



AA1234567890

PASSPORT



Surname

DOE

Given names

JANE

Nationality

LOR

Date of

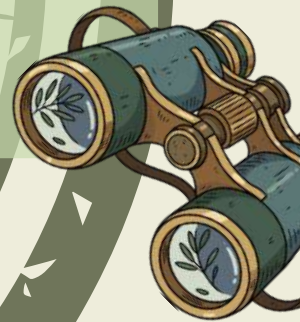
DD

Place

I

P<<DOE<<JAN  
AA1234567890

# MON CARNET D'AVENTURES EN MONTAGNE



Prénom :

Adresse : SALLANCHES, LA VILLE AU PAYS DU MONT-BLANC

# La montagne c'est génial !

Un voyage à la montagne c'est une expérience géniale ! Tu peux découvrir des animaux et des plantes que tu ne verras pas ailleurs. Comme tout ce qui est beau et précieux ça se protège.

Sais-tu qu'il existe des endroits dédiés à la protection de la faune (les animaux) et de la flore (les plantes et fleurs)? Tu peux retrouver des espaces de ce type aussi en montagne.

Bien évidemment, il faut respecter quelques règles pour profiter au mieux de ces paysages et des animaux qui peuplent ces lieux.

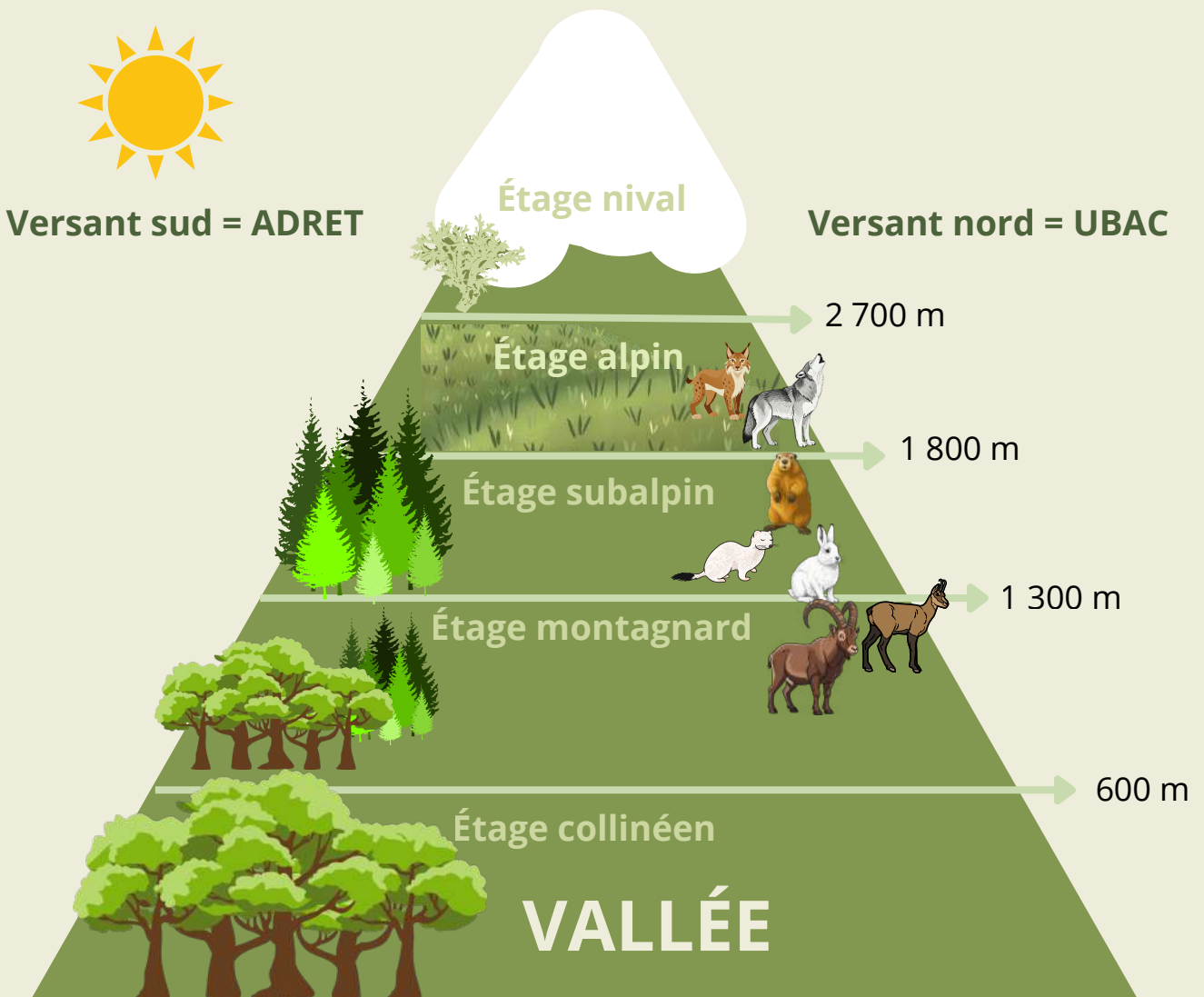
On te propose donc au travers de ce carnet d'aventures, d'en apprendre plus et surtout de bien te préparer pour tes futures randonnées !



# Chacun à son étage !

Avant de démarrer notre aventure dans nos montagnes, voici un schéma qui te permettra de bien comprendre comment se répartissent les animaux et les plantes selon les différentes altitudes.

À chacun ses besoins et donc son altitude et son versant.



# Le sais-tu ?

Au Pays du Mont-Blanc il existe de nombreuses réserves naturelles :

- une à Passy
- une aux Contamines-Montjoie
- deux dans la vallée de Chamonix

Elles sont gérées par ASTERS qui est le Conservatoire des Espaces Naturels de Haute-Savoie. On te propose de découvrir leurs étendues et quelques informations dessus en demandant à tes parents de scanner les QR Codes ci-dessous.

Réserve naturelle de  
Passy

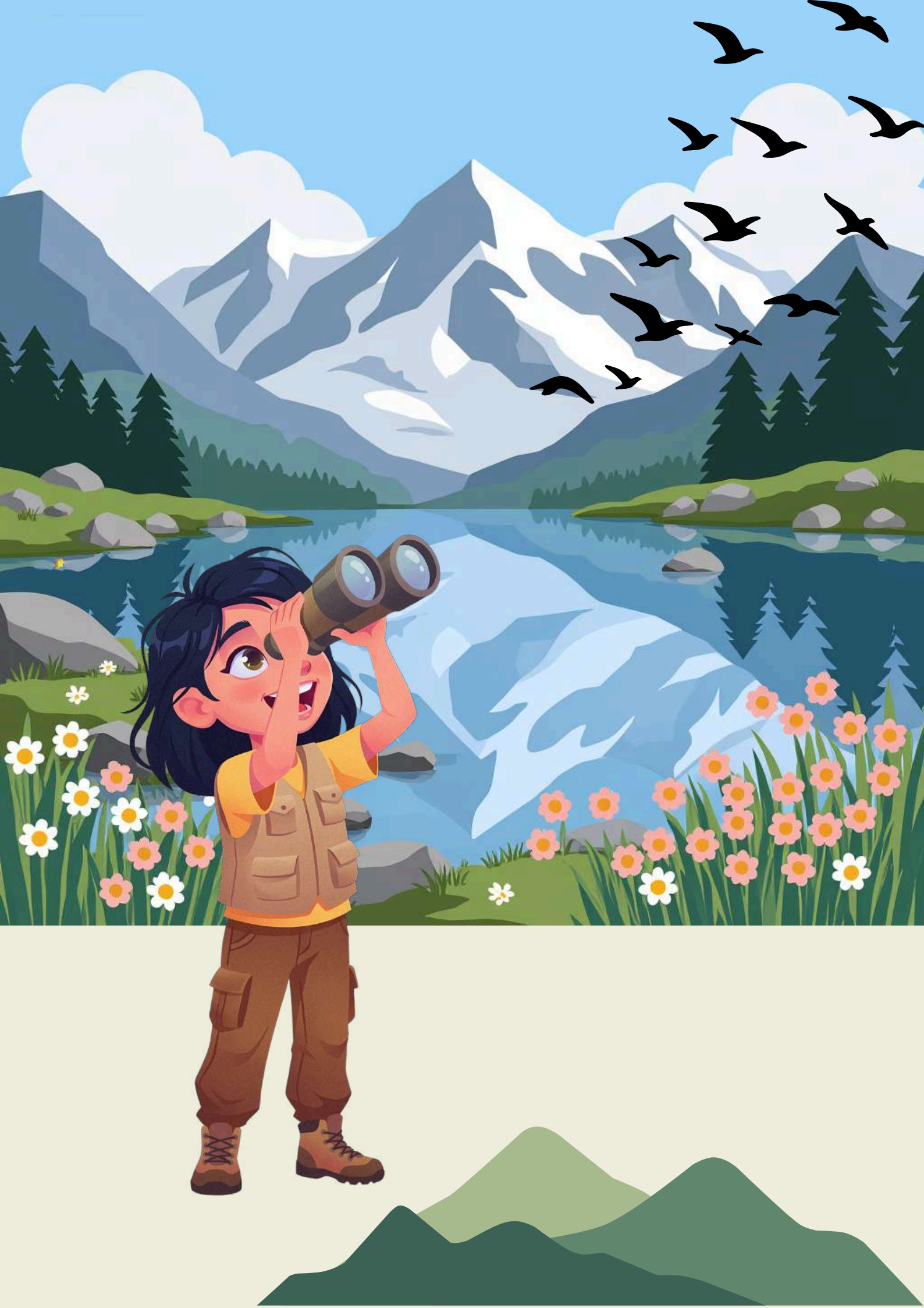


Réserve naturelle des  
Contamines-Montjoie



Réserves naturelles de  
la vallée de Chamonix





# Découvre les animaux qui vivent dans nos montagnes.



Poids



Alimentation



Période de reproduction



Taille



Particularités



Empreintes



Altitude de vie

## Bouquetin des Alpes



Femelles : 50 kg  
Mâles : 80 à 120 kg



Femelles : 70 à 90 cm au garrot, 100 à 130 cm de longueur  
Mâles : 130 à 150 cm



Lichens, touffes d'herbes et autres végétaux.



Très doué en escalade mais s'enfonçant dans la neige, il dépend des secteurs peu enneigés.



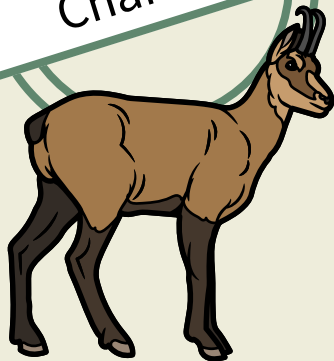
Du 15 décembre au 15 janvier



En hiver se situe entre 1 600 et 3 200 m



## Chamois



Femelles : 25 à 38 kg  
Mâles : 35 à 50 kg



70 à 80 cm au garrot et de  
110 à 135 cm de longueur



Herbe et en forêt les  
rameaux, écorces et  
lichens.



Le rut ayant lieu mi-  
novembre, le mâle est  
affaibli à l'entrée de l'hiver.



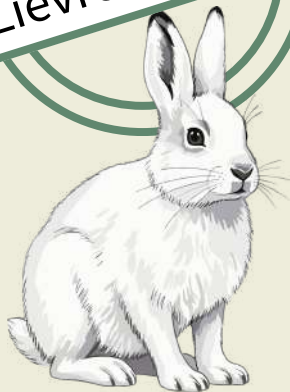
Du 15 novembre au 15  
décembre



Entre 800 et 2 500 m



## Lièvre variable



2 à 3.5 kg



45 à 62 cm. Les oreilles  
mesurent de 6 à 10 cm



Écorces, racines,  
bourgeons et divers  
végétaux.



Deviens blanc en hiver  
d'où son nom "variable".



Entre mars et août



Entre 1 200 et 2 400 m



## Hermine



125 à 440 g



Entre 22 et 32 cm de  
longueur avec en plus une  
queue de 8 à 12 cm



Carnivore, elle mange  
principalement de  
petits rongeurs mais  
aussi des œufs de  
poule.  
Entre mai et juin



Marron avec le ventre blanc  
et la queue noire, elle  
change de pelage en hiver et  
devient toute blanche.



Entre 1 000 et 3 000 m



## Marmotte



4 à 8 kg



Plantes, insectes et escargots.



En mai et peut avoir de 2 à 7 marmottons



Jusqu'à 60 cm



De fin octobre jusqu'au début avril elles hibernent.



Au-dessus de 1 500 m

## Loup gris



Mâles : 32 et 59 kg. Les femelles sont plus légères.



Il est carnivore.



Entre février et mars



76 cm au garrot



Il peut atteindre une vitesse de 50km/h.



Peut se situer à 700 m d'altitude mais souvent en alpage à partir de 1 800 m

## Lynx boréal



Entre 17 et 30 kg



Il est carnivore.



Entre février et mars



50 à 70 cm au garrot



Il est 3 fois plus discret qu'un chat.



Peut se situer à 700 m d'altitude mais souvent en alpage à partir de 1 800 m

## Lagopède alpin



600 g



Graines, bourgeons, végétaux



mai



31 à 35 cm



Ses pattes lui servent de raquettes en hiver. Son nom signifie patte de lièvre.



Entre 2 200 et 2 500 m

## Tétras-Lyre



0.8 à 1.5 kg



Pousses de myrtille, rhododendrons, aiguilles de résineux



D'avril à mai



49 à 58 cm dont 15 cm queue



En hiver il creuse un igloo



Entre 1 400 et 1 800 m

## Gypaète barbu



Entre 5 et 7 kg



C'est un charognard.



Il consacre 10 mois par an à la reproduction.



1.05 et 1.30 m et son envergure peut varier de 2.45 à 2.85 m



C'est le plus grand rapace des Alpes.



Entre 700 et 2 300 m

# À toi de jouer !

À qui sont ces empreintes ? Ouvre bien l'œil !



1

4

2

5

3

6





# Apprends à reconnaître quelques plantes des montagnes.



comestible



médicinale



toxique



emblématique



L'edelweiss est aussi connue sous le nom d'étoile d'argent ou de pied-de-lion. Il s'agit probablement de la fleur la plus emblématique de nos montagnes. Aujourd'hui, l'edelweiss est protégée en France. Elle pousse uniquement entre 2 000 et 3 000 mètres d'altitude.



La gentiane bleue est moins connue que son homologue jaune. Pourtant, il n'est pas rare de la croiser dans nos montagnes, entre 1 000 et 2 000 mètres d'altitude. La cueillette de cette plante vivace est interdite.





La gentiane jaune n'est pas utilisée uniquement que pour fabriquer de la liqueur. Elle possède aussi des vertus médicinales, notamment sur le plan digestif et en cas d'infection.

La gentiane jaune se trouve généralement entre 800 et 1 500 mètres d'altitude. La floraison a lieu entre juin et juillet.



La centaurée des montagnes est une plante vivace (qui vit plus de deux ans) qui fleurit entre avril et août dans nos montagnes de Haute-Savoie. Ses fleurs peuvent avoir plusieurs couleurs, du blanc au jaune en passant par le violet et le rose. Tu la trouveras entre 1 500 et 2 200 m d'altitude, dans des zones plutôt ensoleillées.



La linaigrette, est aussi connue sous le nom de "jonc à duvet". Visible à la fin de l'été et au début de l'automne, à proximité des lacs de montagne et des marais, elle contribue à consolider les berges de manière naturelle.

Lorsqu'elle parvient à maturité, une sorte de duvet cotonneux la recouvre. La linaigrette est particulièrement robuste et résistante au froid.





L'arnica est une fleur présente dans les pelouses alpines. Tu l'apercevras normalement sans difficultés durant la saison estivale.

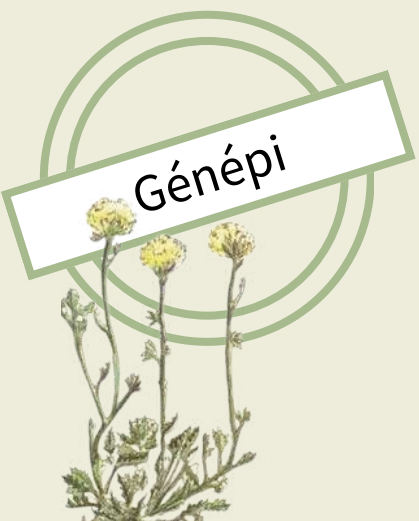
Elle est utilisée lors de la préparation de pommades servant à traiter divers traumatismes sans gravité.

Tes parents t'en donnent peut-être sous la forme de granulés d'homéopathie.



La digitale pourpre est aussi nommée queue de loup. Elle se trouve en forêt, à l'ombre.

Elle est connue pour sa toxicité et il ne faut donc pas la consommer comme tu pourrais manger des myrtilles. Pourtant, elle peut aussi être utilisée en raison de ses propriétés médicinales. Elle contient dans ses feuilles, des substances utilisées dans le but de réguler la fonction cardiaque (ton cœur).



Le génépi comporte en réalité quatre sous-espèces.

S'il est très souvent utilisé pour faire de la liqueur, il peut aussi être utilisé pour parfumer des fromages, des saucissons ou même de la bière.





Les myrtilliers sont à l'origine des myrtilles, ces fruits sauvages très appréciés en cuisine. En fonction de l'exposition au soleil et de l'altitude, la récolte se fait entre juillet et septembre.

Les myrtilles ont de nombreuses vertus. Elles sont notamment anti-inflammatoires et riches en vitamines. Côté cuisine, tu peux les manger nature mais aussi en faire de bonnes tartes ou opter pour de la confiture.



L'ail des ours est une plante très odorante qui se trouve dans les sous-bois frais et humides. Selon la légende, les ours se servaient de cet ail pour se purger à la fin de l'hiver. Son utilisation par les Hommes se fait depuis très longtemps (néolithique). En plus d'avoir une forte teneur en vitamines C, l'ail des ours est souvent utilisé en cuisine. Tu peux le retrouver dans le fromage, les soupes, mais aussi sous la forme de pesto.



La belladone est une plante herbacée vivace dont les tiges peuvent mesurer jusqu'à 1,5 mètre de hauteur. Toxique, cette fleur paralyse le système nerveux, provoquant une accélération du rythme cardiaque et la dilatation des pupilles. Les baies, qui peuvent ressembler aux myrtilles, sont la partie la plus toxique de la belladone. Il ne faut donc surtout pas que toi ou les animaux les mangiez.



# Retrouve quelles fleurs se cachent derrière chaque rébus.

Aide-toi des pages précédentes.



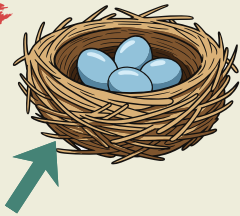
D



G



ART



K

E





# Adopte les bons gestes quand tu pars en randonnée.

1

**Avant de partir, pense bien à préparer ta tenue (en fonction de la météo) et ton sac à dos !**

Prends toujours avec toi une gourde d'eau et un petit encas.

2

**Respecte les espaces protégés.**

Tu vas fréquenter des espaces naturels protégés par des dispositifs réglementaires, demande à tes parents de bien vérifier quelles sont les règles à respecter (réserves naturelles, alpages avec patous...).

3

**Reste toujours sur le sentier.**

La montagne est un espace de vie sauvage que tu vas partager : activités forestières, agricoles, sportives..., reste donc attentif aux autres usagers.

4

**Si tu as un chien protège le en le gardant en laisse.**

Ton chien est comme ton ami, mais les animaux sauvages le perçoivent comme un prédateur ! Si les chiens sont autorisés, aussi gentils soient-ils, ils peuvent effrayer les animaux sauvages, les troupeaux et leurs patous. Les chiens peuvent être interdits sur certains sentiers (Réserves Naturelles par exemple), demande à tes parents de se renseigner avant de partir pour bien le protéger...

5

**N'oublie pas de ramasser tes déchets.**

Que ce soit de la nourriture, un paquet de mouchoirs ou une bouteille d'eau, pense à prendre avec toi un sac poubelle pour ne pas polluer les espaces que tu traverses.

6

**Tu peux admirer mais sans bruit et sans ramasser.**

• Laisse pousser les fleurs :

N'arrache ni fleur ni bourgeon ou jeune pousse mais apprends à les reconnaître dans leur environnement naturel, surtout que certaines plantes peuvent te rendre très malade.

• Reste discret avec la faune sauvage :

Les animaux sauvages nous observent et attendent que nous poursuivions notre chemin pour reprendre leurs habitudes. En restant discret, tu auras peut-être la chance de les apercevoir. Ne touche et ne nourris jamais un jeune animal, sa mère l'abandonnerait ou deviendrait agressive.





Tu veux en apprendre davantage  
sur les secrets de la montagne ?  
Viens à l'office de tourisme de  
Sallanches et découvre les  
animations proposées autour de  
la montagne.



