

Je monte au refuge Alfred Wills

Carnet de randonnée



Comment ça marche ?

Avant de partir...

Avant de partir dormir au refuge, je prépare soigneusement mon sac à dos et n'emporte que ce qui me sera utile, car je devrai le porter tout au long du parcours.

Pour t'aider à trouver le chemin plus facile, je te propose un petit jeu. Que tu montes par Sixt-Fer-à-Cheval ou par Passy, ce jeu te sera utile. Le but, c'est d'observer, sentir, et chercher des indices, des traces, ou des plantes sur le chemin de la montée.

Tu es dans une réserve naturelle, donc **on ne ramasse rien**, mais on apporte au refuge des preuves photographiques à l'aide du téléphone de tes parents. Donc tu prends des photos, et lors de ton arrivée, tu cherches un des gardiens, et tu lui montres les photos de tes découvertes.

Le gardien te remettra un petit cadeau en échange des preuves de tes trouvailles sur le chemin.

Ce carnet est organisé en rubriques :

- **Le chemin**
- **Les plantes**
- **Les petites bêtes et amphibiens**
- **Les arbres et arbustes**
- **Les oiseaux**
- **Les traces**

A toi de jouer, et n'oublie pas de prendre un stylo pour cocher les choses vues sur ton carnet. En fin de carnet tu trouveras un peu d'aide !

A tout à l'heure au refuge.

LE CHEMIN : Valable pour un départ du parking du Lignon.

En montant par Sixt, depuis le parking du Lignon, cherche :

- **Le miche à la soupe** : Je suis un gros rocher au bord du chemin, à ma droite pousse des bouleaux, et dans le rocher, tu trouveras une ancienne fixation en fer, qui servait à soutenir la marmite de soupe au dessus du feu. Et oui, ici avant, il y avait une cabane adossée au rocher, et un berger y vivait l'été, Il faisait de la soupe tous les jours, dans sa marmite, donc on a fini par l'appeler « la soupe ». Et ici, un miche c'est une petite cabane en bois comme une petite maison.

- **La pierre du Maquis** : Demande à tes parents ce que c'était le maquis, ils t'expliqueront, mais pour nous, il faut que tu trouves un gros rocher au bord du chemin après le collet d'Anterne. C'est facile, je suis le seul énorme rocher avec un sapin qui pousse sur mon dos.

- **Les rochers carrés** : Au bord du chemin amuse-toi à compter les gros rochers sur ta gauche. Il y en a plusieurs, ils sont carrés et souvent dans les virages. Alors combien en comptes-tu ?

- **Les pylônes** : Je suis rouge et blanc, et pas très petit, mais je suis la pour transporter l'électricité jusque dans la vallée de l'Arve...



LES PLANTES

Parmi les plantes à voir sur le chemin, à toi d'en trouver certaines.

- **Les gentianes** : ce sont des petites fleurs d'un bleu magnifique, en forme de trompette, apporte-nous une photo de toutes les sortes de gentianes que tu verras sur le chemin. Regarde-bien, il y en a des minuscules, des moyennes, et des très grandes...
- **L'arnica montana** : Je suis une belle fleur jaune et sert à faire des remèdes naturels contre les coups et les douleurs musculaires.
- **Les globulaires** : petite plante rase qui se trouve souvent sur des rocher. Je suis mauve et ressemble à un petit hérisson.
- **Les orties** : Ça tu connais surement, je pique mais je suis comestible.
- **Le populage des marais** : Je suis une fleur jaune, qui a toujours les pieds dans l'eau. Tu me trouveras au bord des rivières, et dans les marais.
- **La dryade à 8 pétales** : Je suis une jolie petite fleur blanche avec un coeur jaune. Je pousse sur les rochers au bord du chemin et possède généralement 8 pétales comme mon nom l'indique.
- **La gentiane jaune** (ou grande gentiane) : Je suis une grande plante, avec des feuilles qui sont bien en face l'une de l'autre sur la tige, je mesure jusqu'à 1m50 donc je peux être plus grande que toi. En été je possède des grappes de fleurs jaunes. Arriveras-tu à me trouver ?
- **Une orchidée** : Trouve une fleur de la famille des orchidées. Il y en a plusieurs sortes, comme l'orchis vanillée, l'orchis moucheron, l'orchis grenouille... Je suis souvent de couleur violette ou rose, et j'ai des fleurs d'une forme particulière avec une petite langue ou une petite piste d'atterrissage pour les insectes butineurs.
- **Une carline** : Je suis une plante qui ressemble à un artichaut, je pique et j'ai une fleur blanche avec des pétales très sèches.



Carlina

PETITES BETES ET AMPHIBIENS

Parmi tout ce que tu vas voir en montant au refuge, essaye de retrouver certains petits animaux :

- **Un papillon de jour** : Si tu le peux, photographie un papillon. Très souvent ils aiment butiner les fleurs, ou se posent près de la boue pour boire. De toutes les tailles et de toutes les couleurs, si tu arrives à photographier au moins 3 papillons différents, c'est gagné !
- **Un sphinx** : C'est un gros papillon de nuit, il fait environ 4 cm, ressemble à un avion et se cache bien, tu es un champion si tu en vois un... mais certains volent en journée, bonne chance !
- **Une araignée** : Elles se cachent bien, et la gardienne ne les aime pas trop, à toi d'en trouver une et de la prendre en photo, mais montre là uniquement au gardien ou aux aides-gardiennes, hi hi pas à la gardienne.
- **Une sauterelle** : Tu connais sûrement, il y en a partout dans les prés. A toi de les trouver mais ne les attrape pas... La sauterelle à de longues antennes contrairement à son cousin le criquet. C'est une championne en saut, et une très bonne musicienne ! Si tu tends l'oreille, tu entendras peut-être son chant...
- **Un escargot** : La gardienne les aime beaucoup ceux-là, montre-lui ! Jaune, marron, poilu, petit, gros, il en existe pleins ! Essaye d'en photographier au moins 3 différents.
- **Une grenouille** : Il y en a partout mais souvent elles se cachent. Elles aiment les points d'eau et sauter quand tu t'approches d'elles ! Attention à ne pas les toucher car cela pourrait les tuer... Contrairement aux idées reçues, la grenouille n'est pas la femelle du crapaud, ce sont bien deux espèces différentes. Si tu as de la chance tu pourrais même trouver un crapaud : sa peau marron est sèche et verruqueuse et il ne saute pas.
- **Un bourdon ou une abeille** : L'abeille que tu vois chez toi dans la vallée, n'est pas très présente sur l'alpage, mais des insectes très similaires se voient sur les fleurs, à toi de les découvrir...
- **Un triton alpestre** : Je me trouve dans les petites mares d'eau et les trous où l'eau s'écoule lentement. Je ressemble à un petit lézard bleu gris et je suis assez craintif. Si tu veux les apercevoir marche doucement vers une petite mare d'eau et regarde dans la vase, sans la troubler. Il ne faut surtout pas essayer de les attraper, ni brouiller son univers avec un bâton,

sous peine de les effrayer, ou même de les faire mourir. Contente-toi seulement de les observer.

- **Une chenille** : Comme un petit asticot, c'est en fait le bébé du papillon. Elle peut être de pleins de couleurs, et se cache généralement sur les plantes qu'elle va manger. Si tu en trouves une ou plusieurs, montre-les à la gardienne, elle pourra peut-être te dire quel papillon deviendra la chenille.

LES ARBRES et ARBUSTES

Sur le chemin, tu verras plusieurs sortes d'essences d'arbres, certaines seront présentes en bas, à basse altitude, mais plus du tout en haut à 1 800m. Par ordre de progression, trouve :

- **Un bouleau** : J'ai une écorce blanche et noire, et des petites feuilles vertes triangulaires.

- **Un épicéa** : Je ressemble à un sapin de Noël, mais en faite je ne suis pas un sapin. J'ai des aiguilles qui piquent un peu quand tu les touches.

- **Un sapin** : J'ai des aiguilles, mais si tu les regardes par dessous elles possèdent 2 trais blancs. Elles ne piquent pas, contrairement à mon cousin l'épicéa, et sont disposées sur un seul plan sur mes tiges.

- **Un mélèze** : Je ressemble à un sapin ou à un épicéa mais je suis un de leurs cousins. Mes feuilles sont des aiguilles vert-clair regroupées en bouquets le long de mes branches. Elles ne piquent pas et en hiver, elles tombent ! Mes pommes-de-pin sont petites et ovales.

- **Les myrtilles** : Je suis un petit arbuste, avec des petites fleurs en forme de clochettes qui sont souvent confondues avec de jeunes myrtilles car elles sont rouges. Au mois d'aout, je porte des fruits bleus et comestibles. Attention à ne pas me confondre avec mon cousin l'airelle ! Regarde bien la fiche pour t'aider à la fin du document si tu as un doute :)

- **Le rhododendron ferrugineux** : Plante alpine qui ressemble à un buisson, mes fleurs apparaissent de fin-juin à mi-juillet et sont roses. Quand tu retournes mes feuilles, elles sont marron comme de la rouille (d'où mon nom).

LES MAMMIFERES :

- **La marmotte** : Je suis souvent sur un rocher à l'affut des dangers, et je siffle si j'aperçois une menace pour moi et ma famille... je suis très présente vers le lac, et le refuge Alfred Wills.

- **Le bouquetin** : Je suis un gros bestiaux, avec des grandes cornes. Je suis peu farouche et assez tranquille. Ne me confonds pas avec mon cousin le chamois ! Moi, mes cornes sont marrons, et ma tête n'a pas de blanc !

- **Le chamois** : Je suis très très craintif et c'est difficile de me voir. Il faut bien regarder sur le chemin, je suis parfois dans les prés en train de manger l'herbe, sous la barre rocheuse près des sommets ou je suis sûr de ne pas être dérangé. Quand je suis dérangé, je siffle ! Mes cornes sont noires et petites, et sont en forme de crochet au bout. Sur ma tête il y a du blanc !

- **La belette ou l'hermine** : Nous sommes des petits animaux très vifs et curieux. C'est plutôt rare de nous voir, il te faudra de la chance et de bons yeux ! Pour nous distinguer, regarde le bout de notre queue ! Chez l'hermine il est noir, tandis qu'il est marron chez la belette. Regarde la fiche d'aide si tu as des doutes.

- **Le chat** : Oui il y a un chat, mais il est au refuge, c'est le chat des gardiens. Arriveras-tu à le voir ?



Chamois vus après le collet d'Anterne.

LES OISEAUX

- **Le Gypaète barbu** : Je suis un grand oiseau de la famille des vautours. Tu ne me verras qu'en vol. Tu peux me reconnaître car mon ventre est blanc et ma queue est cunéiforme (en forme de losange). Je porte bien mon nom car j'ai une petite barbe noire. Je me nourris quasi exclusivement d'os.

- **Le tétras lyre (coq de bruyère)** : Tu ne me verra peut-être pas mais tu peux m'entendre, glousser et siffler... Je suis un oiseau emblématique des massifs montagneux de France ! Les mâles de mon espèce sont noirs avec une magnifique queue en forme de lyre tandis que les femelles sont très discrètes et marron.

- **Le canard colvert** : Tous les ans, des couples de canards colverts viennent à l'alpage pour fonder une famille. Ils sont facilement visibles, surtout dans les petites rivières et cours d'eau le long du chemin. Pour les reconnaître c'est simple : la femelle est marron tandis que le mâle est gris. Sur leurs ailes tu pourras voir des plumes bleues.

- **Le merle à plastron** : Je suis un oiseau noir avec un cou blanc. Mon plumage est très beau avec un plastron de plumes argentées qui ressemblent à des écailles. Je suis le cousin alpin du merle noir de vos jardins et forêts à basse altitude.

- **Le chocard à bec jaune** : Je suis tout noir avec un bec jaune et j'aime bien les randonneurs car ils ont des casses-croutes... Mon cri est un sifflement caractéristique.

- **La bergeronnette grise** : Je suis présente autour des chalets et des rivières. Je suis blanche, grise et noire et je suis très reconnaissable car je balance tout le temps ma queue d'où mon autre nom « hochequeue ».



Bergeronnette grise



Chocard à bec jaune



Merle à plastron

LES TRACES : pour t'aider, il y a des photos cette fois.



- **Des crottes de coq de bruyère** : je ressemble à des chenilles qu'on mange à l'apéro, mais je ne suis pas comestible... il y en a souvent sur les chemins.



- **Trace de bouquetin**



- **Terrier de marmotte**

Fini, alors maintenant viens montrer aux aides-gardiens ou aux gardiens tes trouvailles (en photo) à tout de suite...

AIDE-MEMOIRE en photos :



La pierre du maquis



- Le miche à la soupe



Anémone pulsatille



Driade



Sapin



Gentiane jaune



Orchis vanillée (orchidée)

ARLETTE RUBAUD



Globulaire



Gentiane asclepiade



Orchidée



Epicéa



Gentiane
printanières



Gentiane
de Koch



Grande Astrance



Fleurs
d'arnica



Gentiane cilée



Chenille de
Sphinx



Gypaète barbu



Sphinx



Bouquetin



ZYGÈNE



Marmotte



Populage des marais



Triton alpestre



Canards colvert



Grenouilles rouges



Gros escargot



Abeille noire



Tetra lyre

Les traces



Rhododendrons à Anterne et chaîne des Fiz