



CHAMROUSSE

PARCOURS D'ORIENTATION PATRIMOINE ADULTE ORIENTEERING TRAIL LOCAL HERITAGE - ADULT

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'Arselle 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 Arselle peatland and the Lake Achard (Département).



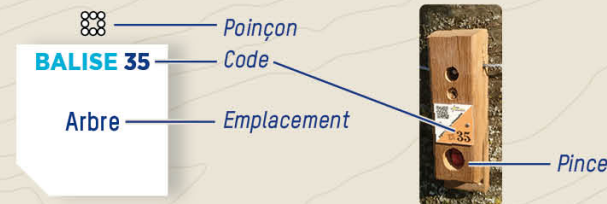
Toutes les activités outdoor de l'Isère sont accessibles depuis **OUTDOOR**. Find your next outdoor activity on **OUTDOOR**.

Application mobile téléchargeable sur Download the mobile app on



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.



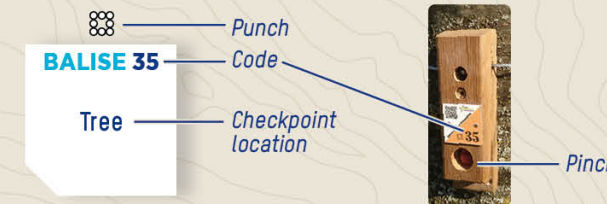
L'application Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez lors de la pratique d'un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation...)

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

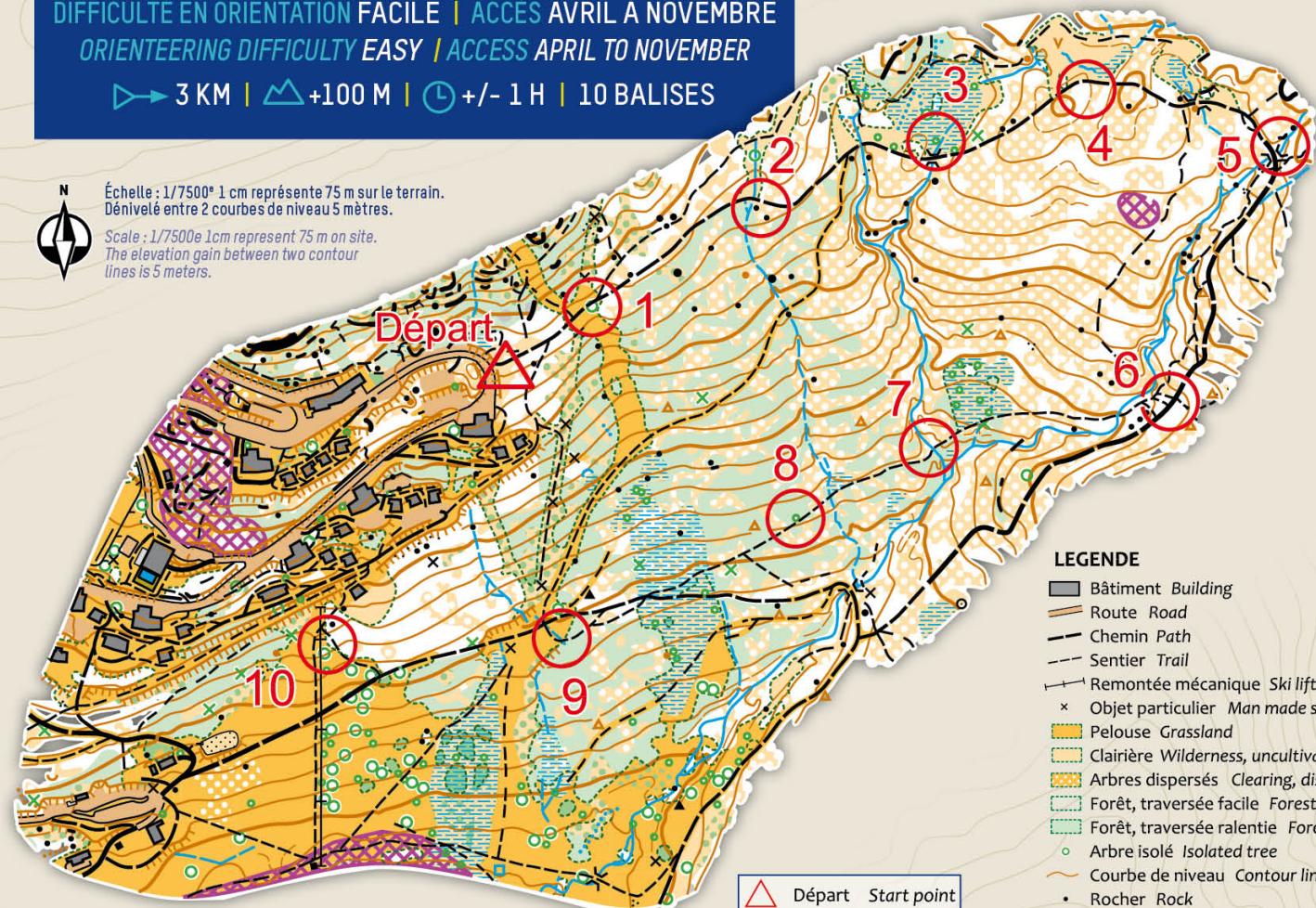
- **TOURIST OFFICE OF CHAMROUSSE**
04 76 89 92 65 - www.chamrousse.com
- **COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE COURSE D'ORIENTATION**
www.cdco38.fr

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 | 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

Regard the landscape, particularly the mountain in the background located just behind the peat bogs. What is it called?

- 1 The Taillefer massif 2 The Vercors massif

2 LE CASSENOIX MOUCHETÉ / THE SPOTTED NUTCRACKER

Cet oiseau est une espèce de corvidés avec un plumage brun tacheté de blanc, un bec long et fin, et des pattes plus robustes. Il joue un rôle essentiel avec les graines de pins cembro qu'il casse avec son bec pour les manger ou pour en faire des réserves.

Quel est ce rôle important ?

- 1 Il mange les parasites du pin cembro.
2 Il permet la pérennité du pin cembro en disséminant ses graines.

This bird belongs to the crow family and has a brown plumage speckled with white spots, a long thin beak and strong legs. It plays an important role for the Swiss Pine, the seeds of which it breaks with its beak to eat or to store for later.

Do you know what this important role is?

- 1 It eats the parasites of the Swiss Pine.
2 It helps the continuation of the Swiss Pine, dispersing its seeds.



BALISE 33

Bouleau
Birch Tree

3 INSECTES / THE INSECTS

Prenez le temps d'observer la biodiversité qui vous entoure. Cet insecte est un Odonate que l'on peut observer avec un peu de chance dans des endroits humides comme celui-ci à proximité de conifères.

Connaissez-vous son nom ?

- 1 La Demoiselle
2 La Cordulie arctique

Take a moment to observe the biodiversity which surrounds you. This insect is a member of the Odonata family. If you're lucky, you can see it in the wetland areas, like this one close to the conifers.

What is this insect called?

- 1 The Damselfly
2 The Northern Emerald Dragonfly



4 LES SAVIEZ-VOUS? / DID YOU KNOW?

Il existe de petites plantes carnivores inoffensives pour l'homme dans certaines tourbières, notamment une qui affectionne les tourbières acides et ensoleillées. Cette dernière se nourrit grâce aux insectes qui se posent sur elle.

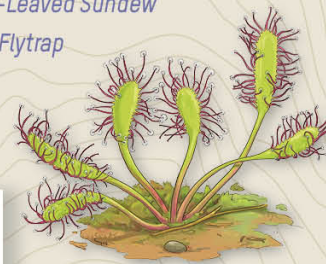
Comment se nomme-t-elle ?

- 1 La Droséra à feuilles rondes
2 La Dionée attrape-mouche

Small carnivorous plants, not harmful to humans, grow in certain peat bogs. One particular variety enjoys the sunny and acidic environment here. It feeds itself thanks to the insects that land on its sticky surface.

What is this plant called?

- 1 The Round-Leaved Sundew
2 The Venus Flytrap



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 de la Salinière

The stream which traverse the Arselle Plateau descend from the Lake Archard. Despite its name this stream has nothing to do with the water from the sea or ocean.

What is the name of this stream?

- 1 Rocher Blanc
2 Salinière

BALISE 35

Bord du ruisseau
Edge of the stream

6 LA VALLÉE DE LA ROMANCHE ROMANCHE VALLEY

À cet emplacement précis vous êtes à proximité de falaises hautes de 1000m qui plongent dans une vallée très encaissée, la vallée de la Romanche. Celle-ci a connu différentes formes d'industries au fil des siècles : hauts-fourneaux, papeteries, puis électrometallurgie, électrochimie... Aujourd'hui, après quelques décennies de désuétude, la vallée repart sur un nouveau projet. Quel est-il ?

- 1 Un projet de recherche sur les mines de fer
2 Un projet d'hydroélectricité

At this exact spot you are close to steep cliffs, 1000m high, which plunge deep into the valley below, the Romanche Valley. It's been the centre of many different industries over the years including; blast furnaces, paper mills and later electrometallurgy and electrochemistry. Today, after decades of disuse, the valley is alive again with a new project. What is it?

- 1 A research project into iron mining
2 A hydroelectricity project

BALISE 36

Intersection
Intersection

7 FLORE : LA SPHAIGNE FLORA: SPHAGNUM

Cette plante emblématique des tourbes est une mousse qui forme un tapis végétal depuis le fond du plan d'eau grâce à ses racines. Elle joue un rôle important pour la nature :

Quel est son rôle majeur pour les tourbes ?

- 1 Elle protège le sol.
2 Elle empêche le développement des populations de champignons et bactéries décomposant la matière organique et favorisant les autres espèces.

This plant is characteristic of peat bogs, creating a carpet of moss which forms from the bottom of the water thanks to its roots. It has an important role to play in nature;

What is its major role for the peat?

- 1 It protects the ground.
2 It prevents the development of mushrooms and bacteria breaking down organic material.

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

Le pin cembro est caractéristique de la haute montagne, car il se développe entre 1700m et 2400m d'altitude. Sa présence à Chamrousse est particulière car il est en limite occidentale de son aire de répartition et c'est le seul endroit où on le trouve mélangé au pin à crochet. Certains d'entre eux ont plus de 1000 ans.

Pour quoi l'utilise-t'on ?

- 1 Pour l'ébénisterie et la sculpture : c'est de lui que sont fait les célèbres coffres des paysans dans le Queyras.
2 Pour diversifier les espèces présentes en montagne.

The Swiss Pine is characteristic of the high mountains because it is found between 1700m and 2400m. Its presence in Chamrousse is special because it's at the western limit of its range and it's the only place where it is found mixed with the dwarf mountain pine, some of them are over 1000 years old!

What is it used for?

- 1 For cabinetmaking and sculptures; it was the material used for the famous peasants chests in the Queyras.
2 To diversify the species present in the mountains.

BALISE 37

Passerelle
Bridge

BALISE 38

Pin
Pine

9 LES ZONES HUMIDES / THE WETLANDS

De nos jours, les zones humides abritent 40% des espèces de la planète. Cependant, 87% des zones humides présentes au 18e siècle ont disparu en 2000 dont 50% au cours du 20e siècle. 25% des espèces de zones humides sont aujourd'hui menacées d'extinction.

Pourquoi faut-il s'inquiéter de leurs disparitions et ainsi les préserver ?

- 1 Parce qu'elles nous fournissent de l'eau potable.
2 Pour assurer un rôle tampon, soit retenir momentanément une importante quantité d'eau et la restituer progressivement au milieu naturel et apporter de la biodiversité.

Nowdays, the wetlands harbour 40% of the planets species. Unfortunately, 87% of the wetlands that existed during the 18th century disappeared by 2000, 50% of which was just in the last century. 25% of wetland species are now threatened with extinction.

Why should we worry about their disappearance and therefore preserve them?

- 1 Because they provide us with drinking water.
2 Because they act as a sponge. Temporarily retaining a large quantity of water, gradually returning it to the local environment and providing biodiversity.

10 LES TOURBIÈRES / THE PEAT BOGS

Ce sont des milieux fragiles qui mettent plusieurs centaines d'années à se créer et qui abritent une faune et une flore remarquables. Ces habitats sont menacés.

Quelle est la cause principale de leurs destructions ou dégradations ?

- 1 Les drainages agricoles pour récupérer ces surfaces pour les exploiter.
2 L'exploitation du milieu par les êtres vivants (faune/ flore).

These are a fragile environment which take several hundreds of years to create and which are home to remarkable flora and fauna. These habitats are endangered.

What is the principal cause of their destruction or degradation?

- 1 Being drained to create usable agricultural land.
2 Exploitation of the environment by living beings (flora and fauna).



Réponses aux questions - Solutions:

1-R1 / 2-R2 / 3-R2 / 4-R1 / 5-R1 / 6-R2 / 7-R2 / 8-R1 / 9-R2 / 10-R1