



Parc national
des Pyrénées

Sports et activités aquatiques et nautiques en cœur de Parc national

Guide des bonnes pratiques et réglementation

(baignade, navigation, randonnée aquatique, pêche, canoë-kayak
et canyonisme)



Un patrimoine naturel à préserver

Dans le Parc national des Pyrénées, **l'eau est présente partout** : torrents, lacs, zones humides, neige et glaciers façonnent des paysages uniques. Ces écosystèmes rendent de nombreux services essentiels : eau potable, agriculture, énergie, loisirs, ... et abritent une biodiversité remarquable, fragile et souvent discrète. Mais ces milieux comptent aussi parmi les plus menacés.

Dégradation des habitats, dérangement de la faune ou destruction directe, pollution (crèmes solaires, produits chimiques, déchets, ...), introduction d'espèces exotiques envahissantes ou propagation de maladies : autant de pressions liées aux activités humaines qui fragilisent l'équilibre de ces milieux.

Le changement climatique accentue encore ces perturbations : hausse de la température de l'eau, modification des débits des cours d'eau (crues, étiages, ...) ou fonte des glaciers perturbent ces écosystèmes.

Dans les Pyrénées, les glaciers ont perdu près de 90 % de leur surface depuis la fin du 19e siècle et les températures augmentent plus rapidement qu'à l'échelle mondiale. Les précipitations ont déjà diminué de 15 % en 50 ans et les débits des cours d'eau baissent progressivement dans certaines vallées.



Desman des Pyrénées - © Maud Briand

La réglementation en zone cœur du Parc national

Face à ces évolutions et enjeux, le Parc national des Pyrénées a engagé **un travail de concertation** avec les représentants des sports et activités de loisirs aquatiques. Ce travail a abouti à la définition de mesures de gestion et à **l'évolution de la réglementation** en zone cœur du Parc national.

Ces règles ont pour objectif **de préserver ces milieux naturels** particulièrement sensibles et fragiles ainsi que la faune, la flore et la ressource en eau.

Ces mesures participent aussi à conserver le caractère naturel et la typicité des paysages de montagne, tout en assurant la sécurité du public dans des milieux parfois isolés et exigeants.



Drosera rotundifolia © Maud Briand

Plus d'informations sur la réglementation et les bonnes pratiques liées à la pêche, au canyonisme et au canoë-kayak se trouvent à la suite de ce guide.



Dans les lacs

- la navigation, la baignade et les autres activités aquatiques impliquant une immersion partielle ou totale dans l'eau sont **interdites**,
- la pêche est **réglementée**.

Dans les cours d'eau

- la randonnée aquatique (aquarando, ruisseling) est **interdite**,
- la pêche, le canyonisme et le canoë-kayak sont **réglementés**.



Les bons gestes à adopter

Dans les milieux aquatiques se cachent une faune et une flore invisibles, c'est notamment le cas de nombreuses espèces menacées comme **la Subulaire aquatique, le Calotriton ou le Desman des Pyrénées**. De nombreuses **larves aquatiques** vivent également au fond de l'eau, sous les pierres, et constituent la base de la chaîne alimentaire.

Je ne déplace pas les galets et les blocs

- pour ne pas détruire la faune qui se cache dessous (invertébrés, amphibiens, ...) et perturber son habitat.

Je ne construis pas de barrages de galets

- pour ne pas modifier les écoulements et constituer des obstacles aux déplacements de certaines espèces (alevins, larves...), et contribuer au réchauffement de l'eau avec le ralentissement du débit.

J'évite les zones de berges fragilisées afin de limiter leur érosion

- Ce sont des lieux de vie de nombreuses espèces comme le Desman des Pyrénées.

J'évite de piétiner les zones humides et tourbeuses

- Ce sont des milieux rares et très fragiles.

*Ce qui paraît solide peut être fragile :
un seul passage peut suffire à
dégrader un habitat*



Calotriton
© Maud Briand

J'évite de piétiner le fond du cours d'eau

- pour ne pas détruire insectes, amphibiens, flore, habitats, et contribuer à la mise en suspension des sédiments. Je traverse les cours d'eaux uniquement si nécessaire, en évitant les zones végétalisées et les blocs non stabilisés.

Je n'introduis pas de produits chimiques dans l'eau

- Crème solaire, savon, etc. occasionnent des pollutions. Les produits anti-moustiques, anti-tiques impactent directement les insectes aquatiques.



© A. Castellana - Parc national des Pyrénées

Je ne prélève ni plantes, ni animaux aquatiques

- mis à part les poissons qui peuvent être pêchés en respectant la réglementation. Tout prélèvement ou toute perturbation intentionnelle sont interdits en zone cœur du Parc national.

Bivouaquer près de l'eau de manière responsable

Dormir en montagne, c'est s'immerger dans un environnement calme et préservé. Mais, même pour une nuit, notre présence peut avoir un impact, surtout près des rivières et des zones humides.

Avec quelques réflexes simples, il est possible de profiter pleinement de l'expérience tout en respectant ces milieux fragiles :

J'évite de m'installer trop près de l'eau ou de zones humides

- Beaucoup d'animaux dépendent de cette ressource et ont besoin d'y accéder sereinement.

Je ne fais pas ma toilette, ni ma vaisselle directement dans le cours d'eau

- Je prélève de l'eau et je me lave plus loin pour éviter toute pollution de l'eau avec le savon.
- J'utilise un savon naturel à faible impact sur l'environnement, puis je reverse l'eau utilisée, en retrait, dans l'herbe.

Je ne fais pas mes besoins dans ou proche de l'eau

- Je m'éloigne pour minimiser la pollution de l'eau et je ramène les papiers hygiéniques pour ne pas les laisser dans la nature.

Pour ma santé

- Je ne bois pas d'eau en montagne si elle ne provient pas de sources bien identifiées. Excréments et cadavres d'animaux à proximité ou dans l'eau peuvent être à l'origine de contaminations bactériologiques.



© D. Pelletier - Parc national des Pyrénées

En cas de situations inhabituelles

Ces dernières années, sous l'effet des changements globaux, de nouvelles maladies touchant la faune ont été détectées dans le Parc national (ranavirus touchant les amphibiens, peste de l'écrevisse, ...). Ces maladies peuvent provoquer des mortalités importantes, notamment chez les amphibiens et avoir des conséquences durables sur les populations animales.

Afin d'éviter la propagation de ces pathogènes, quelques réflexes essentiels peuvent être adoptés :

- Je n'entre pas en contact avec l'eau si j'observe des animaux morts.
- En cas de contact avec la zone contaminée, je ne me rends pas sur un autre lac ou cours d'eau : je risque de contribuer à la propagation de la maladie notamment via mes chaussures.
- Je ne manipule pas les animaux.
- Je signale la situation aux services du Parc national.



Alyte accoucheur
© Maud Briand

Plus d'informations sur la gestion du matériel en cas de contact avec une zone contaminée à la fin de ce guide.

Canoë – kayak

Les cours d'eau accueillent une biodiversité riche mais sensible, dépendante de la qualité de l'eau, des habitats et de la tranquillité du milieu. Les pratiques du canoë-kayak et du packraft, bien que peu intrusives en apparence, peuvent générer des impacts significatifs sur les milieux naturels quand elles sont exercées dans des conditions inadaptées. Les principaux risques identifiés sont le dérangement de la faune, la destruction des habitats, les rejets plastiques par le frottement des embarcations sur le fond du lit et le transfert d'espèces allochtones voire de pathogènes. Adapter son comportement permet de limiter son impact et de préserver durablement les sites de pratique dans une optique de conciliation des enjeux.



© F. Hosdez - Parc national des Pyrénées

Bien préparer sa sortie

- ➔ Je me renseigne sur la réglementation en vigueur : 4 sites sont autorisés toute l'année à la pratique en zone cœur du Parc national, avec un niveau d'eau minimal à respecter sur le site du Clot-Cayan à Cauterets ([arrêté n°2026-47](#) du directeur du Parc national des Pyrénées).
- ➔ J'accède au site d'embarquement obligatoirement à pied : la circulation des véhicules est interdite en zone cœur du Parc national, excepté pour les sites en bord de routes ouvertes à la circulation.
- ➔ Je me renseigne sur les règles de sécurité et sur la dangerosité des sites auprès des comités départementaux.

→ *Savoir renoncer ou modifier son parcours en cas de conditions défavorables, c'est aussi s'engager pour la préservation des milieux.*

Se déplacer dans le cours d'eau et sur les berges

- ➔ J'évite le piétinement des berges lors de l'embarquement et du débarquement pour limiter l'érosion.
- ➔ J'adapte ma navigation en évitant les zones peu profondes : l'embarcation peut racler le substrat et entraîner des rejets plastiques, dégrader les habitats et les zones de frayères.
- ➔ En cas de niveau d'eau insuffisant, je préfère sortir de l'eau et j'évite la zone à pied.
- ➔ Je ne laisse aucun déchet même biodégradable.
- ➔ J'évite les produits chimiques pouvant entrer en contact avec l'eau (crèmes solaires, insecticides, ...) qui entraînent une pollution des eaux.
- ➔ Je reste discret pour limiter le dérangement de la faune.
- ➔ Je contacte les services du Parc national en cas d'observation d'un épisode de mortalité de faune jugé anormal et je désinfecte mon matériel (voir modalités p. 8)



© F. Hosdez - Parc national des Pyrénées

→ *Préserver ces milieux, c'est aussi préserver la qualité de la pratique et l'accès durable aux sites.*

Canyonisme

Les canyons et ravins sont des milieux naturels remarquables et isolés, où l'eau, la roche et la végétation interagissent étroitement pour former des écosystèmes riches mais fragiles. La pratique du canyonisme peut engendrer des impacts négatifs à travers le piétinement, le dérangement, la destruction des espèces, ainsi que la propagation d'espèces exotiques envahissantes et de maladies. Adapter son comportement permet de limiter les impacts et de préserver durablement les sites de pratique dans une optique de conciliation des enjeux.



© S. Rollet - Parc national des Pyrénées

Bien préparer sa sortie

- ➔ Je me renseigne sur la réglementation en zone cœur : 19 sites sont autorisés à la pratique en zone cœur du Parc national et sont consultables sur l'[arrêté n°2026-46](#) du directeur du Parc national des Pyrénées.
- ➔ J'accède au site d'embarquement obligatoirement à pied : la circulation des véhicules est interdite en zone cœur du Parc national, excepté pour les sites en bord de routes ouvertes à la circulation.
- ➔ Je formule en amont une demande d'autorisation auprès des services du Parc national : tout équipement de site est conditionné à l'obtention d'une autorisation du directeur du Parc national.
- ➔ Le canyonisme est une activité qui se pratique dans un milieu spécifique. Elle nécessite une formation adaptée, une maîtrise des techniques de progression et un équipement approprié : je me renseigne auprès des professionnels locaux ou des fédérations sportives pratiquantes : FFS, FFME, FFCAM.
- ➔ Les parcours situés en aval d'ouvrages hydroélectriques peuvent être soumis à des variations rapides du niveau d'eau. Je me renseigne sur les conditions de pratique et les consignes de sécurité auprès des professionnels de l'activité. Concernant les ouvrages EDF, vous trouverez des informations sur le site «Ma rivière et moi» (mariviereetmoi.edf.fr).
- ➔ En cas de méconnaissance du site, je privilégie un accompagnement par un professionnel. Je me renseigne auprès de l'office du tourisme de la vallée ou des fédérations sportives du département.
- ➔ Je respecte les topos canyon pour les sites qui en disposent.

→ *Savoir renoncer ou modifier son parcours en cas de conditions défavorables, c'est aussi s'engager pour la préservation des milieux.*

Se déplacer dans le canyon

- ➔ Je respecte les sentiers d'accès et de sortie pour éviter le piétinement des berges et limiter l'érosion.
- ➔ Je privilégie la nage ou la marche sur des substrats stabilisés (dalles, gros blocs) dès que cela est possible. Si cela est impossible, je privilégie les déplacements hors de l'eau pour éviter le piétinement du substrat ainsi que la destruction des invertébrés et amphibiens.
- ➔ Lors des descentes par "toboggan" ou en rappel : j'utilise un trajet unique pour l'ensemble du groupe.
- ➔ J'utilise les équipements (ancrages) existants sans en créer d'autres en l'absence d'autorisation.
- ➔ Je ne laisse aucun déchet même biodégradable.
- ➔ J'évite d'utiliser des produits chimiques pouvant entrer en contact avec l'eau (crèmes solaires, insecticides, ...) qui entraînent une pollution des eaux.
- ➔ Je reste discret pour limiter le dérangement de la faune.
- ➔ Je contacte les services du Parc national en cas d'observation d'un épisode de mortalité de faune jugé anormal et je désinfecte mon matériel après la pratique (voir modalités p. 8).

→ *Préserver ces milieux, c'est aussi préserver la qualité de la pratique et l'accès durable aux sites.*

Pêche

Les cours d'eau et les lacs accueillent une biodiversité riche mais sensible, dépendante de la qualité de l'eau, des habitats et de la tranquillité du milieu. La pêche, peut avoir des impacts négatifs à travers le piétinement, le dérangement de la faune, la destruction des espèces, ainsi que la propagation d'espèces envahissantes et de pathogènes. Adapter ses pratiques permet de concilier pêche et préservation durable des milieux aquatiques.



© J. Combes - Parc national des Pyrénées

Bien préparer sa sortie

- ➔ Je me renseigne sur la réglementation en vigueur : [arrêté n°2026-112](#) du directeur du Parc national des Pyrénées relatif à l'exercice de la pêche en zone cœur du Parc national des Pyrénées.
- ➔ J'accède au site obligatoirement à pied : la circulation sur les pistes non ouvertes à la circulation publique est interdite en zone cœur du parc national.
- ➔ La pêche des amphibiens et des écrevisses est interdite en zone cœur.
- ➔ Interdiction de transporter des poissons vivants (vifs). Le vif est la seule espèce autorisée pour la pêche au vif ou mort manié. La pêche des vairons est possible sur le site de pêche. Le prélèvement des autres espèces sur site (sauterelles, toutes larves y compris invertébrés aquatiques, etc..) est interdit.
- ➔ Je me renseigne sur les règles de sécurité pour les sites soumis à des variations du niveau d'eau en lien avec la production d'hydroélectricité ([mariviereetmoi.edf.fr](#)).
- ➔ Le déplacement d'espèces entre lieux de pêche est interdit, il est cependant possible de prélever du vif sur un lac et de s'en servir comme vif sur le même lac.
- ➔ J'adapte mon matériel : l'utilisation de semelles feutre est interdite.
- ➔ En cas de question, je me tourne vers les fédérations départementales, les AAPPMA (associations agréées de pêche et de protection des milieux aquatiques) ou les professionnels locaux.

→ *Savoir renoncer ou modifier son parcours en cas de conditions défavorables, c'est aussi s'engager pour la préservation des milieux.*

Se déplacer et s'installer au bord de l'eau

- ➔ Je respecte les accès à l'eau déjà existants pour éviter le piétinement des berges et limiter l'érosion.
- ➔ Je limite le piétinement dans le lit du cours d'eau et j'évite les zones sensibles (végétation aquatique, substrat non-stabilisé, zones de frayères...).
- ➔ La pénétration dans l'eau est interdite tout comme la pêche à partir d'une embarcation.
- ➔ Je reste discret pour limiter le dérangement de la faune.
- ➔ Je ramasse mes déchets de pêche (fil, hameçons, plombs) : ils représentent un piège mortel pour la faune et polluent le milieu.
- ➔ J'évite d'utiliser des produits chimiques pouvant entrer en contact avec l'eau (crèmes solaires, insecticides, ...) qui entraînent une pollution du milieu.
- ➔ Je contacte les services du Parc national en cas d'observation d'un épisode de mortalité de faune jugé anormal et je désinfecte mon matériel après la pratique (voir modalités p. 8).

→ *Préserver ces milieux, c'est aussi préserver la qualité de la pratique et l'accès durable aux sites.*

Guide de gestion du matériel et prévention des contaminations en milieu aquatique

Les sports et les activités aquatiques et nautiques peuvent favoriser la dispersion d'organismes invisibles mais à fort impact écologique, en particulier des agents pathogènes tels que le champignon *Batrachochytrium dendrobatidis* (Bd), les ranavirus, ou la peste de l'Ecrevisse (*Aphanomyces astaci*) ainsi que les espèces exotiques envahissantes (EEE), le plus souvent végétales.

Le matériel constitue un vecteur majeur de contamination. Si vous êtes témoin d'une situation anormale sur le site que vous avez fréquenté (mortalité importante, comportement inhabituel de la faune, ...), il est important de suivre le protocole suivant afin d'éviter tout risque de propagation de maladie ou d'espèces allochtones par le biais du matériel utilisé.

Le transport du matériel

- Stocker le matériel utilisé dans des contenants prévus lors du transport afin d'éviter la contamination du véhicule et des autres équipements.
- Stationner le véhicule à distance des milieux aquatiques afin d'éviter le transport d'organismes sur d'autres sites via les pneus.

Le nettoyage

- Retirer tous les résidus visible (boue, végétaux, débris organiques) en insistant sur les zones difficiles d'accès : permet de retirer une bonne partie des micro-organismes (pathogènes, graines) et augmente l'efficacité de la désinfection.
- Utiliser si possible de l'eau sous pression pour désincruster efficacement (notamment pour les embarcations).

La désinfection

La méthode non chimique est à privilégier si le risque rencontré est modéré ou s'il est impossible de procéder à la désinfection chimique. **La méthode chimique est la plus efficace contre les pathogènes**

La désinfection non chimique

Les méthodes non chimiques sont efficaces pour éliminer une bonne partie des organismes (notamment les EEE), tout en réduisant l'utilisation de produits potentiellement nocifs pour l'environnement. Voici 2 techniques efficaces :

1. L'eau chaude :

Immersion du matériel à au moins 45°C pendant minimum 15 minutes : efficace contre de nombreuses EEE et les pathogènes non résistants aux hautes températures.

2. Le séchage complet :

Au moins 24h nécessaire pour une efficacité optimale : le séchage complet (si possible au soleil ou sous UV) permet la destruction d'une grande partie des espèces allochtones et pathogènes.

Le lavage des vêtements et combinaisons peut se faire en machine (sans mélange avec d'autres vêtements) à au moins 45°C pendant minimum 30 minutes.

La désinfection chimique

Elle est particulièrement recommandée :

- En cas d'événement sanitaire suspect sur le site pratiqué, notamment lors d'observations de mortalité importante (amphibiens, oiseaux, poissons, etc.) sur un site.
- Lors de pratiques en zones à enjeux (ex : zones à présence avérée d'Ecrevisses à pattes blanches, très sensibles aux pathogènes).

Elle doit être utilisée avec précaution afin de limiter son impact environnemental :

- Utiliser des désinfectants à large spectre qui possède une activité virucide, bactéricide et fongicide très large.
- Respecter les dosages, dilutions et temps de contact avec le matériel.
- Ne jamais appliquer de désinfectant directement dans le milieu naturel.

Rincer soigneusement le matériel après désinfection pour éviter toute pollution du milieu prochainement visité ainsi que la dégradation du matériel.