

Guide

des bonnes pratiques
des activités de loisirs

MASSIF
DU PIBESTE-AOULHET

Réserve
NATURELLE
RÉGIONALE



OCCITANIE
LA RÉGION
Pyrénées
Méditerranée



Mise en bouche

Encore un guide ? Encore un règlement ? Ne voyez pas ce petit livret qui se trouve entre vos mains comme ça, en le lisant vous comprendrez l'importance des bonnes pratiques dans un milieu naturel. En effet, en mettant vos pieds dans la nature vous entrez dans un lieu de vie.

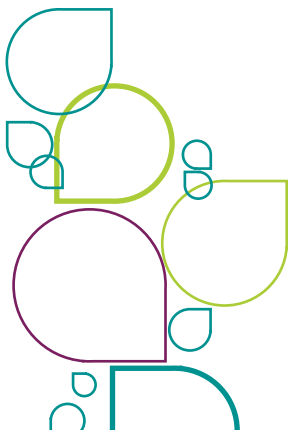
La Réserve naturelle régionale (RNR) du Massif du Pibeste-Aoulhet fait partie du réseau des réserves naturelles de France dont les 3 missions principales sont de protéger les milieux naturels, de gérer les sites et de sensibiliser les visiteurs.

Afin d'en apprendre plus sur la Réserve, son règlement, son plan de gestion et autre, rendez-vous sur : www.rnr-pibeste-aoulhet.com



Le garde : Il suit les espèces et sensibilise le public. Il peut être partout dans la réserve à n'importe quel moment. Fin connaisseur de son territoire, il le fait découvrir au plus grand nombre par le biais d'animations régulières. Doté d'une assermentation, c'est lui qui est chargé de faire respecter la réglementation.

Le conservateur : C'est à lui que revient la gestion de la Réserve à travers l'élaboration du plan de gestion. Son rôle est également d'ordre administratif et financier. Vous pouvez le trouver à la Maison de la Réserve, à Agos-Vidalos, d'où il la coordonne au mieux.



Fiche d'identité de la Réserve naturelle régionale du Massif du Pibeste-Aoulhet :

Création : 9 février 2012

Superficie : 5 110 hectares

Gestion : Syndicat Intercommunal à Vocation Unique du Massif du Pibeste-Aoulhet

Communes concernées :

Agos-Vidalos, Salles, Ouzous, Viger, Omex, Ossen, Ségus, Saint-Pé-de-Bigorre et Sère-en-Lavedan.

Et le Pibeste-Aoulhet, qu'est-ce que c'est ?

Le Pibeste est un des sommets de la réserve culminant à 1349m d'altitude à l'Est du massif. Tandis que l'Aoulhet (*Berger en bigourdan*) est une estive située à l'Ouest sur le versant de Saint-Pé-de-Bigorre.

Des rapaces aux caprins...

La faune de la réserve est unique, évidemment me direz-vous, c'est une réserve naturelle ! Si vous êtes un peu curieux, sachez que la réserve compte 19 espèces de rapaces diurnes sur les 22 que compte la France, donc n'oubliez pas vos jumelles ! Puis peut-être ressortirez-vous de la réserve des oiseaux pleins les yeux ?

Les éboueurs sont nombreux dans la réserve. Votre regard se posera forcément sur l'un d'entre eux. Ils sont inoffensifs, ils font leur métier et ils le font bien ! Si vous croisez une carcasse, repassez quelques heures plus tard et elle ne sera plus là. Leur rôle est majeur dans les écosystèmes. S'ils ne sont pas là, personne ne peut les remplacer. Ah oui, nous parlons effectivement des vautours : Gypaète barbu, Vautour percnoptère et Vautour Fauve.

Passons aux mammifères. Ils sont représentés par 27 espèces dont 11 protégées au niveau national. Le plus emblématique est l'Isard, appartenant à la sous-famille des caprins, il est caractérisé par sa petite taille, ses écharpes noires et blanches en hiver et, au contraire, sa rousseur en été. Cachées dans l'obscurité des grottes ou dans les cavités des arbres, les chauves-souris sont très bien représentées dans la réserve. La nuit tombée, rhinolophes et miniotères se gavent d'insectes, notamment de moustiques. Les autres animaux ne sont pas en reste : reptiles, amphibiens, insectes peuplent les différents milieux de la réserve.



● ...en finissant la tête dans les orchidées

Le Massif du Pibeste-Aoulhet et ses nombreux paysages accueillent presque un millier d'espèces végétales, dont certaines assez rares comme l'Orchis punaise. Sur les 5 110 hectares de la réserve la flore n'est pas la même partout. Effectivement, plusieurs facteurs influencent fortement la végétation, d'abord la géologie et la structure des roches, ensuite l'exposition des pentes, les précipitations et l'ensoleillement, puis le facteur humain, avec le pastoralisme par exemple.

Parlons un peu de l'exposition. Vous sentez la chaleur s'émanant des roches ? C'est normal, vous êtes sur le versant sud, la soulane. Vous y trouverez une végétation méditerranéenne tel que le Thym commun ou encore la Rue.

Concernant le versant exposé Nord (ombrée), vous observerez majoritairement du hêtre. Ce versant, exposé aux influences océaniques, est plus humide et plus frais. En tant que fins observateurs, vous remarquerez la Jacinthe des Pyrénées qui se développe dans les sous-bois frais.

Dans les ravins encaissés c'est dans une tout autre ambiance que vous serez plongé. Fougères, champignons et mousses habitent le sol de manière désordonnée. Levez les yeux et vous y verrez des Tilleuls, des Frênes et des Érables. Votre esprit se retrouvera transporté dans les forêts vierges tropicales.

Et que ce soit versant sud ou versant nord, les diverses estives de la réserve vous offriront des points de vue inoubliables et des pelouses jonchées d'orchidées.



Quelques principes de bases

Passer quelques heures dans la plus grande réserve régionale de France ne vous fait pas revenir à l'état sauvage, donc lorsque vous croisez un autre être humain soyez courtois. Un petit bonjour ou un sourire n'ont jamais blessé personne, au contraire !

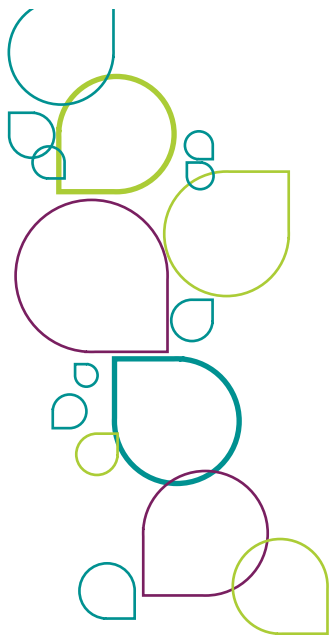
Votre meilleur ami à fourrure peut évidemment vous accompagner, toutefois veillez à le tenir en laisse pour ne pas déranger les occupants de la réserve.

Lors de vos activités vous pouvez rencontrer des troupeaux, ne les dérangez pas et contournez les si possible, sous peine de recevoir un coup de corne !

Dernière petite chose, il est interdit de circuler ou de se garer avec un véhicule à moteur, dans la réserve. Toute activité mérite son effort.

Mais nous pensons à vous, sur les 10 entrées présentes autour de la réserve, la plupart possèdent un parking. Pour les atteindre en voiture suivez la signalisation indiquant la réserve. À chaque début de sentier il y a un panneau décrivant les itinéraires dans le secteur. Vous ne serez pas perdu !





Les traits blancs et rouges
indiquent un GR



Le trait jaune
indique le réseau PR
(Promenade et Randonnée)



***Toute nouvelle information
naturaliste est bonne à prendre
donc contactez la réserve si vous
en avez le temps, merci !***



Les déchets

La nature n'est pas La Poubelle Verte

Dans une réserve comme ailleurs, adoptez une conduite écocitoyenne. Vous pouvez bien sûr y pique-niquer mais en respectant le milieu dans lequel vous êtes, c'est-à-dire ne pas jeter vos déchets, plastiques ou organiques. Par exemple,

la peau d'une banane est biodégradable, nous sommes d'accord, mais la banane ne pousse pas dans les Pyrénées, en la jetant vous perturberez l'écosystème dans lequel vous vous trouvez. De plus son temps de dégradation est long, de 8 à 10 mois. Concernant les déchets plastiques ils peuvent s'avérer être de vrais pièges à petits mammifères et resteront des dizaines d'années dans le milieu.



La randonnée



Randonner pour mieux profiter

On s'arrête, on observe, on admire cet environnement qui nous entoure. Vous voyez ces plantes le long du sentier ? Elles embellissent le paysage exceptionnel de la réserve. C'est pourquoi il ne faut pas les arracher. En plus de la flore, si vous êtes assez silencieux vous pourrez observer la faune locale. En effet les animaux

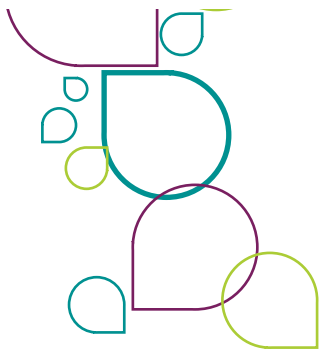
sauvages sont de grands timides, restez discret et peut-être qu'un isard montrera le bout de ses cornes. Toutefois évitez de les déranger car il ne faut pas oublier que vous êtes chez eux. Les chasseurs photographiques doivent se sentir concernés car même si leur activité est normalement peu invasive, les animaux ont plus tendance à être effrayés qu'à prendre la pose. Tout ça en empruntant le sentier existant, car en marchant en dehors, vous contribuez à la dégradation du sol et des paysages..



La randonnée

L'équipement à ne pas négliger

On ne le dira jamais assez, mais avoir de bonnes chaussures est indispensable pour passer un bon moment dans la nature. Ne venez pas avec vos chaussures de ville sinon vos pieds vous puniront toute la soirée ! En plus de vos pieds, protégez vos yeux et votre peau par la même occasion grâce à des vêtements adaptés au temps annoncé. Effectivement, la réserve se situant dans le Sud de la France, il y a de fortes chances pour que le soleil soit au rendez-vous et si au contraire la pluie fait son apparition pensez à l'imperméable. N'oubliez pas le sac à dos, avec tout ce qu'il comporte, c'est-à-dire une bouteille d'eau par personne, un pull et de la nourriture, tout cela adapté à la randonnée que vous ferez. Encore une dernière chose, adepte de la technologie n'oubliez pas votre GPS ! Si vous êtes plutôt vieux-jeu ce sera la carte topographique pour vous. Pensez aussi au Topo Guide réalisé par l'équipe de la réserve qui recense toutes les randonnées sur le massif.



Randonnée pour cavalier aventurier

Montez sur votre cheval, on part en balade ! Attendez... pas d'empressement, d'abord quelques bons gestes à pratiquer sur le dos de vos compagnons équins. Dans la réserve du Pibeste-Aoulhet se trouve une voie pour cavalier, c'est celle-ci qu'il faut emprunter et aucune autre. À noter : ce sentier n'est pas de tout repos ! En effet il a été classé piste noire (difficile) par le Comité Départemental de Tourisme Équestre des Hautes-Pyrénées donc si vous n'êtes pas expérimenté en montagne ne vous embarquez pas sur ce sentier pour votre sécurité et celle de votre cheval. Citoyen cavalier, lorsque vous ouvrez un portail, n'oubliez pas de le fermer et faites attention à ne pas effrayer le bétail en zone pastorale.

L'escalade

Entre ciel et terre en passant par les cailloux

La RNR du massif du Pibeste-Aoulhet possède 3 secteurs praticables pour les grimpeurs, le Rocher de la Génie, la falaise de la Porte des Vallées et les falaises de Thou (5b à 8a+). Cette dernière étant la plus populaire, si vous ressentez une envie de nouveauté n'hésitez pas à vous rendre au Rocher de la Génie, le paysage est tout autre ! Veillez à ne pas équiper d'autre voie afin de préserver la nidification des rapaces. Ces derniers ont un rôle primordial pour l'écosystème, il est important de les protéger. Pour arriver au point de départ de l'escalade empruntez les sentiers déjà façonnés par vos compères.



Vol libre



Se transformer en oiseau le temps d'une après-midi

L'aire du Pène de Souquète à 1371m est votre point de départ. Sachez tout de même que vous n'êtes pas seuls dans le ciel, votre vol peut croiser celui d'un Vautour fauve ou d'un Milan royal. Le comportement des rapaces est différent d'une espèce à une autre, certains fuient, comme le Gypaète barbu, tandis que d'autres attaquent, mais cela n'est rien face à une collision avec un oiseau. Afin d'éviter ce genre d'accident il est déconseillé de voler au-dessus des falaises de Thou pour éviter la perturbation des rapaces mais également pour votre sécurité.



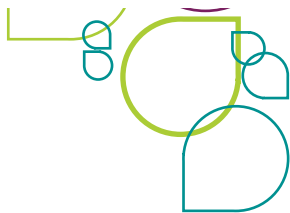
Sport d'hiver

A pas de loup dans la neige

Au cœur de l'hiver, vous parcourez la réserve enneigée, chaussés de vos skis et raquettes. Si vous le pouvez, la pratique de ces sports hivernaux doit se faire dans les traces déjà réalisées. Il faut toujours un premier et si l'heureux élu c'est vous, préférez les itinéraires réguliers. En effet à cette période, la flore peut-être plus fragile. Quant à la faune elle est plus sensible, notamment à cause du manque d'alimentation et de la difficulté à se déplacer dans la neige. Donc restez discret ! N'essayez pas de vous approcher, afin d'éviter toute dépense d'énergie inutile en cas de fuite de l'animal. Ces quelques règles simples aideront la faune et la flore à passer la mauvaise saison.



Bivouac



Passer une nuit au plus près de la nature

Adressons-nous à présent à votre âme d'aventurier. Admirer le coucher de soleil sur un des sommets du massif et se réveiller à l'aube entouré d'isards, c'est possible ! Effectivement le bivouac est autorisé dans la réserve mais seulement de 20h à 8h. Évitez de vous installer près des troupeaux et ne laissez rien derrière vous. Les feux de camps sont interdits, un foyer laisse une trace durable dans la nature. Préférez les cabanes de la réserve qui sont équipées de cheminées que vous pouvez utiliser. Ces abris vous protègent du froid et de la pluie sans rien demander en retour, sauf un peu de nettoyage après votre passage. Et très important, il faut fermer la porte !



Un maximum d'effort pour un maximum de sensation

Amis vététistes prenez vos vélos, les sentiers vous sont ouverts ! Parfois étroits, parfois larges, les sentiers sont vos terrains de jeux, et uniquement les sentiers. Sachez que la flore ne résiste pas sous vos roues en caoutchouc. Dans les virages évitez les dérapages ! De plus, ne coupez pas les épines, en faisant cela vous participez à l'érosion et qui dit érosion dit détérioration ! Les piétons sont prioritaires donc en descente faites attention à votre vitesse !



Spéléologie

Bienvenue dans un gruyère taille XXL

La spéléologie est une activité autorisée dans la réserve, cette dernière possédant un réseau karstique à découvrir et redécouvrir.

La désobstruction est soumise à autorisation donc renseignez-vous au préalable, ça serait dommage que ce gruyère, immangeable, s'effondre sur vous. Les merveilles que vous admirez mettent des millions d'années à se former et peuvent être dégradées en quelques secondes. Un bout de stalactite dans votre salon, à quoi bon ? Ce qui le rend beau c'est son environnement naturel donc pas touche !

Les cavités sont habitées par des chauves-souris, ce sont des animaux fragiles surtout en hiver.

Parlez à voix basse plutôt que de chuchoter car cela émet des ultrasons auxquels ces animaux sont très sensibles. Enfin ne braquez pas directement vos lampes sur ces petits mammifères, ils sont loin d'être aveugle.



Chasse

Une pratique ancestrale à exercer dans le respect de l'environnement

Muni de votre permis de chasse, respectez les périodes et horaires réglementaires.

Signalez votre présence avec des panneaux d'informations et soyez prudent. Examinez bien la situation avant d'appuyer sur la gâchette, la réserve est fréquentée par d'autres usagers en période de chasse.

Lorsque vous rencontrez un randonneur, ouvrez votre arme et informez-le avec courtoisie de la chasse en cours. Réciproquement, les promeneurs se doivent de garder les sentiers et de porter des vêtements voyants.

Toujours dans une idée de préserver la biodiversité, pensez à la cartouche « acier » qui est bien moins toxique pour l'environnement que le plomb.

Naturellement, ramassez douilles et cartouches.



Pêche

Un moment détente dans la forêt sauvage









Vous vous voyez déjà discrètement remonter une rivière et établir un véritable stratagème pour pêcher la truite ? Si vous possédez le permis de pêche et que vous souhaitez passer une journée ludique, sortez vos cannes, la Génie longue et la Génie braque sont deux rivières accessibles aux pêcheurs. Vous devez respecter le règlement mis en place par la Fédération Départementale de la Pêche, c'est-à-dire relâcher les petites truites (en dessous de 18 cm), respecter le nombre de cannes autorisé etc. Ne laissez rien derrière vous, pas de déchets pour une rivière en bonne santé. Le fil ne se dégrade pas dans la nature, il peut même être dangereux pour certaines espèces.

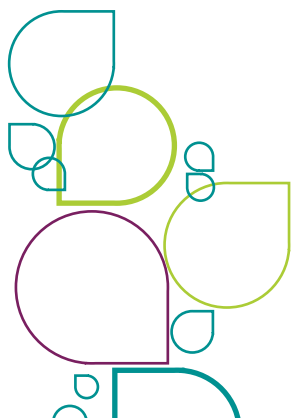


Activités sur la Réserve



Légende

-  Parking
-  Départ pour vol libre
-  Rivière où pêcher
-  Sentier pour VTT et randonnée
-  Sentier équestre
-  Secteur d'escalade autorisée
-  Zones déconseillées au vol libre
-  RNR du Massif du Pibeste-Aoulhet



« Va prendre tes leçons dans la nature, c'est là qu'est notre futur »

Léonard de Vinci

Pays de l'air, de l'eau, de la pierre et du feu, le massif du Pibeste-Aoulhet offre aux sportifs un terrain de jeu aux multiples facettes sur ses 5110 hectares. De la fraîcheur du versant Saint-Pé-de-Bigorre aux effluves méditerranéens de l'Estrem de Salles, il y en a pour tous les goûts dans la Réserve !

Afin de profiter durablement de cet espace veillez à respecter l'environnement et ses habitants.

LA RÉGION OCCITANIE
Pyrénées - Méditerranée



**Maison de la réserve
Massif du Pibeste-Aoulhet**

2, bis avenue du Lavedan,

65400 Agos-Vidalos

Tél : 05 62 97 14 55

accueil@nrn-pibeste-aoulhet.com

