

Grand Jeu de Piste

Natura 2000

Site de Belledonne Sud



Boucle Nord
Départ Freydières



Introduction

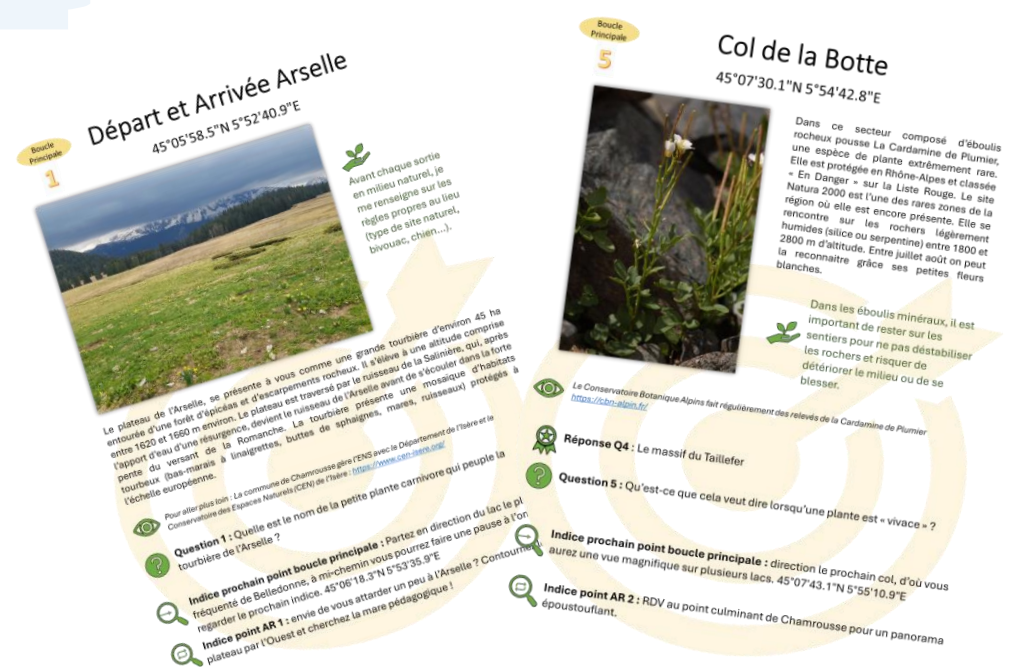
Ce jeu de piste a vocation à faire découvrir le site **Natura 2000** de Belledonne Sud de manière ludique.

Le principe est d'aller de point en point sur diverses boucles : une boucle principale avec une option « agrandie » et différentes entrées possibles, une boucle Nord, une boucle Centrale et une boucle Sud. Des aller-retours depuis les boucles jusqu'à des points d'intérêts sont possibles

A chaque point d'arrêt correspond une fiche avec les coordonnées GPS du point, une description du lieu, un lien pour aller plus loin, une question, la réponse à la question précédente, un bon geste à adopter et/ou un défi à réaliser et enfin un indice pour le prochain point, avec ses coordonnées GPS.

Vous pouvez lire chaque fiche lorsque vous arrivez au point en question. Les réponses aux questions posées pour un point d'arrêt peuvent se trouver sur des panneaux présents au points d'arrêt ou non, cela incite à regarder autour de soi.

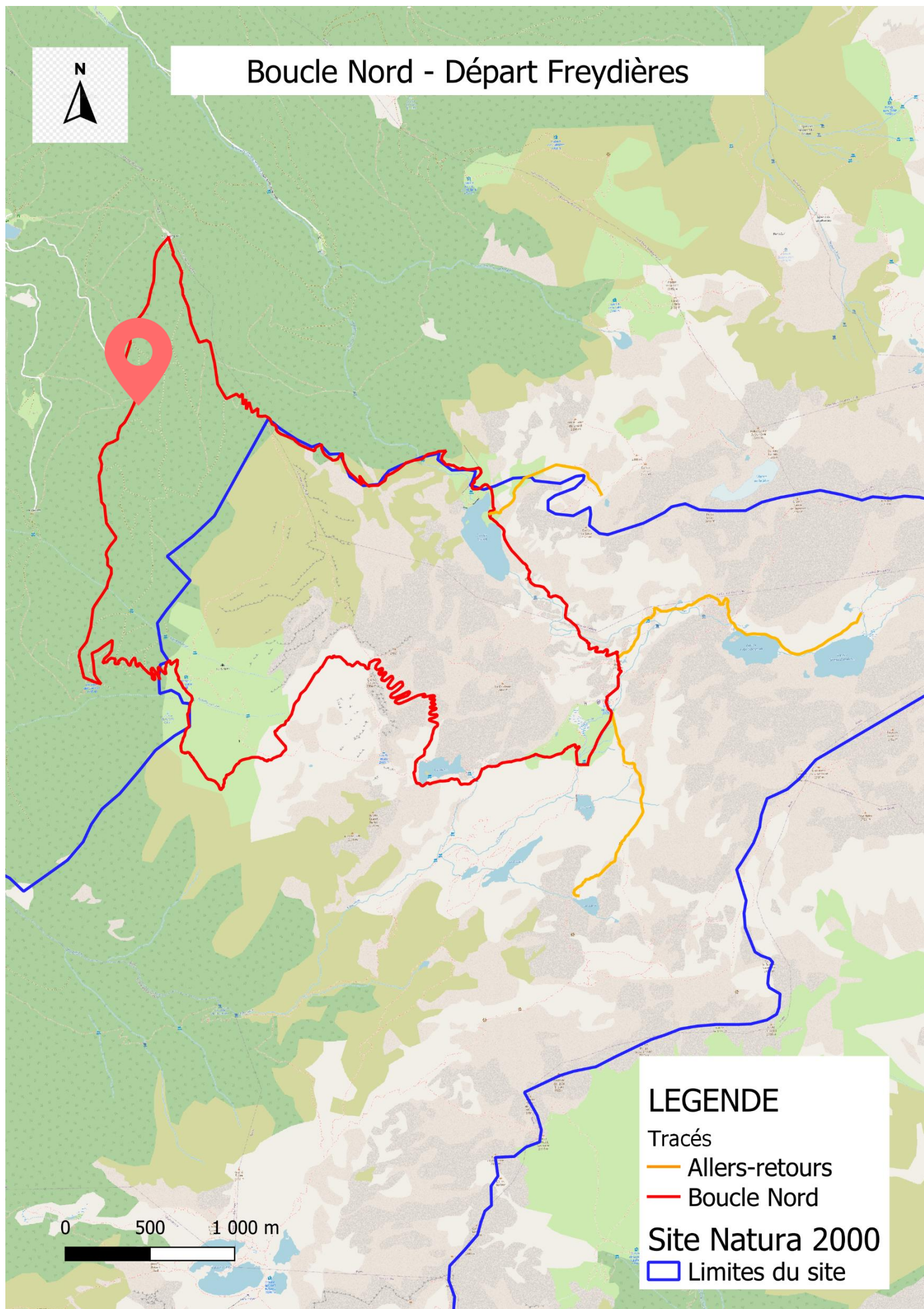
Le joueur aura besoin d'un téléphone avec GPS et des cartes du jeu (imprimés ou téléchargés préalablement sur le téléphone).



Attention ! Les circuits proposés ne remplacent pas un topo de randonnée, dont il faut se munir pour le jeu, tout comme une tenue et des accessoires adéquats pour la randonnée en montagne. Le circuit se trouve en grande majorité sur des chemins balisés (PR ou GR). Lorsque le parcours passe sur des sentiers non balisés, cela est indiqué.

Boucle Nord

Départ Freydières

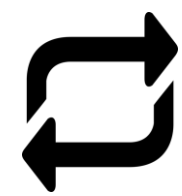


 10 Points d'arrêts

 15,6 km

 1 465 m de D+

 1 465 m de D-



4 Allers-retours
(non comptés dans les infos de la boucle)

Rendez-vous sur le parking des 4 chemins ($45^{\circ}10'43.0''N$ $5^{\circ}54'36.2''E$) pour commencer votre jeu de piste !

Cette boucle est faisable en une journée (hors allers-retours) et avec les aller-retours pour les bons marcheurs. Pour prendre son temps, il est possible de la faire en deux jours avec une nuitée au refuge de la Pra

Les 4 chemins

1

45°10'41.9"N 5°54'35.7"E



En randonnée, je suis attentif.ve aux panneaux car ils explicitent les règles à suivre et donnent des informations intéressantes sur le lieu.

La zone des 4 chemins est l'une des entrées du « camp de base » de Freydières. Portes d'entrées de la chaîne de Belledonne, les camps de base sont des véritables vitrines des activités de pleine nature, et regroupent des espaces pour la pratique de ces activités accessibles pour tous et de qualité. Les camps de base, ce sont aussi des engagements forts dans une démarche visant à préserver la biodiversité, à favoriser le dialogue, la cohabitation entre les différents usagers du territoire et à améliorer la gestion des flux sur certains espaces.



Pour aller plus loin : la Communauté de Communes Le Grésivaudan est en charge du camp de base conjointement avec la commune de Revel. <https://www.le-gresivaudan.fr/>



Question 1 : En quelle année a été créé le site Natura 2000 Belledonne Sud ?



Indice prochain point boucle Nord : entamez la remontée direction le Grand Colon, le prochain point se situe à la sortie de la forêt ! 45°09'50.2"N 5°54'44.1"E

Cabane du colon

2

45°09'50.2"N 5°54'44.1"E



Je tiens mon chien en laisse pour ne pas déranger la faune sauvage et éviter les interactions avec le troupeau de moutons.

Vous entrez sur l'alpage du Grand Colon. Cette zone accueille un troupeau de moutons généralement de fin juin à mi-juillet puis en septembre. Le pâturage permet de maintenir cet espace en prairie, qui serait sinon une forêt. D'ailleurs, la diminution du pâturage depuis le début du XXe siècle entraîne la recolonisation de la lande (myrtilliers, rhododendrons...). Le paysage en mosaïque de prairie et de lande en lisière de forêt est favorable au tétras-lyre et de nombreuses autres espèces (papillons, criquets...). Une source émerge du Grand Colon et alimente un captage d'eau potable en contre-bas.



Pour aller plus loin : Retrouvez la position du troupeau de la Pra et toutes les informations sur le pastoralisme sur le site <https://www.pasto-kezako.fr>



Réponse Q1 : En 2003



Question 2 : Quel est le nom anglais du tétras-lyre ?



Indice prochain point boucle Nord : rendez-vous au sommet ! 45°09'49.3"N
5°55'35.9"E

Sommet du Grand Colon

3

45°09'49.3"N 5°55'35.9"E



Félicitation pour votre ascension ! Vous vous trouvez à près de 2400 m d'altitude, à l'étage alpin. Ici, seule la pelouse alpine pousse (et ce jusqu'à environ 3000 m d'altitude), le climat étant trop rude pour que les buissons et arbres puissent s'installer. On retrouve dans les éboulis des fleurs protégées comme l'Androsace de Vandelli, la Cardamine de Plumier ou encore la Saussurée à deux couleurs. D'ici, vous pouvez apercevoir de nombreux sommets de Belledonne et des massifs alentours. Si tout semble calme au premier abord, la montagne est pleine de vie sauvage qui s'est acclimatée au fil des millénaires. Cette spécialisation aux conditions rudes est à présent une faiblesse face au dérèglement climatique très rapide, dont les impacts sont les plus visibles en montagne !



Pour aller plus loin : L'observatoire ORCHAMP vise à comprendre les dynamiques couplées entre le climat, l'utilisation des terres et les biodiversités des écosystèmes de montagne dans le temps et dans l'espace <https://orchamp.osug.fr/home>



Réponse Q2 : The Black grouse



Question 3 : Nommez un rapace que l'on peut apercevoir sur le site.



Défis : Trouver autour de vous le plus haut sommet du massif de Chartreuse, du Vercors et de Bellonne, tous les trois visibles d'ici.



Indice prochain point boucle Nord : Descendez jusqu'au prochain lac en contre bas. 45°09'27.0"N 5°55'57.9"E



En montagne je reste discret pour respecter la quiétude quasi mystique des lieux.

Lac Merlat

4

45°09'27.0"N 5°55'57.9"E



Même si c'est rigolo, j'évite de crier « ECHO » en montagne afin de préserver la quiétude du lieu.

Le lac Merlat a une profondeur maximale 12 à 13 m. Il présente des berges très minérales, une alimentation par deux très petits ruisseaux et un exutoire réglé par un vieux gabion (muret en pierre, comme pour le lac Claret). La petite tourbière en aval du lac abrite de nombreuses libellules et des linaigrettes, une plante de zone humide dont la fleur ressemble à de petites boules de coton. Le troupeau de mouton vient souvent pâturer fin juillet dans ce secteur. Si vous le croisez, veillez à bien respecter les règles rappelées en introduction du jeu.



Pour aller plus loin : Tout savoir sur les zones humides : <https://www.ofb.gouv.fr/les-zones-humides>



Réponse Q3 : le Vautour Fauve, l'Aigle royal, le Milan noir par exemple.



Question 4 : Selon vous, quelle est la surface du site Natura 2000 ? 1500 ha / 2700 ha / 3200 ha / 4800 ha



Indice prochain point boucle Nord : Continuez le sentier direction le GR 738 jusqu'à traverser le ruisseau sur une passerelle en bois. 45°09'29.1"N 5°56'34.4"E

Plaine de la Pra

5

45°09'29.1"N 5°56'34.4"E



Lors de ma randonnée, j'emprunte les passages aménagés pour traverser les cours d'eau afin de rester en sécurité

La plaine de la Pra est constituée de pelouses d'altitude plus ou moins diversifiées, en mosaïque avec des zones humides de type bas-marais. La tourbière dite de la Pra d'environ 1 ha occupe la partie nord-ouest de la plaine. Son origine est sans doute liée à des écoulements de sources qui ont été bloqués par les matériaux déposés par le ruisseau du Domènon. A noter que les gouilles d'eau libres sont des sites de reproduction de la Grenouille rousse (*Rana temporaria*) et de quelques libellules. Cette tourbière souffre d'une dégradation progressive de ses alimentations en eau, engendrant le développement de végétaux non caractéristiques des milieux pauvres en nutriments que sont les tourbières.



Pour découvrir d'autres sites emblématiques en Isère, rendez-vous sur <https://www.isere-tourisme.com/>



Réponse Q4 : Près de 2700 ha (2 662 ha précisément).



Question 5 : Quelle espèce d'amphibien peut-on trouver dans les zones humides de la plaine de la Pra ?



Indice prochain point boucle Nord : continuez le GR 738 vers le Nord vers le plus grand refuge de Belledonne. 45°09'29.1"N 5°56'34.4"E

Refuge de la Pra

6

45°09'40.2"N 5°56'39.6"E



Je me renseigne auprès des gardiens du refuge ou en lisant la signalétique pour connaître les règles de bivouac et les règles de l'alpage.



Une réservation est obligatoire pour séjourner au refuge de la Pra, géré par la fédération française des clubs alpins et de montagne, <https://refugedelapra.ffcam.fr/>

Le refuge de la Pra est le plus grand refuge de Belledonne, il peut accueillir jusqu'à 80 personnes. Cette jauge est facilement atteinte en période estivale où le refuge est quasi complet tous les soirs. Si on peut presque se croire à la maison dans ce bâtiment construit en 1889, dernièrement rénové en 2007, et offrant un confort certain, nous restons bien ici dans un milieu naturel fragile. Des chauves-souris trouvent abris dans les recoins des bâtiments par exemple, et les bouquetins ne sont pas loin. La cabane des bergers qui gardent le troupeau se situe juste en contre-bas, il est interdit de passer à côté lorsque le troupeau est présent sur l'alpage pour respecter leur tranquillité.



Réponse Q5 : la Grenouille rousse, le Triton alpestre



Question 6 : Quel est le plus haut sommet présent dans le site Natura 2000 ?



Indice prochain point boucle Nord : Continuez sur le GR jusqu'au col du même nom que la plaine qui s'étend sous le refuge. 45°09'48.8"N 5°56'43.4"E



Indice point en AR 1 : Envie de vous attarder dans le coin ? Partez découvrir le lac dont le nom à une origine hébraïque. 45°09'03.1"N 5°56'29.2"E +1,4km, 140m D+



Indice point en AR 2 : Envie de vous attarder dans le coin ? Prenez de la hauteur en grim pant encore environ 300 m de dénivelé en direction de la Croix de Belledonne et arrêtez-vous au premier lac, le cadet de la fratrie. 45°09'53.5"N 5°57'16.1"E +1,6 km, 280m D+

Lac David

AR1

45°09'03.1"N 5°56'29.2"E



Le lac David a une profondeur maximale de près de 11m. Il est alimenté par des affluents de surface pendant une période de quelques semaines voire quelques mois après le dégel du lac (en fonction des conditions climatiques). Autour du lac se trouvent plusieurs petites mares d'eau et zones humides très favorables au Triton alpestre. Au printemps, les mâles arborent des couleurs vives pour séduire les femelles. La reproduction se fait dans l'eau et donne des larves qui y passeront 2 à 4 mois. Dès la métamorphose, les tritons peuvent sortir de l'eau pour se nourrir et hiberner.



je regarde la faune terrestre ou aquatique de loin, sans m'approcher de trop près pour ne pas les déranger.



Pour aller plus loin : Pour tout savoir sur les amphibiens, vous pouvez suivre la Société Herpétologique de France <https://lashf.org/>



Défis : tout en restant au bord des mares, vous pouvez tenter d'apercevoir les petites formes noires des tritons nageant paisiblement dans l'eau.



Retour boucle Nord : Rebroussez chemin jusqu'au refuge de la Pra d'où vous pourrez rejoindre le prochain point de la boucle principale.

Lac du Petit Doménon

AR2

45°09'53.5"N 5°57'16.1"E



en montagne, et plus globalement dans la nature, je ne cueille pas les fleurs, qui permettent aux plantes de se reproduire.

Vous vous situez à 2 355 m d'altitude, à l'étage alpin. Cet étage de végétation est le dernier à pouvoir accueillir de la pelouse (alpine), au-delà de 2500 à 3000 m, les conditions sont trop rudes et seules des mousses ou lichen peuvent pousser. Ici, la pelouse se mêle aux éboulis et l'ensemble constitue l'habitat de nombreux oiseaux (Traquet motteux par exemple) et ongulés (Bouquetin, Chamois, Mouflon). Le lac est un point d'eau indispensable pour cette faune. Il constitue aussi un réservoir d'eau potable pour l'eau captée depuis le ruisseau du Doménon en aval.



Pour aller plus loin : Gentiana est une association botanique qui étudie les habitats et plantes de montagne, et qui intervient souvent sur le site. <https://gentiana.org>



Défis : Essayez de nommer les sommets visibles depuis votre point d'observation (vous pouvez vérifier avec l'application PeakFinder).



Indice point en AR 3 : continuer le long du lac jusqu'au prochain, aîné de la fratrie. 45°09'52.4"N 5°57'45.4"E



Retour boucle Nord : Rebroussez chemin jusqu'au prochain col à la croisée des chemins. 45°09'48.8"N 5°56'43.4"E, +600m, 25m D+

Lac du Grand Doménon

AR3

45°09'52.4"N 5°57'45.4"E



Je n'introduis jamais d'espèce animale (ou végétale) dans un plan d'eau et encore moins un lac de montagne.

Le lac du Grand Doménon, comme les autres lacs du site, est un lac datant de l'époque glaciaire (il y a 12 000 ans !). Les lacs de montagne sont généralement coupés du reste du réseau hydrographique et étaient donc, dans leur état le plus naturel, vierges de toute population de poissons, des barrières naturelles empêchant la colonisation des différentes espèces de poissons depuis les cours d'eau de plaine ou de moyenne montagne. Depuis quelques siècles, l'homme a introduit des poissons dans les lacs, initialement pour que les bergers aient une source de nourriture. A présent, les Associations Agréées pour la Pêche et la Protection du Milieu Aquatique introduisent des alevins pour la pêche de loisirs, mais ces derniers peinent à se développer dans ces eaux froides avec peu de nutriments.



Pour aller plus loin : La fédération de pêche de l'Isère gère la gestion halieutique des lacs sur le site <https://www.peche-isere.com>



Défis : si vous voyez une place de feu, vous pouvez nous aider en « l'effaçant » pour que d'autres ne refassent pas de feu (cela est interdit). Pour cela, disséminez les cailloux dans les éboulis alentours, ramenez avec vous les éventuels déchets qui se trouvent dans la cendre et recouvrez de petits rochers pour faire disparaître la place de feu. Attention à ne pas vous blesser.



Retour boucle Nord : Rebroussez chemin jusqu'au prochain col à la croisée des chemins. 45°09'48.8"N 5°56'43.4"E

Col de la Pra

45°09'48.8"N 5°56'43.4"E



Le col de la Pra est un carrefour très emprunté sur le site. Les passages répétés des pratiquants de la montagne ont tendance à éroder le sentier petit à petit. Ce phénomène est accentué par les coupes des virages pour monter droit dans la pente. La végétation qui pousse difficilement à cette altitude peut ne pas se régénérer ce qui accentue l'érosion du sol. L'eau dévale plus facilement la pente en entraînant la végétation restante et cela crée un cercle vicieux. La pelouse alpine n'est peut-être pas très fournie, mais elle retient le sol, nourrit les insectes et les pollinisateurs ainsi que les herbivores sauvages et domestiques.



Je ne coupe pas les virages des sentiers pour éviter l'érosion.



Pour savoir où se trouve le troupeau de mouton sur l'alpage, rendez-vous sur le site [PastoKésako](https://www.pasto-kezako.fr/).



Réponse Q1A : La Grande Lance de Domène (2790 m)



Question 2A : Quel massif aperçoit-on au loin depuis le col de la Pra ?



Indice prochain point boucle Nord : Descendez jusqu'au lac en contrebas.
45°10'17.2"N 5°56'10.2"E

Lac du Crozet

8

45°10'17.2"N 5°56'10.2"E



Je ne coupe pas les virages des sentiers pour éviter l'érosion.



Pour aller plus loin : Le lac se situe sur la commune de La Combe de Lancey : <https://www.mairiedelacombedelancey.fr/>

Le lac du Crozet est un lac de barrage construit en 1889 qui se remplit avec la fonte des neiges pour atteindre son niveau le plus haut en été. Il est progressivement vidé en hiver pour faire de l'électricité grâce à trois turbines aménagées le long du ruisseau du Lancey. Les variations du niveau de l'eau rendent difficile l'implantation pour la végétation, les berges restent très minérales, induisant une faible richesse en espèces. Comme les autres lacs de montagne, le lac du Crozet constitue un point d'eau important pour les bouquetins notamment, qui viennent s'y abreuver la nuit. La discrétion est donc de mise et particulièrement lors des sorties en bivouac.



Réponse Q2A : La Chartreuse



Question 3A : Quelle est la taille minimum de pêche pour une truite ? 20 cm / 23 cm / 28 cm / 30 cm



Défis : Nommez tous les sommets du massif de la Chartreuse visibles depuis le lac et dans votre descente, ouvrez l'œil pour repérer la source du « cul de la vieille » (et faire le plein d'eau fraîche !).



Indice point en AR 4 : Pour une autre vue de la zone, grimpez vers le lac au nom du « Grand Méchant ». 45°09'27.0"N 5°55'57.9"E, +1,1km, 280m D+



Indice prochain point boucle Nord : Continuez votre descente jusqu'à la Combe du Mercier. 45°10'25.8"N 5°55'33.3"E

Boucle
Nord

Lac du loup

AR4

45°09'27.0"N 5°55'57.9"E

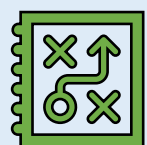


Dans les zones moins fréquentées, je reste d'autant plus discret car la faune n'a pas l'habitude de voir les humains.

Le loup a été exterminé en France mais fait son retour depuis une trentaine d'années. On compte quelques meutes en Belledonne. Cet animal reste très discret, vous auriez de la chance de l'apercevoir. Sa présence suscite des débats passionnés entre « pro » et « anti » loup. C'est un « super prédateur », c'est-à-dire au sommet de la chaîne alimentaire. Il régule les population d'herbivores sauvages dont il se nourrit. Mais la montagne étant pleine de troupeaux domestiques, les attaques sont fréquentes et les éleveurs doivent apprendre à gérer cette pression supplémentaire.



Pour aller plus loin : Pour savoir où se trouvent les troupeaux et s'ils gardés par des chiens de protection, le site PastoKésako vous donne toutes les informations <https://www.pasto-kezako.fr/>



Défis : l'endroit est propice à observer des bouquetins. Posez-vous quelques minutes et scrutez les éboulis à leur recherche !



Retour boucle Nord : Rebroussez chemin jusqu'au lac du Crozet d'où vous pourrez continuer jusqu'au prochain point en contre-bas. 45°10'17.2"N 5°56'10.2"E

Combe du Mercier

9

45°10'25.8"N 5°55'33.3"E



La Combe du Mercier est un lieu de tranquillité pour la faune car c'est une zone peu accessible pour les humains, du moins en été (l'hiver cette combe est prisée des skieurs de randonnée). Le matin, en observant attentivement il n'est pas rare de voir des chamois sur les rochers. Vous pouvez aussi constater qu'un gros rocher parsemé de plus petits cailloux se trouve sur la gauche du sentier (en descendant). La tradition veut que l'on y jette une pierre en faisant un vœu pour que cela nous apporte chance et protection lors de notre périple. Vous n'avez rien à perdre à tenter l'expérience ! les herbivores sauvages et domestiques.



Je reste attentif.ve au milieu qui m'entoure, il est plein de vie !



Pour aller plus loin : Légende sur le nom de la Combe du Mercier :

<https://www.altitude.news/culture/livres/2020/06/18/legendes-dauphine-randonnees-lacs-isere/>



Réponse Q2A : 23 cm



Question 3A : Quel sommet se trouve derrière la Combe du Mercier ?



Indice prochain point boucle Nord : descendez jusqu'à l'habituel point de départ pour la randonnée du lac du Crozet. 45°11'12.3"N 5°54'46.6"E

La Pliou

10

45°11'12.3"N 5°54'46.6"E



En partant en randonnée, je pense à prendre un sac pour ramener tous mes déchets, même organiques.

Le col de Pré Raymond, ou « la Pliou » comme l'appellent les locaux, est le départ privilégié pour la montée au lac du Crozet. Comme c'est une entrée phare du site, l'animatrice Natura 2000 est souvent amenée à sensibiliser les usagers de la montagne avant leur randonnée. Elle rappelle les enjeux de biodiversité du site et les bons gestes à adopter. Elle est reconnaissable grâce à son t-shirt vert au logo Natura 2000, on peut la croiser en maraudage l'été sur les sentiers du site.



Pour aller plus loin : La commune de Revel tient à préserver son patrimoine naturel et mène beaucoup d'actions en ce sens. Elle a été la structure animatrice du site Natura2000 jusqu'en fin 2024.

<https://revel-belledonne.com/>



Réponse Q3A : Le Grand Colon



Retournez à votre point de départ aux 4 chemins en continuant votre descente sur la piste forestière jusqu'à la prochaine intersection d'où vous êtes partis. 45°10'41.9"N 5°54'35.7"E

FIN