

Immersion nature

en Vercors Quatre-Montagnes

De Saint-Nizier-du-Moucherotte
à la Rivière



Parc
naturel
régional
du Vercors®



À la découverte des Espaces Naturels Sensibles du Vercors Quatre-Montagnes autrement...

Partez à la rencontre
d'un Vercors sauvage et
secret.

Ce massif attire les
amoureux d'une
montagne accessible
et vivante, mais sa plus
grande richesse, souvent
méconnue, est sa
remarquable biodiversité.

Pour explorer ce
patrimoine exceptionnel,
suivez les sentiers qui
traversent les Espaces
Naturels Sensibles,
mettez-vous à l'affût
au petit matin ou au
crépuscule et n'oubliez
pas vos jumelles.

Percez les secrets de
cet environnement
remarquable et fragile et
cherchez à comprendre
les stratégies de
reproduction des plantes

ou d'adaptation de la
faune de montagne à la
rigueur hivernale.

Penchez-vous pour
détecter la vie qui grouille
dans le creux d'un arbre
mort.

Fondez-vous dans
de grands espaces
paysagers ou focalisez-
vous sur l'infiniment
petit.

Parois calcaires, prairies
sèches, forêts de pins à
crochet, lapiaz ou encore
tourbières, la palette des
habitats naturels saura
vous surprendre !



Quelques chiffres :

Sur le Vercors Quatre-
Montagnes et les
Coulmes, vous pouvez
observer :

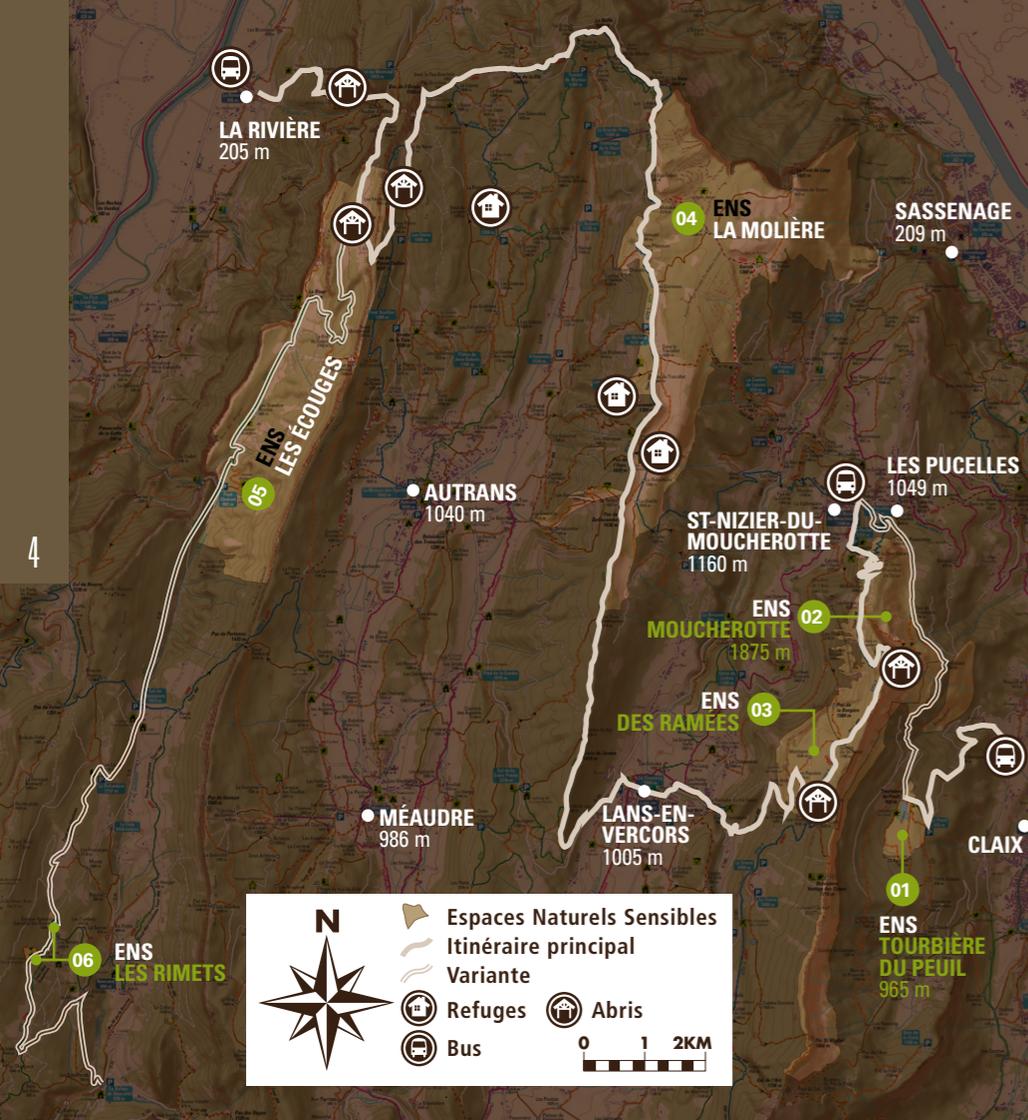
► 188 espèces d'oiseaux,
dont le Chocard à bec
jaune, l'Aigle royal, le
Vautour fauve, le Grand
corbeau, la Chevêchette
d'Europe ;

► 75 espèces de
mammifères dont le
Bouquetin des Alpes, le
Chamois, la Marmotte
des Alpes et une
vingtaine d'espèces de
chauves-souris ;

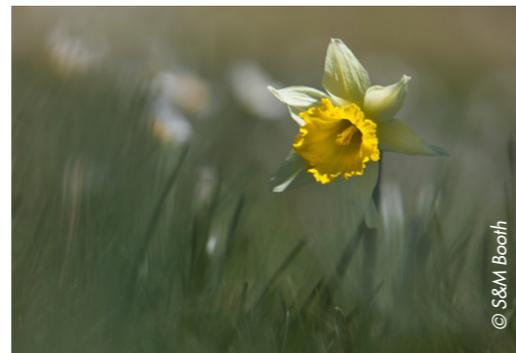
► 11 espèces de reptiles
dont le Lézard
vivipare, la Couleuvre
helvétique ;

► 13 espèces d'amphibiens
comme la Salamandre
tachetée ou le Triton
alpestre ;

► 1 836 espèces végétales.



DESCRIPTIF COMPLET DU CIRCUIT.



Suggestion d'itinéraire :

► **Étape 1** : Saint-Nizier-du-Moucherotte village à Lans-en-Vercors village

⤴ : 12,5 km ⤴ : 822 m ⤴ : 965 m

De Saint-Nizier-du-Moucherotte, prendre la direction du sommet du Moucherotte en passant à proximité des Trois Pucelles. Au sommet du Moucherotte, prendre la direction plein Sud et traverser le plateau des Ramées. Au Habert des Ramées, prendre la direction des Jeux par le Pas de la Tinette puis descendre sur Lans-en-Vercors village.

► **Étape 2** : Lans-en-Vercors village à Autrans-Méaudre en Vercors

⤴ : 24 km ⤴ : 1 300 m ⤴ : 710 m

De Lans-en-Vercors village, remonter en direction du Col de la Croix-Perrin. Au-dessus de la Grotte des Eymards, prendre la direction plein Nord en direction de la Croix de Jaume, puis le Pas de Bellecombe. Traverser l'ENS de la Molière en passant par Charande, Plénouze et rejoindre le sommet de la Sure. Suivre les crêtes plein Ouest en passant par le Pas du Mortier, le Pas de la Clé, le Bec de l'Orient pour rejoindre le Pas de Pierre Taillée. Pour trouver des hébergements, il faut soit descendre jusqu'au village d'Autrans, soit descendre au refuge de Gève, soit envisager le bivouac.

► **Étape 3** : Autrans-Méaudre en Vercors à La Rivière

⤴ : 6,6 km ⤴ : 47 m ⤴ : 1 440 m

Du Pas de Pierre Taillée, rejoindre la cabane de Fessole, prendre la direction plein Nord pour rejoindre une piste forestière au niveau de Pied Frais qui vous descendra jusqu'au village de La Rivière.

Recommandation : de Fessole jusqu'à la piste forestière, être prudent en cas de fortes pluies.

Variante pour prolonger l'expérience :

► **Variante 1** : Claix à Saint-Nizier

⤴ : 7,3 km ⤴ : 520 m ⤴ : 331 m

Depuis le hameau de Malhivert, prendre la direction de la tourbière du Peuil. Arrivé au Peuil, prendre la direction au Nord et monter sur le Vercors. Traverser par le Bois de Poussebou pour rejoindre Saint-Nizier-du-Moucherotte au niveau de l'ancien tremplin olympique.

► **Variante 2** : Les Écouges (Fessole) à la Balme de Rencurel

⤴ : 19,5 km ⤴ : 460 m ⤴ : 1 200 m

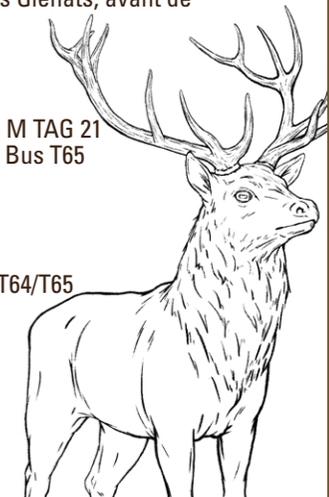
De Fessole, traverser plein Sud les Écouges pour rejoindre le Pont Chabert. Remonter au niveau du col de Romeyère sur la route pendant 4 km. Au col, remonter jusqu'au Belvédère et traverser les Coulmes par le GRP Tour des Coulmes qui traverse les hameaux des Prés, des Rimets et des Glénats, avant de descendre sur la Balme de Rencurel.

Pour venir :

- 📍 Depuis Claix pour la variante 1 : 🚌 Bus M TAG 21
- 📍 Depuis Grenoble pour la variante 2 : 🚌 Bus T65

Pour rentrer chez soi :

- 📍 Depuis La Rivière : 🚌 Bus T60
- 📍 Depuis Villard-de-Lans : 🚌 Bus T66 et T64/T65





© D38 - B. Bodin

01 La tourbière du Peuil

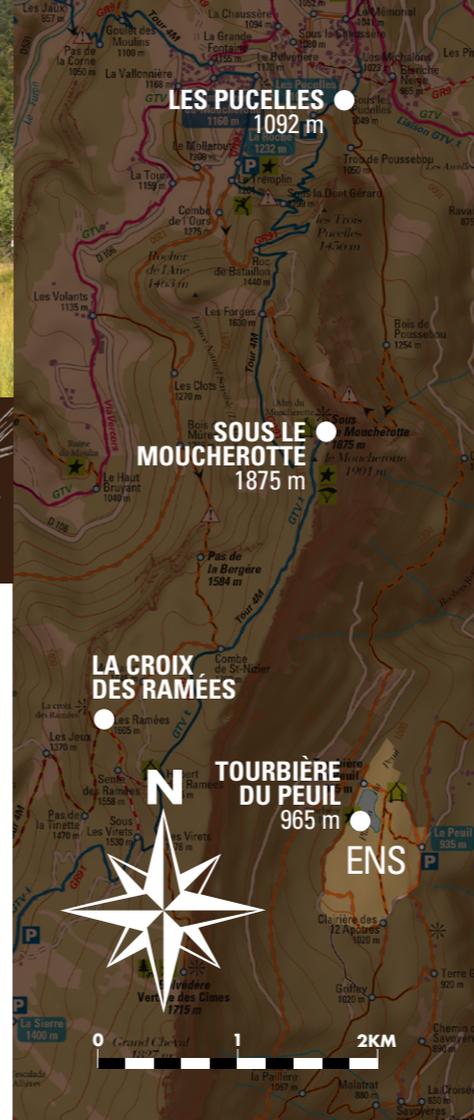
À 1 000 m d'altitude, cet Espace Naturel Sensible de 60 ha surplombe Claix et l'agglomération grenobloise. C'est l'une des rares zones humides du Vercors.

À flanc de falaise, cette tourbière abrite un écosystème unique et original avec des espèces végétales et animales rares. Sur l'ancienne moraine, 400 espèces de fleurs ont été recensées et de nombreuses orchidées viennent profiter de la fraîcheur.

Vous remarquerez en bord de chemin la Grande astrance, fleur délicatement étoilée de couleur blanc-rosé.

Si vous êtes discrets, vous pourrez peut-être aussi apercevoir sur les falaises le Faucon pèlerin, dans les bois, le Bouvreuil pivoine, dans la petite mare la Grenouille agile, le Triton palmé ou encore la Libellule à quatre taches.

Suivez le sentier balisé et aménagé avec des panneaux explicatifs : il grimpe dans la forêt, longe l'alpage, passe par une ferme avec des expositions temporaires sur la vie locale et fait le tour de la tourbière.



Les passereaux

En partant du parking et avant d'entrer dans le bois, arrêtez-vous, asseyez-vous, faites silence, fermez les yeux pendant 1, 2 ou 3 minutes. Portez votre attention sur les sons proches de vous :

- ▶ Est-ce qu'un oiseau chante ?
- ▶ Combien ?
- ▶ Ont-ils des chants différents ?
- ▶ Sentez le vent sur votre visage, d'où vient-il ?
- ▶ Est-ce qu'il amène avec lui d'autres bruits ?
- ▶ Ceux de la ville ?

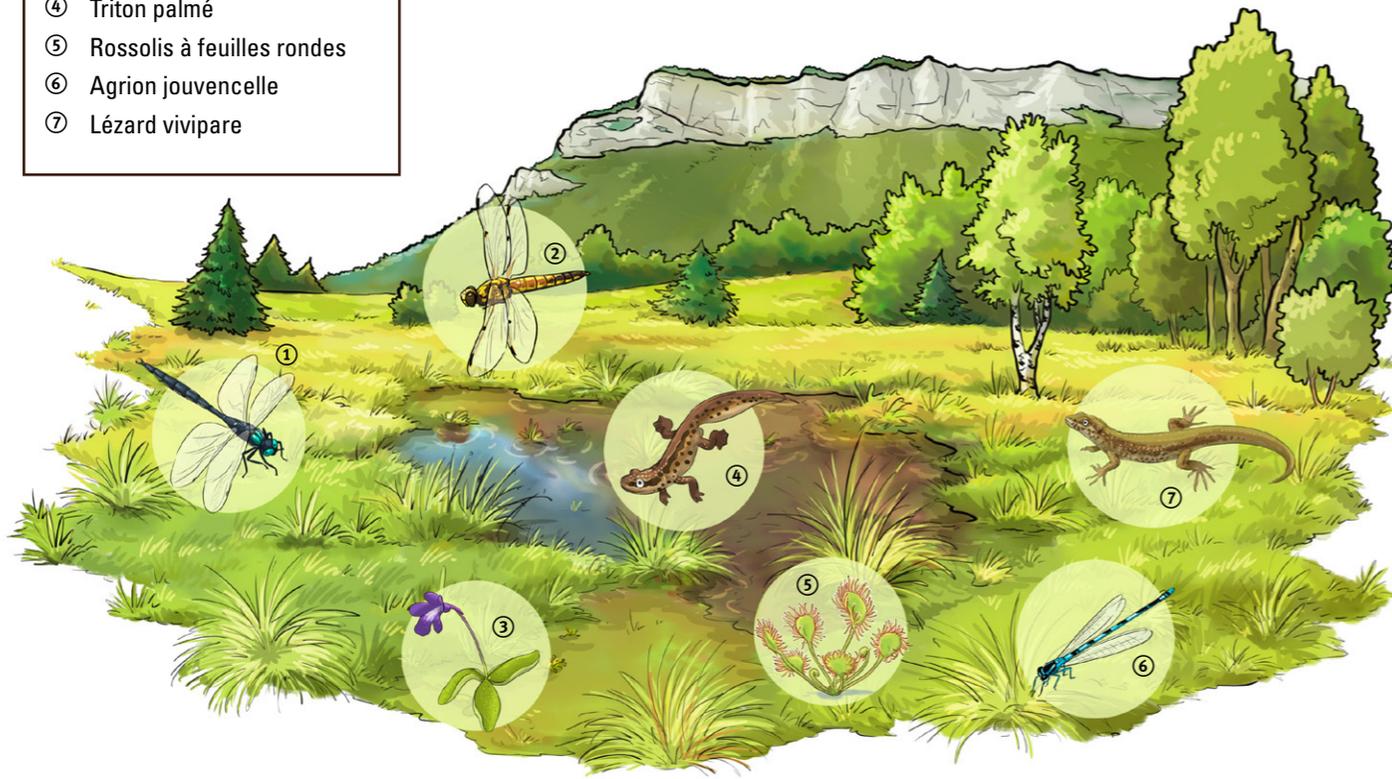


© D38 - B. Bodin



© D38 - A. Garcia Lopez

- ① Aeschne des joncs
- ② Libellule à 4 taches
- ③ Grassette à grandes fleurs
- ④ Triton palmé
- ⑤ Rossolis à feuilles rondes
- ⑥ Agrion jouvencelle
- ⑦ Lézard vivipare



IMMERSION NATURE EN VERCORS QUATRE-MONTAGNES

© D38 - FLe Bogousse

Une tourbière, qu'est-ce que c'est ?

Une tourbière est un type exceptionnellement rare de zone humide. Son écosystème très spécifique (gorgé d'eau, pauvre en oxygène, en minéraux et en nutriments) ne convient qu'à des végétations très particulières. Ainsi, on pourra rencontrer la Grassette à grandes fleurs et le Rossolis à feuilles rondes, deux mystérieuses plantes carnivores se nourrissant d'insectes, l'Épipactis des marais, une orchidée blanche, mauve et brune ou encore la Sphaigne, un genre de mousse poussant dans des secteurs presque toujours inondés d'eau et éliminant la concurrence végétale en acidifiant le milieu.

En plus d'être un réservoir d'espèces peu communes, la tourbière assure des fonctions inattendues :

- ▶ Elle épure les eaux,
- ▶ Elle séquestre le carbone durablement,
- ▶ Elle joue un rôle d'éponge : capable d'emmagasiner une grande quantité d'eau en période pluvieuse, elle la restitue progressivement aux cours d'eau en période sèche.

Ses fonctions nous rendent à tous de nombreux services !

© D38 - J. Carlin



© PNRV

© PNRV - J. Andrieux



02 Le Haut Moucherotte



Sur la commune de Saint-Nizier-du-Moucherotte, l'Espace Naturel Sensible départemental du Haut-Moucherotte s'étend sur 14 ha et offre une vue sur l'agglomération grenobloise et les sommets alpins alentours.

À 1 900 m d'altitude, seuls quelques arbres restent capables de s'épanouir. C'est par exemple le cas des Pins à crochets, dont on a du mal, vu leur taille, à imaginer que certains soient centenaires ! Chaque année, ils luttent contre le froid, le vent, le soleil ardent et poussent seulement de quelques millimètres. Dans ces conditions, on rencontrera aussi le papillon alpin par excellence : l'Apollon.

Le Moucherotte dispose d'une situation géographique telle, qu'un radar météorologique a été construit en 2015 pour contribuer au réseau national des 30 radars capables de mesurer en temps réel les précipitations et le vent. Avec un rayon d'action de 50 km, il couvre à lui seul les vallées du Y grenoblois, le Sud Isère et l'Ouest de la Savoie. Les rafales de vent peuvent atteindre 140 km/h et les conditions climatiques sont parfois rudes. Vous trouverez ainsi un abri en cas de tourmente. Une exposition permanente y raconte aussi la naissance géologique du massif du Vercors.



Une vue sur l'arc alpin, entre pré-Alpes et Alpes internes

Pouvez-vous citer les sommets alpins alentours ? Un indice, de la Savoie à la Drôme, en passant par la Chartreuse, le Vercors ou encore les Écrins, la table d'orientation au sommet vous aidera à visualiser tout ce petit monde !





- ① Chocard à bec jaune
- ② Aigle royal
- ③ Faucon pèlerin
- ④ Tichodrome échelette
- ⑤ Martinet à ventre blanc
- ⑥ Grand-duc d'Europe
- ⑦ Hirondelle des rochers



L'avifaune rupestre

Du latin *rupes*, la « roche », l'avifaune rupestre désigne les oiseaux qui nichent dans les milieux rocheux, les falaises par exemple. Leur survie dépend donc de la tranquillité de leur milieu, en particulier en période de reproduction. Que ce soit le coquin Chocard à bec jaune, le majestueux Aigle royal ou encore l'électrique Tichodrome échelette, vous ne les croiserez que spécifiquement dans les milieux rocheux et de préférence à la verticale !

Lorsque les oiseaux ne sont pas en vol, vous pouvez scruter les falaises à la jumelle pour repérer d'éventuels nids. On en distingue de quatre sortes :

- ▶ le gros nid branchu, souvent utilisé d'une année sur l'autre, indique la présence d'un Aigle royal, d'un Vautour fauve ou d'un Grand corbeau ;
- ▶ le nid de sable, sans branches apparentes, indique la présence d'un Grand-duc d'Europe, d'un Faucon crécerelle ou d'un Faucon pèlerin ;
- ▶ le nid branchu dans les rochers, fissures, trous et anfractuosités indique plusieurs espèces comme l'Accenteur alpin, le Chocard à bec jaune, le Choucas des tours, le Crave à bec rouge, le Martinet à ventre blanc, le Monticole de roche, le Rougequeue noir ou encore le Tichodrome échelette ;
- ▶ le petit nid en terre indique la présence de l'Hirondelle des rochers.





© PNRV - L.Mosdiale

03 Les Ramées



Si l'on grimpe jusqu'ici, c'est surtout pour l'environnement de roche, de lapiaz et d'alpages spécifiques à un site naturel d'altitude accessible en famille aux quatre saisons.

Certains s'arrêteront au niveau du plateau pour admirer à l'horizon les crêtes Est du Vercors et plus loin les Hauts-Plateaux. D'autres monteront jusqu'au sommet du Moucherotte pour profiter d'une vue à 360 °C sur les Alpes.

La cabane des Ramées, refuge non gardé, offre même un abri idéal pour un bivouac en montagne. Au printemps, le plateau est un lieu privilégié pour écouter et observer les parades du Grand corbeau et du Pipit des arbres mais aussi d'une espèce plus rare, le Tétraz lyre dont la femelle pond sous un buisson ou dans un touffe d'herbe épaisse

et ne nourrit pas ses petits comme c'est le plus souvent le cas chez les oiseaux. Elle guide ses oisillons, en sautant vers les sources de nourriture de petits insectes : criquets et sauterelles,...

Afin de préserver et maintenir l'habitat de nidification de ce « coq de bruyère », des mesures agri-environnementales et climatiques financent la réouverture et le maintien des prairies.

Le récent classement du site des Ramées en Espace Naturel Sensible permet de rechercher les meilleures solutions pour concilier la préservation de cet environnement refuge de biodiversité et des pratiques de loisirs, pastoralisme et sylviculture.



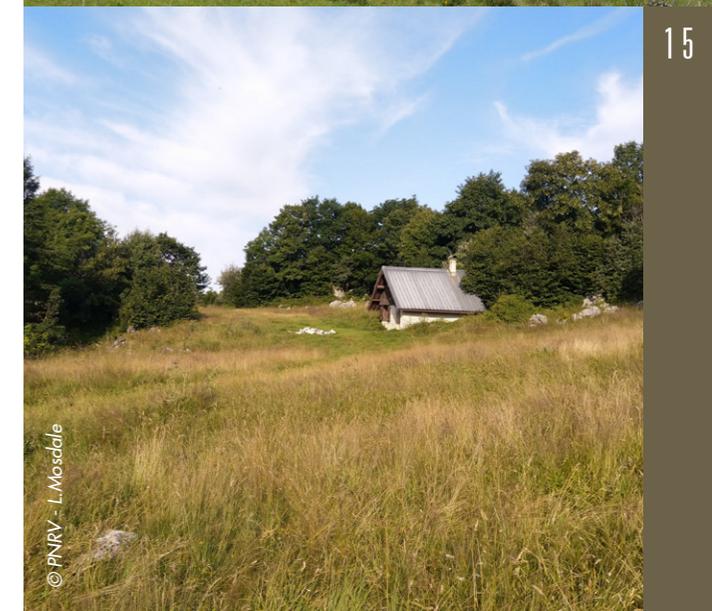
Les troupeaux et leurs chiens de protection

À l'approche des troupeaux, prenez le temps d'analyser la situation :

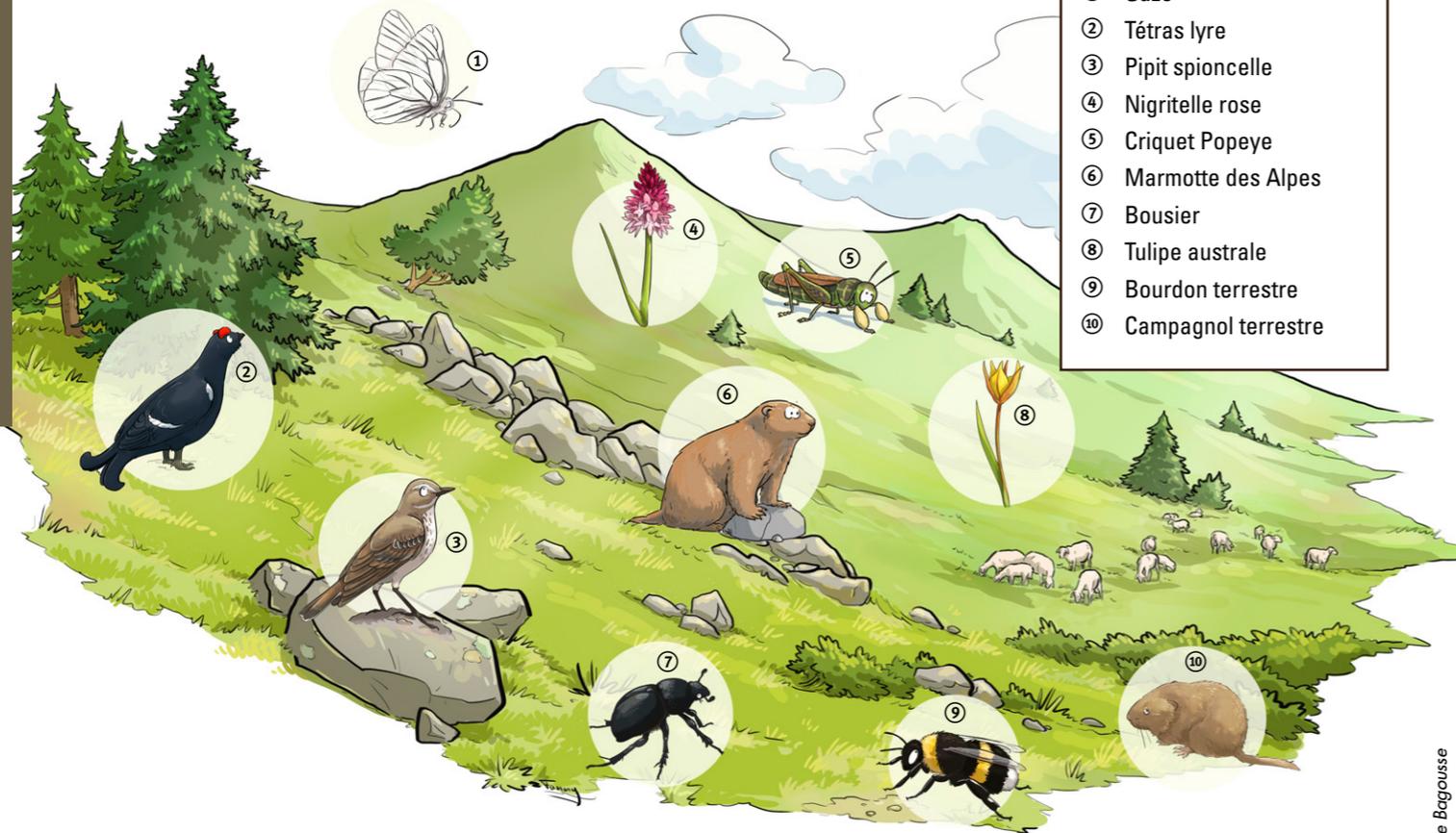
- ▶ Est-ce que le troupeau est gardé ?
- ▶ Par combien de chiens ?
- ▶ Votre itinéraire traverse-t-il le troupeau ?
- ▶ Comment pouvez-vous le contourner ?



© D38 - A.Callec



© PNRV - L.Mosdiale



- ① Gazé
- ② Tétrás lyre
- ③ Pipit spioncelle
- ④ Nigritelle rose
- ⑤ Criquet Popeye
- ⑥ Marmotte des Alpes
- ⑦ Bousier
- ⑧ Tulipe australe
- ⑨ Bourdon terrestre
- ⑩ Campagnol terrestre

© D38 - F.le Begousse

Un partage équitablé de l'espace

L'Homme fréquente les montagnes du Vercors depuis la Préhistoire et ses activités ont beaucoup influé sur l'environnement et les paysages. Aujourd'hui, tous les espaces naturels sont utilisés par des éleveurs, des forestiers, des chasseurs ou encore des randonneurs.

En été et en hiver, la flore et la faune sont vulnérables, surtout en période de reproduction et d'élevage des jeunes ou en période de disette hivernale. Si cette vulnérabilité dépend parfois de processus naturels, des perturbations liées à nos agissements existent aussi et peuvent nuire sur le long terme à la survie des espèces sauvages. Ainsi, partageons l'espace équitablément. Ici la parole entre les Hommes est d'or et le silence est d'argent.



© PNRV - L.Mosdale

© L. Melcarne

© P.A. Courmes

© PNRV - J.Andrieux



© P. Conche

04 la Molière et le Sornin



Ce très vaste Espace Naturel Sensible de 1 600 ha occupe un plateau calcaire aux pentes rocheuses et se caractérise par des paysages exceptionnels sur les alpages et les massifs environnants.

Avant même l'essor du tourisme, l'Homme a de longue date trouvé un intérêt pour ce site avec l'exploitation de meules taillées dans la molasse, ce qui a donné son nom au lieu : « molière ». Alpage depuis plusieurs siècles, la zone accueille aujourd'hui encore des troupeaux : des génisses du Vercors et des brebis du Sud de la France.

Sur ce territoire a aussi été créée une des rares réserves

biologiques intégrales d'Isère. La forêt y évolue désormais librement depuis les années 2000.

Le plateau de la Molière et du Sornin se distingue enfin par une mosaïque de milieux composée pour moitié de prairies et pour moitié de forêts, falaises et petites mares. Plus de 915 espèces de flore, comme la Gentiane jaune, une vingtaine de fougères et une soixantaine d'arbres (dont le Pin à crochet) et arbustes (dont le Noisetier), vivent dans une trentaine d'habitats rares et reconnus au niveau européen. Concernant la faune, 48 espèces de mammifères (dont 19 espèces de chauves-souris, le Chamois et la Marmotte) vivent sur ce territoire.



Un inventaire participatif

À la table d'orientation, proche du parking de la Molière et muni de vos jumelles pour observer la faune sauvage à bonne distance, asseyez-vous dans l'herbe. Notez toutes les espèces animales que vous voyez pendant 10 minutes. N'oubliez pas d'inscrire la date, l'heure de départ et l'heure de fin de votre inventaire. Prêt ? Top chrono !

Faites part de vos observations au gestionnaire du site, il a pour mission de mieux comprendre la diversité biologique du secteur. Vous pouvez le contacter à l'adresse mail suivante : enspnrv@gmail.com. Il sera ravi d'échanger avec vous !



© D38 - B. Bodin



© PNRV



- ① Oreillard roux
- ② Grand murin
- ③ Cloporte
- ④ Salamandre tachetée
- ⑤ Mille-pattes

Des chauves-souris qui draguent à la Molière ?

Il ne vous aura pas échappé la présence d'un célèbre gouffre ici à la Molière. C'est en réalité tout un réseau de gouffres et cavités qui trouvent leur exutoire dans la plaine sassenageoise et traversent la roche calcaire du Vercors. Dans ces gouffres et cavités, des centaines de chauves-souris se regroupent entre la fin de l'été et le début de l'automne. Ces grands rassemblements permettent aux femelles de choisir leur partenaire sexuel parmi une multitude de mâles, assurant ainsi le brassage génétique des populations. Ces lieux sont ainsi parfois comparés à des « boîtes de nuit » !

À l'aide de caméras thermiques et enregistrements d'ultrasons, les scientifiques peuvent repérer les gouffres les plus fréquentés. Une dizaine de gouffres et cavités ont été étudiés en 2021 et c'est le gouffre Berger qui ressort comme site majeur pour les chauves-souris avec une forte activité (plus de 4 500 contacts par nuit) et une forte diversité (18 espèces différentes parmi les 36 espèces présentes en France).



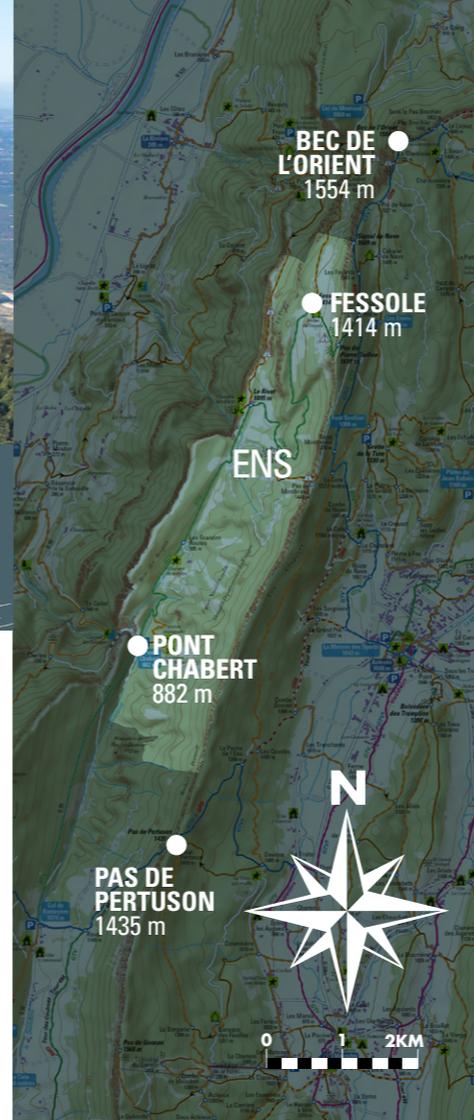


05 Les Écouges

Pour arriver aux Écouges, vous allez parcourir des paysages et une route remarquable...

Représentatif de la diversité des milieux forestiers de l'étage montagnard des massifs calcaires préalpins, l'espace naturel des Écouges, sur les communes de Saint-Gervais, Rencurel et La Rivière, garde également la mémoire des Chartreux et des maquisards. Plusieurs sentiers balisés parcourent ce site et permettent de découvrir des hêtraies et des érablaies des ravins entrecoupées de quelques points de vue vertigineux sur

la vallée. Vous découvrirez aussi un alpage, une ancienne chartreuse, un cours d'eau. Ce site exceptionnel est le lieu de vie du Chamois, de la Marmotte, de l'Aigle royal et de la chouette Chevêchette d'Europe. Le domaine des Écouges est aussi connu pour son centre d'éducation et de formation à l'environnement qui programme des camps en immersion pour les enfants et les jeunes, des stages d'observation et de connaissances thématiques, ainsi que des séminaires. Vous n'aurez pas besoin de votre téléphone portable, car il n'y a pas de réseau... déconnexion garantie !



La croix du bûcheron

Pour estimer la taille d'un arbre, tentez la croix du bûcheron ! Il vous faudra pour cela deux petits bâtons de même taille, par exemple deux stylos (environ 15 cm) et vos jambes !

Le principe est simple, il suffit de positionner les deux stylos ensemble de façon à former un « T » avec un angle droit. Placez la croix du bûcheron ainsi formée près de l'œil, de manière à ce que la baguette près de l'œil soit parallèle au sol et que l'autre soit perpendiculaire. Visez l'arbre avec la baguette verticale et éloignez-vous de l'arbre, jusqu'à ce que l'image de l'arbre coïncide avec le stylo (le bas du stylo vertical doit correspondre avec le bas de l'arbre et le haut avec la cime de l'arbre). Il vous suffit alors de mesurer la distance qu'il y a entre vous et l'arbre avec votre espacement de jambes de 1 m et d'ajouter à cela la hauteur qu'il y a entre le sol et vos yeux. Vous aurez ainsi une idée approximative de la hauteur réelle de l'arbre.

Alors, combien de mètres fait ce hêtre monumental ? Aussi appelé le prince fayard des Écouges, il a environ 350 ans...





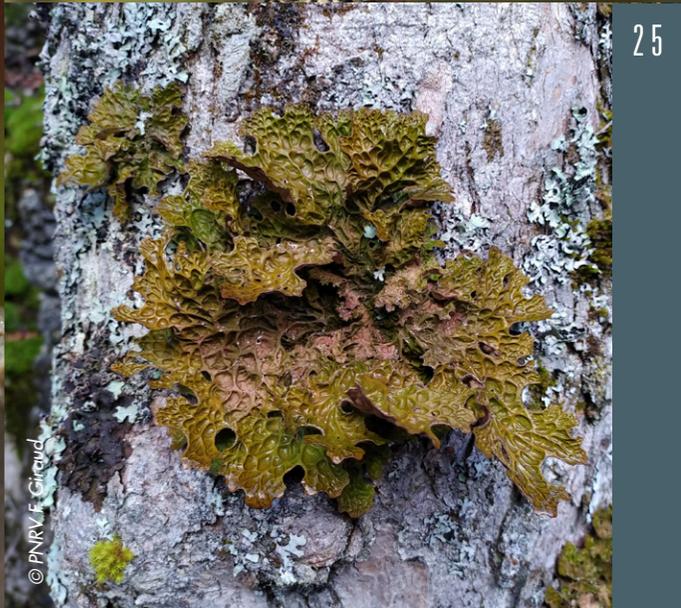
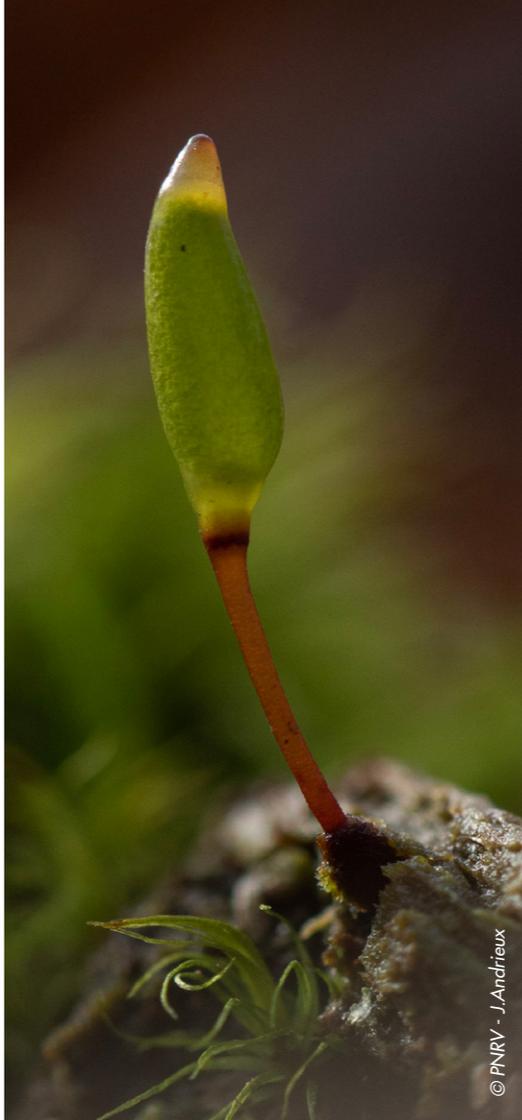
- ① Chouette chevêchette
- ② Ecureuil roux
- ③ Geai des chênes
- ④ Rougegorge familier
- ⑤ Pic épeiche
- ⑥ Renard roux
- ⑦ Fourmilière
- ⑧ Chevreuil européen
- ⑨ Martre des pins
- ⑩ Amanite tue-mouches
- ⑪ Rosalie des Alpes
- ⑫ Mulot sylvestre
- ⑬ Lichen pulmonaire

Les bienfaits de la forêt

Refuge pour 80 % de la biodiversité animale (dont la célèbre Chevêchette d'Europe), la forêt abrite aussi des milliers d'espèces végétales (comme la discrète Buxbaumie verte), de lichens (comme le Lichen pulmonaire) et de champignons,

certains comestibles et d'autres intéressants pour la pharmacopée.

C'est ainsi un grand support de biodiversité et ses bienfaits ne s'arrêtent pas là : l'ombre des arbres, leurs capacités d'épuration des eaux et des sols, la façon dont ils régulent les précipitations et le ruissellement de l'eau, offrent des conditions propices à la vie. Régulateurs de la température, ils sont bénéfiques face au changement climatique. Ils stockent aussi du CO₂ et rejettent de l'O₂. La présence du Lichen pulmonaire dans la forêt des Écouges est par ailleurs un indicateur de la bonne santé de la forêt car c'est une espèce très sensible à la pollution atmosphérique. Vous pourrez donc respirer à pleins poumons dans les Écouges !





06 Les Rimets



Situé dans le Val de Rencurel à 1 100 m d'altitude, cette vallée fossile date de la période du Crétacé, à l'époque des dinosaures. L'endroit a d'ailleurs fourni une très riche collection de fossiles conservée aujourd'hui au Muséum d'histoire naturelle de Grenoble et à l'Institut Dolomieu.

La vallée des Rimets fut aussi longtemps habitée par les hommes et on trouve sur cet Espace Naturel Sensible

les ruines d'une ferme qui fut brûlée pendant la Seconde Guerre mondiale. Un sentier thématique balisé - Mémoire de roches - chemine à travers le site et explique l'histoire géologique du site en remontant jusqu'à 120 millions d'années, au temps d'un vaste lagon.

Enfin, entre lapiaz et pelouses sèches, une importante diversité en papillons et orchidées s'épanouit ici.

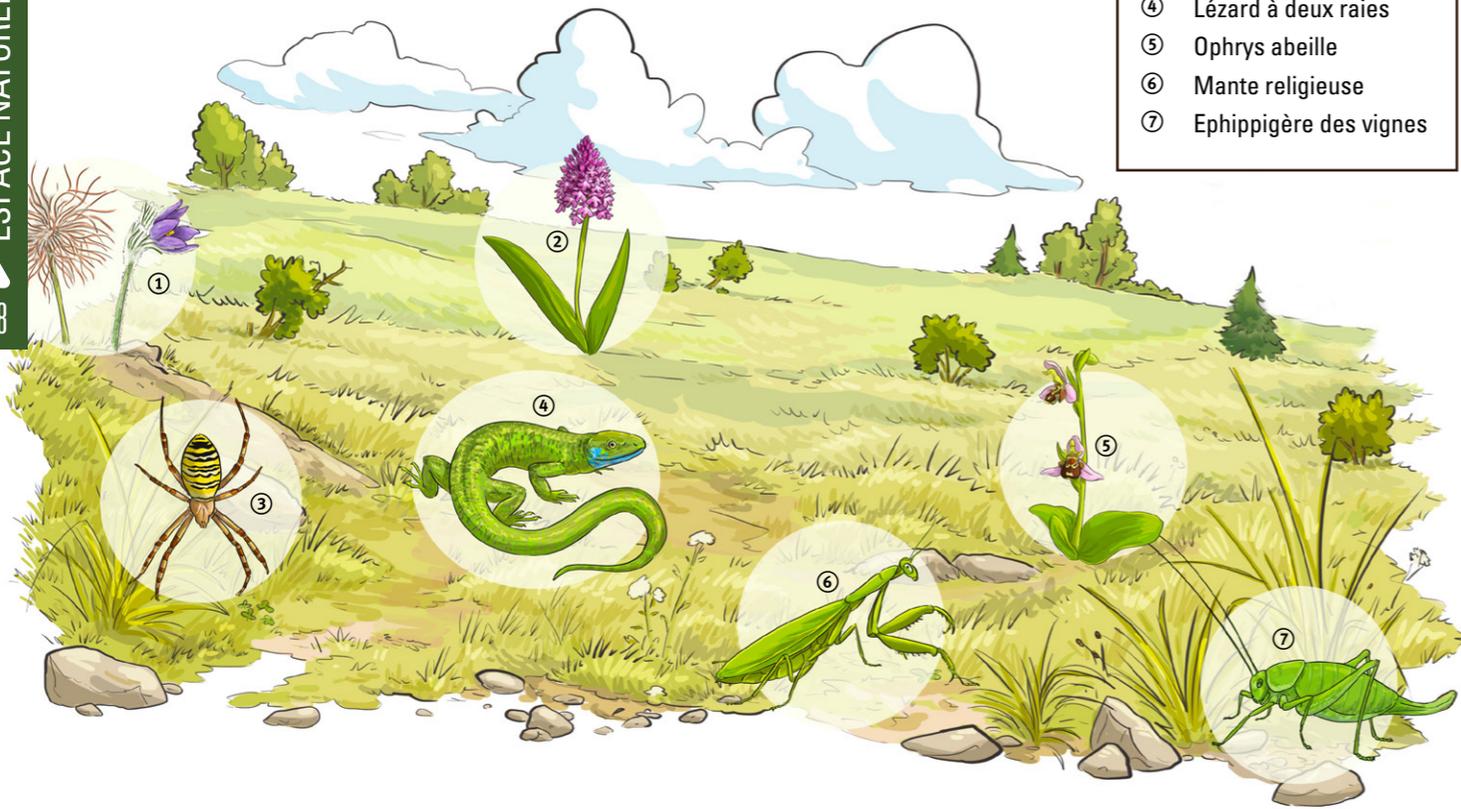


Une histoire aquatique ?

Saurez-vous trouver dans le paysage un élément rocheux témoin du passé géologique aquatique du site ? Petit indice : à bien y regarder, cette roche forme des rigoles et rappelle les dunes de sable balayées par les vents.

Trouvé, c'est le lapiaz ! Cette roche sédimentaire s'est formée suite au retrait de l'eau. Le sable blanc et les débris d'organismes vivants, mis à l'air libre, se sont cimentés. Aujourd'hui, à cause du plissement alpin, ce relief se retrouve à plus de 1 000 m d'altitude et l'érosion découvre petit à petit ce « plancher urgonien ».





- ① Pulsatille commune
- ② Orchis pyramidal
- ③ Epeire fasciée
- ④ Lézard à deux raies
- ⑤ Ophrys abeille
- ⑥ Mante religieuse
- ⑦ Ephippigère des vignes

La richesse biologique des pelouses sèches

Les pelouses sèches sont principalement d'origine anthropique : elles ont été formées par la déforestation et sont aujourd'hui entretenues par le pastoralisme. Il s'agit de milieux couverts par une végétation principalement herbacée, avec un sol pauvre en éléments nutritifs et subissant des périodes de sécheresse. Ce type de milieu est très présent dans les massifs pré-alpins, dominés par des sols calcaires.

On y trouve de nombreuses orchidées et un large panel de plantes à fleurs au printemps. Ce cortège floristique est une ressource alimentaire inestimable pour les criquets, les sauterelles, les ascalaphes, les mantes religieuses, les araignées et bien sûr les papillons : Gazé, Vulcain, Flambé, Machaon, azurés, zygènes, ... Ainsi, faune et flore tissent ici des liens très étroits et certaines plantes sont parfois des hôtes uniques pour la reproduction d'espèces spécifiques. L'équilibre biologique de ce type de milieu est donc très fragile !





Où dormir ?

- ▶ Des refuges (réservation conseillée) :
 - Le gîte d'alpage de la Molière : <https://gitedelamoliere.aufilduvercors.org>
 - Le refuge des Feneyts : <https://refuge-des-feneyts.com>
 - Le refuge de Gève : <https://refugedegeve.com>
- ▶ Des abris / refuges non gardés :
 - Cabane sous le Moucherotte
 - Cabane des Ramées
 - Cabane de Nave
 - Cabane de Fessole
- ▶ De nombreux hébergements dans les villages de Saint-Nizier-du-Moucherotte, Lans-en-Vercors, Autrans-Méaudre-en-Vercors, Rencurel et La Rivière.

Plus d'informations sur les sites des Offices du Tourisme.

Que manger ?

De nombreux agriculteurs du Vercors Isérois utilisent les Espaces Naturels Sensibles pour leurs pâturages. Vous pouvez par exemple retrouver à proximité de l'itinéraire les produits :

- Du GAEC A la Crecia à Lans-en-Vercors
- Du GAEC de la Pierre de l'eau à Méaudre
- De la Ferme de la Colombière à Méaudre
- De la Ferme de la Pierre de l'eau à Méaudre

<https://fermes-du-vercors.com/>

Être accompagné ?

Si vous souhaitez être accompagné lors de votre itinérance ou en découvrir plus sur les Espaces Naturels Sensibles, vous pouvez faire appel à un accompagnateur en montagne ou à un éducateur à l'environnement avec par exemple :

- ▶ Les accompagnateurs Partner Inspiration Vercors : <https://inspiration-vercors.com/sinspirer/balades-randonnees>
- ▶ Les accompagnateurs partenaires de l'OTI Vercors : Rando Vercors - Ballade autour d'Autrans, Méaudre, Lans-en-Vercors (vercors-experience.com)
- ▶ Les accompagnateurs partenaires de l'OTI de Saint-Marcellin Vercors Isère : <https://tourisme.saintmarcellin-vercors-isere.fr/sejourner/activites/balades-et-randonnees/accompagnateurs-randonnee>
- ▶ Les éducateurs à l'environnement agréés ENS du Vercors Isérois : https://biodiversite.isere.fr/sites/default/files/2023-02/Catalogue_Animateurs.pdf



Lors de nos sorties dans la nature, prenons soin du vivant !

En évoluant dans la nature, gardons à l'esprit que nous sommes invités sur cet espace où d'autres espèces vivent. Celles-ci y trouvent leur nourriture, s'y reposent, s'y reproduisent. Respectons leur tranquillité, prenons garde de ne pas perturber leur cycle de vie.

Une cohabitation respectueuse est possible, le temps de notre visite, en suivant 5 règles simples et utiles :

- ① Restons sur les chemins pour préserver des zones de tranquillité, limiter notre impact sur la flore et éviter l'érosion des sols.
- ② Respectons les sites de reproduction aux périodes sensibles : ceux-ci vous sont

indiqués clairement sur certains sites.

- ③ Ne tentons pas de nous approcher lorsque nous apercevons un animal, utilisons nos jumelles...
- ④ Soyons discrets et évitons de faire du bruit.
- ⑤ Soyons vigilants avec les chiens. Perçus comme des prédateurs pour la faune sauvage, ceux-ci peuvent effrayer la faune jusqu'à causer l'abandon d'un nid ou de jeunes. Aussi faut-il tenir les chiens en laisse sur les espaces protégés.

Ces bonnes habitudes sont à garder au-delà des ENS, où que vous soyez dans la nature !

© PNRV - J.Andrieux



Quelques applications pour apprendre à reconnaître les espèces sauvages

Pl@ntNet : pour identifier les plantes

BirdNet : pour identifier les chants d'oiseaux

iNaturalist : pour identifier la faune et la flore en général

Picture insect : pour identifier les insectes

Picture mushroom : pour identifier les champignons

