivée. Connaître la signalisation en randonnée sert à bien nous orienter. Soyons attentifs à leur présence.

N'oublions pas aussi d'emporter une carte, un GPS ou un topo guide durant nos balades, c'est plus prudent.



Exemple de balisage des itinéraires de randonnée au niveau national
(Fédération française de randonnée)

Les parkings : c'est utile pour stationner la journée. Mais ils ne servent pas de campings pour rester sur place la nuit. Dans certaines forêts, des arrêtés interdisent le stationnement nocturne (par exemple sur les parkings du massif de Fontainebleau).

5

La forêt se repose aussi la nuit

En forêt, la vie nocturne est essentielle pour les espèces qui y vivent. **La présence humaine peut perturber leurs comportements, leurs repères et leurs cycles de reproduction. Pour ces raisons, il est important d'éviter les activités nocturne la nuit et de laisser la faune tranquille.** C'est pourquoi, **le camping est interdit en forêt publique** (en dehors de zones de bivouac aménagées pour cela).

6 Et une fois rentré chez soi ?

Inspectons-nous minutieusement en revenant de la sortie forestière

- *Si une tique est accrochée à la peau, ôtons-là avec un tire-tique, ou une pince à épiler puis désinfecter la plaie.*
- *Si une rougeur s'étend sur le corps ou d'autres symptômes grippaux se manifestent (fièvre, maux de tête, douleurs musculaires, etc...) consultons un médecin.*

La tactique anti-tiques : une inspection à prévoir

Parasite de petite taille, visible à l'œil nu, la tique vit au ras du sol et sur la végétation basse dans l'attente d'un hôte de passage. Cou, aisselles, plis des genoux, cuir chevelu... sont des zones où elle aime s'accrocher. Elle se nourrit de sang et peut transmettre la maladie de Lyme.

Réduisons les risques de piqure en forêt en :

- **Portant des vêtements longs, couvrant les jambes et les bras.**
- **Utilisant un produit répulsif contre les tiques.**
- **Restant sur les chemins et évitons les espaces broussailleux.**

Chenilles processionnaires **gardons nos distances**

Des chenilles processionnaires sont présentes au printemps et au début de l'été dans les forêts d'Île-de-France. Leurs poils peuvent provoquer des urtications ou allergies. Pour se prémunir des risques liés aux chenilles, n'allons pas sous les arbres porteurs de nids, ne touchons pas les chenilles ou leurs nids et évitons de frotter les yeux en cas d'exposition.

Au retour de forêt

> En cas de contact : pensons à prendre une douche tiède et à changer de vêtements. Si des réactions allergiques apparaissent, consultons un médecin ou un vétérinaire pour les animaux de compagnie.

> À savoir dans les forêts domaniales : l'ONF n'applique pas de traitement insecticide visant à détruire la prolifération des chenilles. Les moyens de lutte chimique, non sélectifs, tuent les autres papillons et insectes contribuant à la richesse biologique des forêts.

7

Focus sur les forêts d'Île-de-France

Le lien fort entre les Franciliens et leurs forêts

En Île-de-France, les forêts publiques attirent chaque année près de 100 millions de visiteurs, faisant de ces espaces naturels la première destination touristique régionale. Très attachés à leur environnement, les Franciliens entretiennent un rapport privilégié avec les forêts comme le révèle un sondage récent de l'institut ViaVoice pour l'ONF.

92%
d'entre eux adorent la forêt et y vont régulièrement : la moitié s'y rend au moins une fois par mois, et un tiers chaque semaine.

Près de
1/4
fréquentent toujours la même forêt.

74%
considèrent leurs forêts bien gérées, et **14 %** les jugent même très bien gérées.
Parmi ceux qui y vont tous les jours, **86 %** sont contents de la gestion.

Seulement
11%
ne mettent jamais les pieds en forêt.

Les balades et la course à pied sont les activités favorites des visiteurs.

Les Franciliens apprécient la gestion des forêts publiques : la majorité des Franciliens est satisfaite de la manière dont les forêts sont gérées.

**Etude réalisée en 2024*

YL/ONF

Une prise de conscience de la fragilité des forêts

Les Franciliens comprennent bien la fragilité de ces espaces naturels. En cas de risque élevé d'incendie, 88 % sont prêts à éviter la forêt temporairement. Et lorsque la fréquentation est trop forte, 78 % sont disposés à changer de forêt pour leurs promenades.

Île-de-France : des collectivités qui s'engagent aux côtés de l'ONF

Les forêts domaniales d'Île-de-France accueillent chaque année près de 100 millions de visiteurs. En apportant de nombreux services aux Franciliens, elles participent pleinement à l'attractivité des territoires.

Leurs bénéfices sont multiples : écologiques (séquestration de carbone, réservoirs de biodiversité), récréatifs (loisirs, détente et bien-être) et économiques (attractivité touristique, production de bois).

Attachés au cadre de vie de leurs habitants, de nombreux partenaires s'engagent aux cotés de l'ONF en soutenant financièrement des projets destinés à accueillir le public, à sensibiliser à l'environnement ou encore à protéger la biodiversité.

Contacts presse en Île-de-France

Départements : 78, 92 et 95
Ysatys NADJI
ysatys.nadji@onf.fr
Tél. 06 46 49 77 87

Départements : 77, 91 et 94
Nicolas FONTAINE
nicolas.fontaine-02@onf.fr
Tél. 06 23 17 36 32

Office National des Forêts

ONF – Direction territoriale Seine Nord
Boulevard de Constance
77300 Fontainebleau