



CHAMROUSSE

PARCOURS D'ORIENTATION PATRIMOINE ENFANT ORIENTEERING TRAIL LOCAL HERITAGE - CHILDREN

à la découverte
DES TOURBIÈRES DE CHAMROUSSE
discover
THE PEATLANDS
OF CHAMROUSSE



CHAMROUSSE

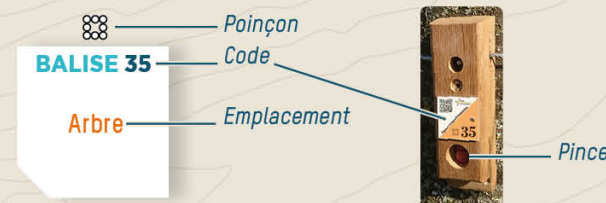
Vous vous trouvez sur le Massif de Belledonne, dans la station de Chamrousse, à 1600m d'altitude. Entre forêt et clairières, vous allez découvrir différentes tourbières, qui sont des zones naturelles protégées car fragiles. Elles accueillent une flore et une faune spécifiques des milieux acides apportant un îlot de biodiversité au milieu de la forêt. Ce site fait partie du site Natura 2000 (Europe) et de l'Espace Naturel Sensible de la Tourbière de l'Arseille et du lac Achard (Département).

Ces parcours ont été mis en place avec les aimables autorisations des communes de Séchilienne, Vaulnaveys-le-Haut, Chamrousse ainsi que de l'Office National des Forêts et du Syndicat de la Forêt Indivise.

You find yourself on the Belledonne massif, in Chamrousse, situated at 1600m. Between forests and open glades you will discover different peat bogs which are part of designated natural protection zones due to their fragility. They host unique flora and fauna creating an island of biodiversity in the middle of the forest. This site is a part of Natura 2000 (Europe) and l'Espace Naturel Sensible for the Arseille peatland and the Lake Achard (Département).

COMMENT ÇA MARCHE ?

- 1- Orienter la carte et repérer le départ.
- 2- Choisir un itinéraire pour aller du départ à la balise 1.



- 3- Utiliser la pince pour poinçonner.
- 4- Répondre à la question du dépliant.
- 5- Continuer vers les balises suivantes en respectant l'ordre.

Bonne découverte !

RECOMMANDATIONS

- Il est de la responsabilité de tout pratiquant d'estimer ses capacités à pouvoir pratiquer la course d'orientation sur cet espace.
- Soyez discrets, vous évoluez dans un milieu naturel au contact d'une faune et d'une flore remarquables.
- Restez sur les itinéraires, ne coupez pas à travers la tourbière.
- Respectez les aires de stationnement, les propriétés privées et la réglementation.
- Ramassez vos déchets, ne laissez rien sur site.
- Assurez-vous de votre équipement et des conditions météorologiques avant votre départ.
- Pour le bien-être de chacun, respectez les autres usagers du site.

■ **SECOURS** : En cas de danger, appelez le 112 et donnez la position exacte de l'accidenté.



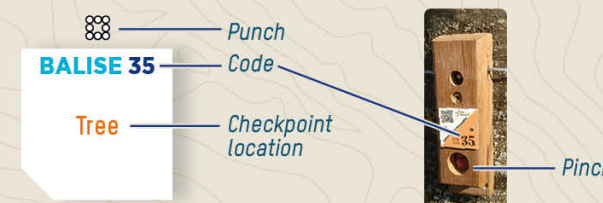
L'application Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez lors de la pratique d'un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation...)

INFORMATIONS

- OFFICE DE TOURISME DE CHAMROUSSE
04 76 89 92 65 - www.chamrousse.com
- COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE COURSE D'ORIENTATION
www.cdco38.fr

HOW DOES IT WORK ?

- 1- Position your map and find the starting point.
- 2- Choose an itinerary to go from the starting point to the first checkpoint.



- 3- Don't forget to punch.
- 4- Answer the question on the document.
- 5- Find the next checkpoint while following the order.

Enjoy!

RECOMMENDATIONS

- It is the participant's responsibility to gauge their ability to take part in this activity.
- Please be discreet and careful, you progress in a natural environment where the fauna and flora are remarkable.
- Please follow the designated paths and do not cut through the wetland.
- Please respect private property, designated parking area and local regulations.
- Make sure to pick up your waste; do not leave anything behind.
- Check the weather forecast and your equipment before engaging in this activity.
- You share this area with other users, be considerate of others.
- **RESCUE** : In case of an emergency, call 112 and give the casualty's exact location.



Suricate (mobile app and web) enables you to report any problems you may encounter when practicing a sport in nature (waymarking errors, safety problems, multi-usage conflict, etc.), feel free to use it, your report will be helpful.

INFORMATIONS

- TOURIST OFFICE OF CHAMROUSSE
04 76 89 92 65 - www.chamrousse.com
- COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE COURSE D'ORIENTATION
www.cdco38.fr



LES ESPACES LOISIRS ORIENTATION EN ISÈRE NEARBY ORIENTEERING SITES

Toutes les activités outdoor de l'Isère sont accessibles depuis **ISÈRE OUTDOOR**.
Find your next outdoor activity on **ISÈRE OUTDOOR**.
Application mobile téléchargeable sur [Download the mobile app on](https://www.apple.com/app-store)

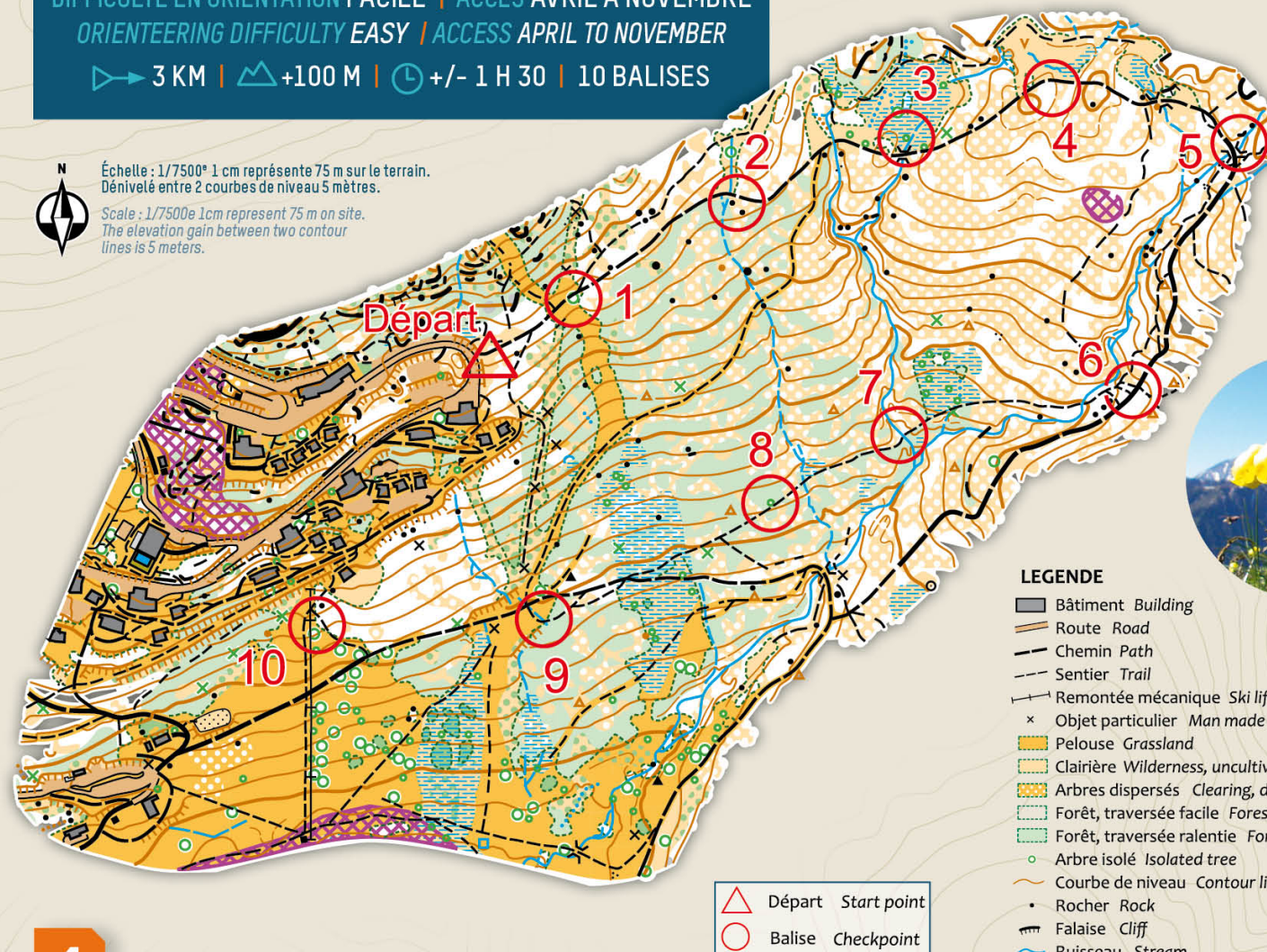


PARCOURS D'ORIENTATION ORIENTEERING TRAIL

DIFFICULTÉ EN ORIENTATION FACILE | ACCÈS AVRIL À NOVEMBRE
ORIENTEERING DIFFICULTY EASY | ACCESS APRIL TO NOVEMBER
3 KM | +100 M | +/- 1 H 30 | 10 BALISES



Échelle : 1/7500* 1 cm représente 75 m sur le terrain.
Dénivelé entre 2 courbes de niveau 5 mètres.
Scale : 1/7500e 1cm represent 75 m on site.
The elevation gain between two contour lines is 5 meters.



LEGENDE

- Bâtiment Building
- Route Road
- - - Chemin Path
- - - Sentier Trail
- ⚡ Remontée mécanique Ski lift
- × Objet particulier Man made special object
- Pelouse Grassland
- Clairière Wilderness, uncultivated area
- Arbres dispersés Clearing, dispersed trees
- Forêt, traversée facile Forest, easy passage
- Forêt, traversée ralentie Forest, slowed passage
- Arbre isolé Isolated tree
- Courbe de niveau Contour line
- Rocher Rock
- Falaise Cliff
- Ruisseau Stream

- ▲ Départ Start point
- Balise Checkpoint



BALISE 31
Arbre mort
Dead Tree

1 LES MONTAGNES / THE MOUNTAINS

Regardez le paysage jusqu'à la montagne se trouvant au dernier plan derrière la tourbière. Quel est son nom ?

- 1 Le massif du Taillefer
- 2 Le massif du Vercors
- 1 Le massif de la Chartreuse

From this spot, if the weather is good, you can see a large mountain in front of you which seems to have been cut. What is it called?

- 1 The Taillefer massif
- 2 The Vercors massif
- 3 The Chartreuse massif

BALISE 32
Epicéa
Spruce Tree

2 LE CASSENOIX MOUCHETÉ / THE SPOTTED NUTCRACKER

Lève les yeux et regarde la cime des arbres et tu verras peut-être un oiseau avec un plumage brun tacheté de blanc, et un bec long et fin. Il joue un rôle important pour la forêt d'ici.

Sais-tu quel est ce rôle important ?

- 1 Il mange toutes les graines des arbres pour faire disparaître la forêt.
- 2 Il replante les graines du pin cembro, ce qui permet à la forêt de grandir car le pin Cembro ne sait pas disperser ses graines tout seul.



Look up and regard the treetops and maybe you will see a bird with brown feathers speckled with white spots and a long thin beak. It plays an important role in the forests here.

Do you know what this important role is?

- 1 It eats all of the seeds from the trees to reduce the size of the forest.
- 2 It helps the Swiss Pine by spreading its seeds. This allows the forest to grow because the Swiss Pine does not disperse its seeds by itself.

BALISE 33
Bouleau
Birch Tree

3 INSECTES / THE INSECTS

Prends le temps d'observer la biodiversité qui t'entoure. Tu as devant toi, un milieu humide où l'on peut voir des insectes volants de différentes couleurs et tailles, on les appelle Odonates. De quoi s'agit-il ?

- 1 De libellules
- 2 De mouches
- 3 D'abeilles

Take a moment to observe the biodiversity which surrounds you. You have, in front of you, a wetland where you can see flying insects of different colours and sizes. Their collective name is Odonata.

What types of insect are Odonata?

- 1 Dragonflies
- 2 Flies
- 3 Bees



4 LES SAVIEZ-VOUS? / DID YOU KNOW?

Ne t'aventure pas dans les tourbières, il y existe une plante carnivore ! Elle se nourrit des insectes qui se posent sur elle. Gare aux ortels !

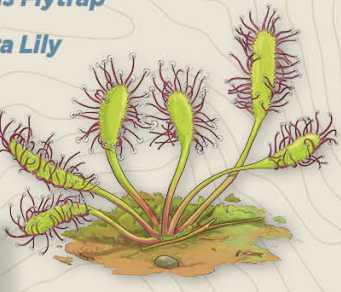
Comment se nomme-t-elle ?

- 1 La Droséra à feuilles rondes
- 2 La Dionée attrape-mouche
- 3 La plante serpent

Do not venture into the peat bogs, for here lives a carnivorous plant! They eat the insects which land on their sticky surface. Look out for your toes!

What are they called?

- 1 The Round-Leaved Sundew
- 2 The Venus Flytrap
- 3 The Cobra Lily



BALISE 34
Bosquet
Grove

5 LE COURS D'EAU / THE STREAM

Le cours d'eau qui traverse le plateau de l'Arselle, descend du lac Achard. Malgré son nom, son eau n'a rien avoir avec l'eau de la mer ou de l'océan.

Quel est le nom du ruisseau ?

- 1 Le ruisseau du Rocher blanc
- 2 Le ruisseau du Vernon
- 3 Le ruisseau de la Salinière

The stream which traverse the Arselle Plateau come from Lake Archard. The latter is named after one of the cross-country ski trails and a small bridge.

What is the name of this stream?

- 1 Rocher Blanc
- 2 Vernon
- 3 Salinière

BALISE 35
Bord du ruisseau
Edge of the stream

6 LA VALLÉE DE LA ROMANCHE ROMANCHE VALLEY

À cet endroit, ne t'éloigne pas du sentier car tu es près de grandes falaises qui plongent dans la vallée de la Romanche. C'est le milieu parfait pour accueillir :

- 1 Des chamois et bouquetins
- 2 Des marmottes
- 3 Le loup

Dont' stray from the path ! You are close to steep cliffs, which plunge deep into the Romanche valley below, the valley below, the Romanche Valley.

It's the perfect environment for:

- 1 Chamois and bouquetins
- 2 Marmots
- 2 Wolves

BALISE 36
Intersection
Intersection

7 FLORE : LE TROLLE D'EUROPE FLORA : LE TROLLE D'EUROPE

Mais qu'est-ce que c'est ?

- 1 Un animal mythique qui mange les enfants (attention il dort dans la tourbière)
- 2 Une jolie fleur jaune qui aime les prairies humides et les bois clairs
- 2 Une petite bête aux cheveux de couleur rose, bleu ou vert

But what is it?

- 1 A mythical animal who eats children
- 2 A pretty yellow flower which loves wetlands and open woodland
- 3 A hairy beast whose fur is either pink, blue or green

8 LE ROI DE LA FORÊT ALPINE THE KING OF THE FOREST

Tu es maintenant dans la forêt, tu viens de trouver la balise, bravo ! Cette forêt a de nombreux arbres dont un qui a 5 aiguilles.

Quel est son nom ?

- 1 Le Chêne
- 2 Le Pin Cembro
- 3 Le Rhododendron

You made it to the forest and you've found the post, bravo ! This forest has many trees that have 5 needles.

What are they called?

- 1 Oaks
- 2 Swiss Pines
- 3 Rhododendrons



BALISE 37
Passerelle
Bridge

BALISE 38
Pin
Pine

9 LES TOURBIÈRES / THE PEAT BOGS

Une tourbière est un type particulier de zone humide où se forme et s'accumule de la tourbe, une sorte de fossile constituée de morceau des plantes mal décomposés à cause de l'absence d'oxygène et de l'acidité du milieu.

Quel est l'élément le plus important pour la vie de la Tourbière ?

- 1 L'eau
- 2 La présence de grenouilles
- 3 L'air

A peat bog is a particular type of wetland where peat is created and accumulated, a sort of fossil made up of pieces of plants that have not properly decomposed because of the lack of oxygen and the acidity of the environment.

What is the most important element for the life of peat bogs?

- 1 Water
- 2 The presences of frogs
- 3 Air

10 LES ZONES HUMIDES / THE WETLANDS

Te voilà parti à la découverte des tourbières forestières de Chamrousse qui sont des zones humides.

Quelles espèces peut-on y rencontrer ?

- 1 Des grenouilles, des libellules et des tritons
- 2 Des poissons rouge, des tortues et des Martin pêcheur
- 3 Des marmottes, des bouquetins et des chamois

Here you go; you're on the way to discover the forest peat bogs of Chamrousse which are a type of wetland.

Which species can you find here?

- 1 The frogs, dragonflies and newts
- 2 The goldfish, turtles and kingfishers
- 3 The marmottes, bouquetins and chamois



BALISE 39
Poteau
Post

BALISE 40
Près du pylône
Next to the pylon

Réponses aux questions - Solutions:
1-R1 / 2-R2 / 3-R1 / 4-R1 / 5-R3 / 6-R1 / 7-R2 / 8-R2 / 9-R1 / 10-R1

Carte de course d'orientation - 2021 / Réalisée par Matthieu Barthélémy / La reproduction de l'ensemble des supports cartographiques est autorisée pour l'usage unique de ce parcours permanent d'orientation et à l'exclusion de tout autre usage. Cet équipement a été mis en place avec l'assistance technique de la Ligue Auvergne Rhône Alpes de course d'orientation / Crédit illustratrice : Fanny Le Bagousse / Edition 2022