



Parc national
des Cévennes



LA NUIT

le Parc se révèle autrement





La lampe éteinte
les étoiles fraîches
se glissent par la fenêtre
Natsume Sôseki

Entrez dans la nuit

les sens en éveil

Quand la nuit s'étend et nous enveloppe doucement, c'est un monde inconnu qui s'éveille. Nos repères sont bouleversés, notre vision est altérée.

L'obscurité nous invite à...

ÉCOUTER le bruissement
des feuilles dans le vent,

SENTIR la vie nocturne qui surgit
et crée des ombres mouvantes,

et **NOUS LAISSER ENVOÛTER**
par la beauté de la voûte céleste.



« De tout temps, les humains ont observé les étoiles ; elles sont un repère immuable et une source d'inspiration infinie. Notre histoire et notre culture cévenoles portent la trace de cette relation millénaire. Avec ce livret, explorez la nuit et perpétuez cette tradition ! »

Henri COUDERC, président du Parc national des Cévennes

La lumière artificielle, source de pollution

Pour prolonger ses activités durant les périodes d'obscurité, l'humain a depuis toujours besoin d'éclairage. Mais en l'espace de quelques décennies, la lumière artificielle a envahi la nuit, perturbant les écosystèmes comme la santé humaine.

PRIVÉS DE CIEL ÉTOILÉ

Les habitants des grandes villes ne voient à l'œil nu que quelques dizaines d'étoiles, alors que l'on peut en observer près de 2 000 dans de bonnes conditions. Plus de 80 % de l'humanité dort sous un ciel pollué par la lumière artificielle. La bonne nouvelle, c'est que le ciel étoilé, même s'il est menacé par l'envoi programmé de dizaines de milliers de satellites, n'a pas disparu : il ne tient qu'à nous d'éteindre la lumière et de raviver la flamme poétique de la nuit.

Halo ? Halo !

Les halos lumineux que l'on aperçoit au-dessus des villes et villages sont formés par la diffusion de la lumière dans l'atmosphère.

Le saviez-vous ?

30% des vertébrés et 65% des invertébrés, soit la majorité des animaux, sont des espèces nocturnes. L'humain est bel et bien une espèce diurne, très mal adaptée à la nuit.



PERTE DE REPÈRES

Nombre d'oiseaux migrateurs se repèrent grâce aux étoiles...
Quand la pollution lumineuse est trop forte, ils sont désorientés.

GRAND GASPILLAGE ÉNERGÉTIQUE

Rien qu'en France, on compte 11 millions de points lumineux publics et 3,5 millions d'enseignes commerciales lumineuses... Cela représente beaucoup d'énergie (et d'argent) pour une utilité à questionner.

L'ABUS DE LUMIÈRE NUIT GRAVEMENT À LA SANTÉ

Notre corps a besoin d'obscurité pour produire la mélatonine, hormone qui nous assure un bon sommeil et renforce notre système immunitaire. Trop de lumière artificielle pendant la nuit dérègle nos rythmes biologiques, perturbe notre sommeil et fragilise notre santé.



BARRIÈRES LUMINEUSES

Les grands mammifères souffrent de la fragmentation de leurs territoires par les voies éclairées.



PIÈGES REDOUTABLES

Les insectes, attirés par la lumière des lampadaires, meurent brûlés, épuisés ou ingérés par un prédateur. La pollution lumineuse est la deuxième cause de leur mortalité, après les pesticides. Son impact se fait sentir sur toute la chaîne alimentaire.

REPRODUCTION PERTURBÉE

Chez certains amphibiens, la lumière inhibe toute activité de reproduction.



DÉSÉQUILIBRES

Certaines espèces de chauves-souris fuient la lumière et voient leurs territoires réduits tandis que d'autres profitent de l'abondance d'insectes près des sources artificielles de lumière.

Des labels pour les territoires qui s'engagent

LES RÉSERVES INTERNATIONALES DE CIEL ÉTOILÉ (RICE)

Le label RICE est une reconnaissance accordée par l'association américaine International Dark Sky (IDA) aux territoires qui ont un ciel de très bonne qualité et qui s'engagent :

- à préserver l'accès pour tous à l'expérience du ciel étoilé,
- à protéger cet environnement nocturne grâce à un éclairage extérieur de qualité et à des actions de sensibilisation.

DES VILLES ET VILLAGES ÉTOILÉS (VVE)

Label français attribué par l'association nationale pour la protection du ciel et de l'environnement nocturnes (ANPCEN) en vue de valoriser les actions menées pour assurer une meilleure qualité de la nuit et de l'environnement nocturne en s'inscrivant dans une démarche de progrès.

Seize RICE sont labellisées à ce jour dans le monde, dont trois en France (Alpes-Azur-Mercantour, Cévennes, Pyrénées-Pic du Midi).

Les 600 villes et villages labellisés VVE éclairent 33 % de moins que la moyenne nationale.

Pour un éclairage public raisonné

En 2015, le programme européen ATI-FEDER a versé 710 000 € au Parc pour la modernisation de l'éclairage public sur son territoire. 24 communes du Parc national ont ainsi reçu des financements pour rénover 2 500 points lumineux, réduisant leur facture d'électricité de 65 % à 80 %.

Le Parc s'implique pour le ciel étoilé

Bien au-delà du monde des astronomes, qui alerte sur les dangers de la pollution lumineuse, nombreux sont les citoyens, les scientifiques et les collectivités qui s'engagent pour valoriser et protéger le ciel nocturne en tant que patrimoine naturel et culturel.

En tant qu'acteur de premier plan sur le thème de la nuit, le Parc national des Cévennes mène de nombreuses actions :

- sensibiliser les acteurs locaux à la pollution lumineuse,
- former les acteurs du tourisme à la préservation de l'environnement nocturne,
- élaborer un programme d'actions avec les collectivités locales basé sur la notion «d'éclairer juste», où il faut, quand il faut, comme il faut : rénovation des parcs d'éclairage, extinction en cœur de nuit...,
- accompagner les communes et les syndicats d'électricité dans une rénovation du parc d'éclairage public qui vise à consommer moins d'énergie tout en protégeant l'environnement nocturne.

UN ENGAGEMENT CONSTRUIT PAS À PAS

2013 > OPTER POUR LA SOBRIÉTÉ
Le Parc intègre la sobriété énergétique dans les orientations de sa charte et mène une réflexion sur l'éclairage public avec les acteurs locaux.

2016 > ÉVALUER LE CIEL
Une campagne participative d'évaluation de la qualité du ciel est réalisée.

2018 > ÊTRE LABELLISÉ
Le Parc des Cévennes est reconnu «réserve internationale de ciel étoilé», et c'est la plus vaste d'Europe !

2019 > SENSIBILISER
L'exposition «Au cœur de la nuit» invite le visiteur à une expérience sensorielle interactive qui fera de lui un ambassadeur de la nuit.



Le Jour de la nuit

De nombreuses communes adhérentes du Parc se mobilisent chaque année à l'occasion de cette manifestation nationale coordonnée par l'association «Agir pour l'environnement» : au programme, extinction de l'éclairage public et animations pour petits et grands autour de la pollution lumineuse et de la protection de la biodiversité nocturne.

Dormir sous la voûte céleste en plein Parc national !



Les idées originales ne manquent pas : dôme, bulle, pyramide de verre, cabane perchée avec terrasse qui domine la vallée... Quel hébergement choisirez-vous pour admirer les furtives pluies d'étoiles filantes, vous laisser absorber par l'immense ballet cosmique et plonger, à l'envers, la tête dans les étoiles ?

Pour les amoureux d'expériences de pleine nature, il est préférable d'installer sa tente en dehors de la zone cœur. Celle-ci est en effet réservée aux randonneurs en itinérance et fait l'objet d'une réglementation stricte. Plus d'informations sur notre site internet, rubrique «la réglementation du cœur».

REPÉREZ NOS PARTENAIRES EN UN COUP D'ŒIL !



> LA MARQUE «ESPRIT PARC NATIONAL» propose une découverte différente et éco-responsable des parcs nationaux. Inspirée par la nature, elle permet aussi d'identifier des hébergements qui sortent des sentiers battus.



> LE LOGO «PARTENAIRE RICE» vous permet de repérer les hébergements particulièrement impliqués dans la préservation et la valorisation du ciel étoilé et de la vie sauvage nocturne. Ce sont des lieux parfaitement adaptés à l'observation du ciel.

Balades nocturnes

Marcher dans la nuit, expérience poétique et spirituelle pour ceux qui aspirent à se connecter au cosmos ; mais expérience scientifique aussi lorsque l'observation des astres éveille une soif de connaissances, une envie de décrypter l'univers...



SORTIR LA NUIT AVEC LE PARC

Chaque été, le Parc vous propose une offre de sorties nocturnes accompagnées. Des déambulations en pleine nature dans lesquelles chacun prend le temps de vivre le passage du jour à la nuit, les sens en éveil. Un moment hors du temps pour (re)découvrir l'obscurité, écouter les chants qui l'habitent, observer les fascinants habitants de la nuit : chauves-souris, chouettes, hiboux, genettes, castors, renards roux, amphibiens, sauterelles, criquets, oiseaux...

Plus d'informations sur...

> cevennes-parcnational.fr
rubrique : «Des découvertes»
> Séjourner > Sous le ciel étoilé

« Une vraie plongée dans la nature
au rythme de la lumière du jour,
de l'obscurité de la nuit et des ânes. »

RANDONNÉE ITINÉRANTE ENTRE CIEL ET TERRE

Accompagnés d'un astrophysicien, d'un guide de moyenne montagne, et de quelques ânes, vous arpentez les sentiers sauvages des Cévennes le jour, et son ciel pur la nuit. Un séjour conçu par Azimut voyage pour ceux qui souhaitent revenir à l'essentiel !

La tête dans les étoiles

Au cœur de la réserve internationale de ciel étoilé des Cévennes, la voie lactée est impressionnante, même à l'œil nu, et les myriades d'étoiles parlent d'abondance. Envie de voir ça de plus près ?



DES SOIRÉES ASTRONOMIE POUR TOUS

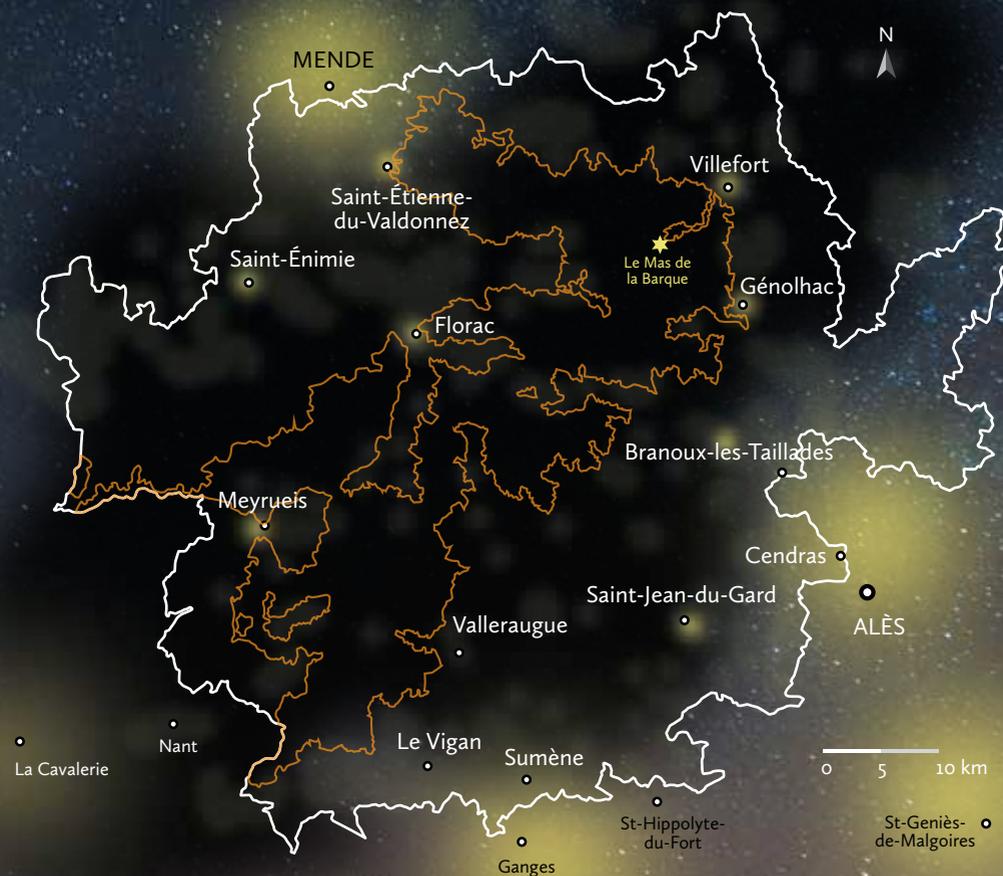
L'été, des soirées «astro» sont organisées pour tous les publics. Au programme : observation du ciel guidée par un astronome amateur ; découverte des constellations, des étoiles remarquables, des planètes et de la majestueuse voie lactée.

Plus d'informations auprès de votre office de tourisme.

UN OBSERVATOIRE POUR LES SCIENTIFIQUES, UN FESTIVAL POUR LES PASSIONNÉS

L'observatoire du Lac des Pises, classé site d'observation astronomique exceptionnel, est un lieu de recherche scientifique sur les objets du ciel profond (recherche d'astéroïdes...). Il est géré par la Société Astronomique de Montpellier, qui organise par ailleurs «Les Nuits du Causse noir».

Chaque été, cet événement rassemble au Domaine de Pradines des astronomes amateurs de tous horizons autour du ciel pur des Cévennes, de conférences d'experts et d'une bourse au matériel d'astronomie et d'astrophotographie.



★ Site propice à l'observation

● Ciel de très bonne qualité pour l'observation

▭ Zone cœur du Parc national

○ Aire d'adhésion du Parc national

Vous aussi, protégez le monde de la nuit !

La nuit n'appartient à personne mais elle est extrêmement précieuse pour tous. Alors préservons-la et agissons à notre échelle pour des nuits noires et grouillantes de vie. Voici quelques actions faciles à engager depuis chez vous.



TRANSFORMEZ VOTRE JARDIN EN REFUGE DE BIODIVERSITÉ NOCTURNE

- LIMITEZ L'ÉCLAIRAGE EXTÉRIEUR ; à défaut, veillez à ce que l'éclairage soit dirigé vers le bas et assorti d'un détecteur de présence.
- LAISSEZ UN ESPACE DU JARDIN S'ENSAUVAGER NATURELLEMENT (herbe haute, tas de bois, point d'eau) pour créer une zone de refuge pour les insectes.
- CONSTRUISEZ UN ABRI POUR LES CHAUVES-SOURIS.



Le saviez-vous ?

Toutes les espèces de chauves-souris sont protégées.

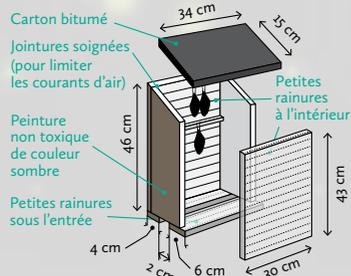
Un abri pour les chauves-souris

Les chauves-souris ont bien des difficultés à trouver des lieux accueillants. Faites-leur un petit coin cosy chez vous, elles vous aideront à lutter contre les moustiques.

Choisissez un endroit qui reçoit peu de lumière artificielle, exposé sud-est à sud-ouest, en hauteur (de 2 à 4 m) et sans obstacle en dessous, car les chauves-souris se laissent tomber pour décoller. Installer l'abri avant la mise bas (début avril) ou à la fin de l'été.

Plus d'informations : www.naturemp.org

Bois brut non traité, résistant à l'humidité (sapin, pin, mélèze, aulne, peuplier...)
de 1,5 à 2 cm d'épaisseur



PARLEZ-EN À VOS ÉLUS

- SOLICITEZ VOS ÉLUS LOCAUX : parlez-leur du Jour de la Nuit, incitez-les à réfléchir à la possibilité d'une extinction totale ou partielle de l'éclairage public, à des luminaires à plus faible impact. Il suffit parfois d'une étincelle !

ALIMENTEZ LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

Sans être expert, vous pouvez participer à l'amélioration des connaissances sur la nuit à travers des programmes de sciences participatives.



- INSECTES ET CIEL ÉTOILÉ : organisé par l'association Noé, ce programme combine comptage d'insectes nocturnes et observation du ciel. Un tutoriel en ligne vous présente le protocole : noe.org
- OBSERVATOIRE DES VERS LUISANTS : un rapide questionnaire pour contribuer à la connaissance des populations de vers luisants en France et leur évolution : asterella.eu
- CIEL EN PÉRIL : une appli amusante et éducative pour aider les chercheurs à évaluer la pollution lumineuse de votre région. À télécharger sur votre ordiphone : l'appli [Ciel en péril](#)

Le saviez-vous ?

CRÉPUSCULE ET AUBE, LES HEURES DE POINTE

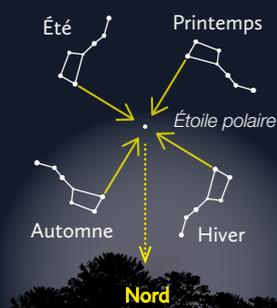
Les «lisières» entre deux milieux naturels, appelées écotones, sont toujours des espaces riches en biodiversité où se croisent des espèces de milieux différents. Le crépuscule, comme l'aube, sont des «écotones temporels» où se rencontrent espèces diurnes et nocturnes... de véritables heures de pointe pour la nature !

Explorer le ciel étoilé

En été, face au sud, placez la carte au-dessus de votre tête.

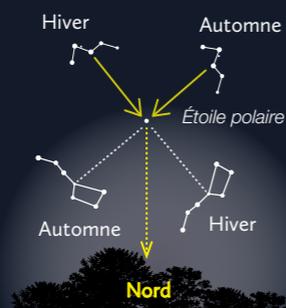
En hiver, retournez la carte. Face au sud, Sirius est proche de l'horizon.

Prêt pour une balade qui se compte en années-lumière ? Cette carte vous donne les principaux repères pour arpenter le ciel étoilé et des astuces pour retrouver les constellations.



A TROUVER LE NORD

Prenez la ligne qui relie les deux étoiles à l'arrière de la Grande ourse, prolongez-la cinq fois : vous atteignez l'étoile polaire. À partir de là, descendez droit sur l'horizon pour trouver le nord.

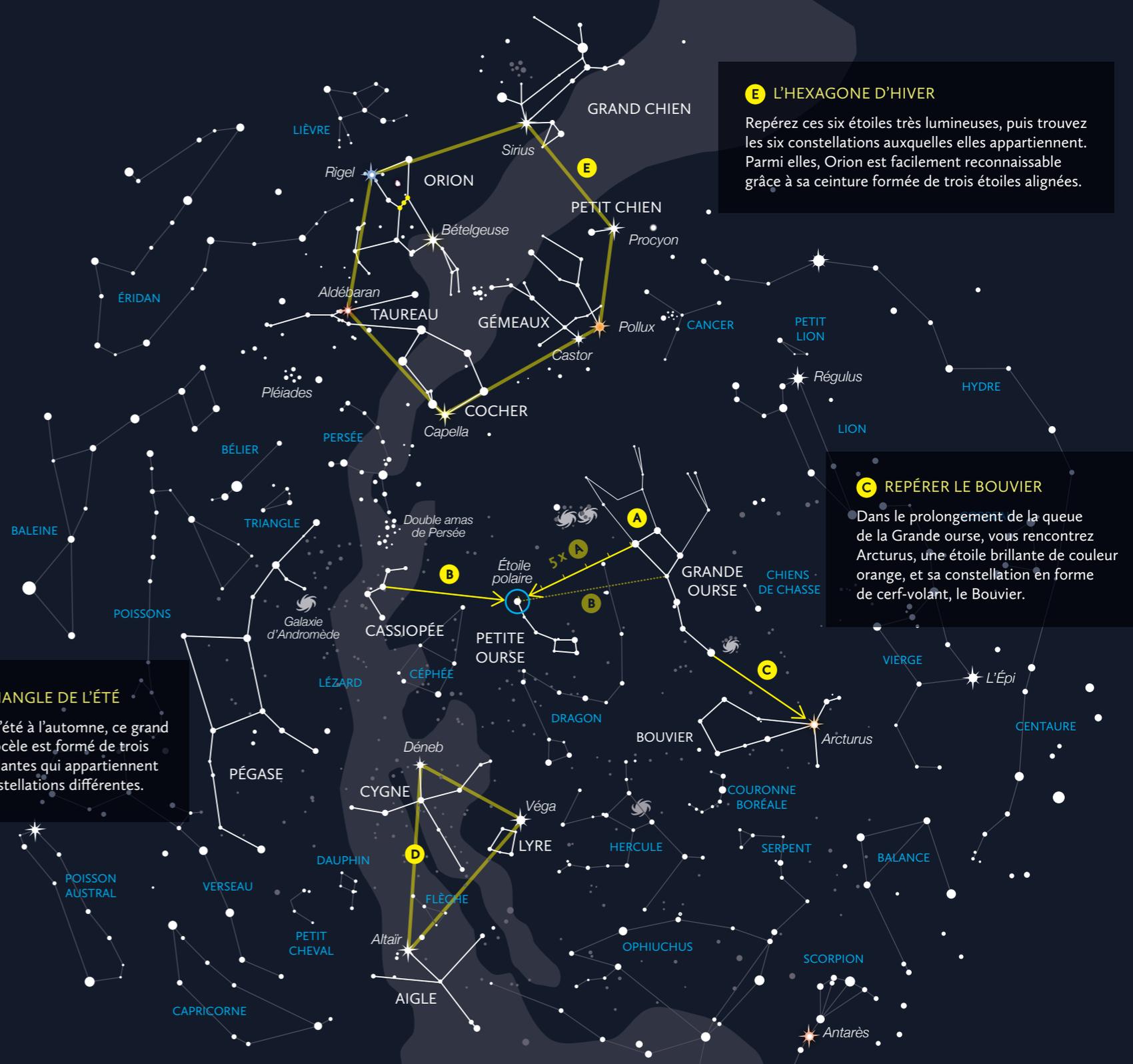


B ET SANS LA GRANDE OURSE ?

En automne et en hiver, quand la Grande ourse est trop proche de l'horizon pour être visible, repérez-vous à l'aide du W de Cassiopée : sa pointe est dirigée vers l'étoile polaire, à trois largeurs de main.

ASTUCE

Ne fixez pas l'étoile que vous voulez observer : posez votre regard juste à côté, ainsi vous la verrez plus brillante !



E L'HEXAGONE D'HIVER

Repérez ces six étoiles très lumineuses, puis trouvez les six constellations auxquelles elles appartiennent. Parmi elles, Orion est facilement reconnaissable grâce à sa ceinture formée de trois étoiles alignées.

C REPÉRER LE BOUVIER

Dans le prolongement de la queue de la Grande ourse, vous rencontrez Arcturus, une étoile brillante de couleur orange, et sa constellation en forme de cerf-volant, le Bouvier.

D LE TRIANGLE DE L'ÉTÉ

Visible de l'été à l'automne, ce grand triangle isocèle est formé de trois étoiles brillantes qui appartiennent à trois constellations différentes.

Cap sur la nuit

Vous avez décidé de vous éloigner des lumières de la ville, de marcher dans l'obscurité et de laisser courir votre esprit dans la nature alentour. Voici quelques conseils pour une balade nocturne réussie.

LA DISCRÉTION AVANT TOUT

Marchez «à pas de loup», déroulez le pied, chuchotez, évitez les vêtements qui font du bruit à chaque mouvement. Moins vous ferez de bruit, plus vous ferez de belles rencontres.

ÉCLAIRAGE MINIMAL

Avec une lumière rouge, vous dérangez moins les animaux nocturnes et votre œil s'adapte plus rapidement à l'obscurité. Et quand la lumière de la lune suffit, laissez votre lampe de poche éteinte.

COUVREZ-VOUS BIEN

Prévoyez un bon pull et une couverture car, même en été, les nuits sont fraîches.

AIGUISEZ VOS SENS

Les mains en parabole derrière les oreilles, les yeux fermés, la bouche ouverte, laissez-vous envelopper par les sons et les odeurs de l'environnement nocturne. Et pour écouter les sensations des pieds, les plus audacieux pourront marcher pieds nus.

LA NUIT

le Parc se révèle autrement

• Ce guide de la nuit est issu de la coopération entre trois territoires fortement impliqués dans la protection de la nuit et de la biodiversité nocturne : le Parc national des Cévennes, le Parc national des Pyrénées et le Parc naturel régional des Causses du Quercy.



PARC NATIONAL
DES PYRÉNÉES
2, rue du IV septembre
65000 TARBES CEDEX



PARC NATIONAL
DES CÉVENNES
6 bis, place du Palais
48400 FLORAC-
TROIS-RIVIÈRES



PARC NATUREL RÉGIONAL
DES CAUSSES DU QUERCY
11, rue traversière,
BP10, Labastide-Murat
46240 CŒUR-DE-CAUSSE

Conception graphique et rédactionnelle : C. Daquo et D. De Luycker

Crédits photos : P. Meyer, J.F. Graffand, E. Ripoché / Parc national des Pyrénées - J. Morel, J. Vergne Parc naturel régional des Causses du Quercy (couverture),

B. Descaves, O. Prohin, G. Karczewski, G. Cannat, B. Daversin / Parc national des Cévennes, R. Herron, jeangill, ajt, Tomertu / iStock.



Projet cofinancé par le Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural
L'Europe investit dans les zones rurales