

## **1 MARCHER DANS LA NATURE :**

### **UNE PHILOSOPHIE p.8**

Marcher, c'est quoi ?	p.10
Une topographie de l'esprit	p.10
La nature, c'est quoi ?	p.11
Une nature fabriquée	p.12
Savoir se perdre	p.12
Laisser flotter l'attention	p.13
Pas de nature sans artifice ?	p.14
De l'utilité de l'inutile	p.14
Randonner sans être déboussolé	p.15

## **2 DU BIOME À L'ÉCOSYSTÈME**

**p.18**

<b>TYPLOGIE DES PRINCIPAUX HABITATS</b>	<b>p.20</b>
La forêt tempérée	p.20
La lande	p.22
La forêt riveraine (ou ripisylve)	p.23
La forêt méditerranéenne	p.24
Les zones humides	p.24
<i>Lacs et étangs</i>	p.24
<i>Les mares</i>	p.26
<i>Eau vive et ruisseaux</i>	p.28
La montagne	p.28
<i>Les effets visibles</i> <i>du réchauffement climatique</i>	p.29
Les tourbières, un monde à part	p.31
Le littoral	p.31
<i>Les marais</i>	p.31
<i>La dune, un milieu fragile</i>	p.31

Les espaces cultivés	p.33
----------------------	------

<i>Les prairies</i>	p.33
<i>Les pelouses sèches</i>	p.37
<i>Le bocage</i>	p.37
<i>Le pays noir : un pays vert</i>	p.39

## **3 LES RUDIMENTS DE L'OBSERVATION NATURALISTE**

**p.40**

Comment ne pas perturber un habitot	p.42
<i>La tenue</i>	p.42
<i>Le bon comportement</i>	p.42
<i>Savoir regarder</i>	p.43
<i>Paysages sonores</i>	p.45
<i>Voir sans être vu :</i> <i>approcher les mammifères</i>	p.46
<i>Repérer et identifier les traces</i>	p.47
Jumelles : des prothèses indispensables	p.49
<i>Faire le bon choix</i>	p.49
<i>Bien utiliser ses jumelles</i>	p.50
<i>Autopsie d'un nid</i>	p.50
La « randonnée croquis »	p.50

## **4 LA NATURE**

### **SANCTUARISÉE p.52**

L'érosion de la biodiversité	p.54
La France, une zone stratégique	p.54
Les espaces protégés	p.55

<i>Les réserves naturelles</i>	p.55	<i>Gare aux tiques</i>	p.67
<i>Les sites classés ou inscrits</i>	p.56	<i>Les morsures de serpents</i>	p.68
<i>Les parcs naturels régionaux</i>	p.56	<i>Les risques liés à la neige</i>	p.68
<i>Les parcs nationaux</i>	p.57	<i>Du bio pour la peau</i>	p.69
<i>Les parcs naturels marins</i>	p.58	<i>Se prémunir du soleil</i>	p.69
<i>Les sites du Conservatoire du littoral</i>	p.58	<i>Des énergies nomades et renouvelables</i>	p.70
<i>Les conservatoires régionaux d'espaces naturels</i>	p.58	<i>Choisir un mode de transport doux</i>	p.71
<i>Les réserves de biosphère</i>	p.59	<i>Des hébergements respectueux de l'environnement</i>	p.72
<i>Le réseau Natura 2000</i>	p.59	<i>Labels et certifications</i>	p.72
<i>Les arrêtés de protection de biotope</i>	p.60	<i>Le label Clef verte</i>	p.72
<i>Les corridors biologiques</i>	p.60	<i>Les écoblogistes</i>	p.72
<i>Chasseurs et randonneurs : se côtoyer sans heurts</i>	p.61	<i>Chouette Nature</i>	p.72
<i>Un chien, oui, mais en laisse</i>	p.61	<i>Gîtes Pando</i>	p.72
<i>Réserves de chasse</i>	p.61	<i>Les Hôtels au naturel</i>	p.73
<i>Battues</i>	p.61	<i>Les Relais du Silence</i>	p.73
		<i>Voyagistes</i>	p.73

## **5 MINIMISER SON IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT** p.62

<i>Choisir un équipement éco-responsable</i>	p.64	<i>Choisir son lieu de villégiature</i>	p.77
<i>Bien s'équiper</i>	p.64	<i>En montagne</i>	p.77
<i>Naturel ou synthétique ?</i>	p.64	<i>Au bord de l'eau</i>	p.77
<i>Bio ou équitable ?</i>	p.64	<i>Randonnées thématiques et sentiers d'interprétation</i>	p.77
<i>Écoconception et fibres recyclées</i>	p.65	<i>Les Greeters : de l'autre côté du tourisme</i>	p.77
<i>Prévenir les dangers</i>	p.66	<i>Les sentiers d'interprétation</i>	p.78
<i>Les plantes toxiques</i>	p.66	<i>Idées d'escapades</i>	p.78
<i>Les piqûres d'insectes</i>	p.67		