



# Le Milieu naturel

**Stage UV Milieu Nordique Enneigé**

Week-end de Formation - 15 et 16 Janvier 2011 - Col de Turini (06)

# Le manteau neigeux



**Un isolant thermique**

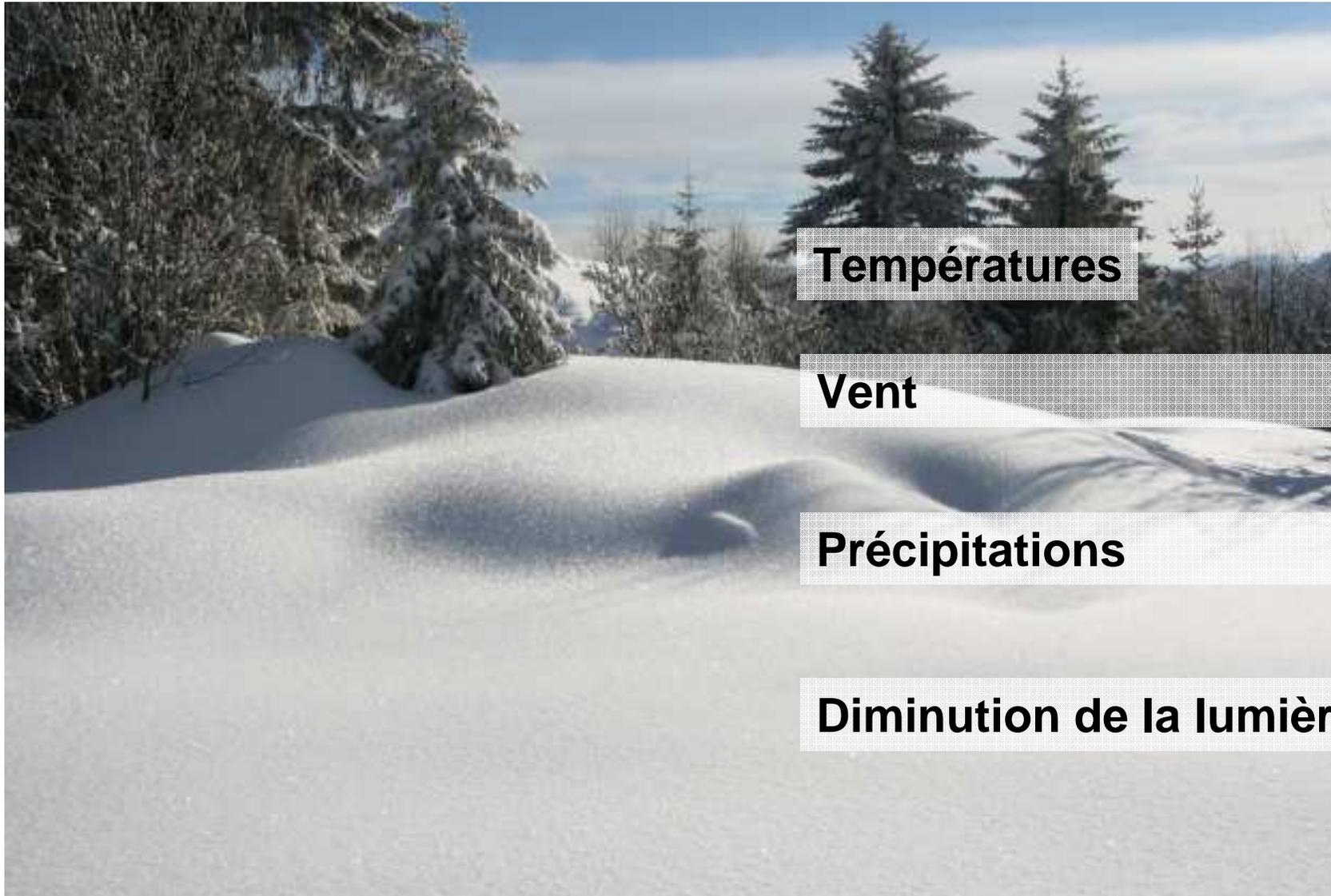
**Une chance pour la flore :  
luminosité et douceur**

**La petite vie animale**

**Un réservoir d'eau qui coule  
en différé**

**Une composante essentielle de la vie en milieu montagnard !**

## Un milieu rigoureux



**Températures**

**Vent**

**Précipitations**

**Diminution de la lumière**

**La vie en montagne doit s'adapter à de nombreuses contraintes !**

## 2 grands types d'adaptation

### Liée à l'évolution = irréversible

**Exemple 1** : le Chamois est un animal adapté à la vie en montagne. C'est une adaptation génotypique irréversible : il ne s'est pas adapté suite à son introduction dans le milieu, il présentait déjà les adaptations.



**Exemple 2** : la Vache vosgienne est une espèce adaptée au froid suite à une sélection génétique par l'homme.



## 2 grands types d'adaptation

**Liée à un milieu présentant des caractères non-fixes = réversible**



**Exemple** : les phases d'adaptation à l'altitude chez l'homme

- phase 1 : indifférence ;
- phase 2 : accommodation à court terme, augmentation du rythme cardiaque, augmentation du rythme respiratoire ;
- phase 3 : acclimatation complète, permet de compenser. Ce sont des changements plus profonds : augmentation du nombre de globules rouges, accélération cardiaque, modification du système endocrinien et enzymatique.

## Altitude froid, neige, raréfaction de la nourriture... Adaptations ?

### Migration vraie ou altitudinale :

chamois, bouquetins, isards, mouflons  
Espèces sédentaires

### Morphologie :

chamois, Grand Tétras

### Fourrure et pelage :

Lièvre variable, hermine, chamois...

### Prédation :

Loup, lynx, renard, fouine, hermine, belette,  
aigle, gypaète barbu...

### Hibernation :

Marmotte, ours

### Tout est bon !

Enfouissement (grenouille), décharges, maisons...



## Quelques espèces relictuelles



**Lagopède alpin**



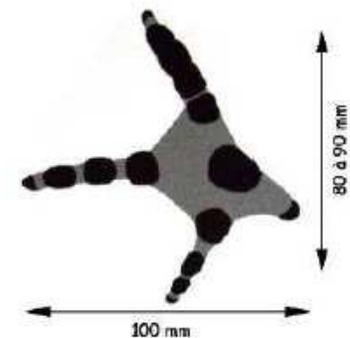
**Lièvre variable**

# La faune

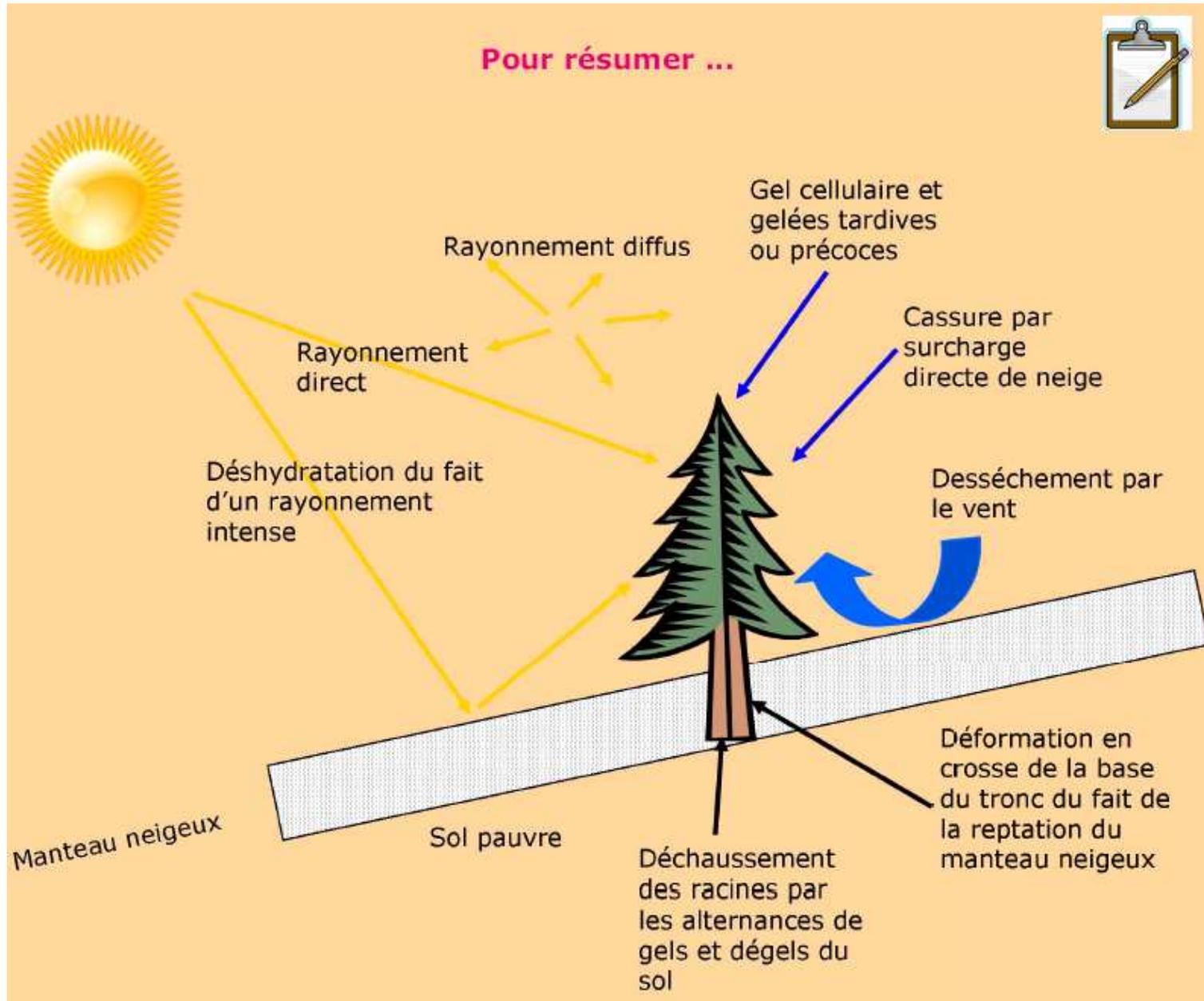


**Grand Tétrás**

Tétrás-Lyre  
Chevreuil  
Sanglier  
Lynx  
Mulot  
Renard  
...etc...



# La flore et les végétaux



# La flore et les végétaux



## Bourgeons et tiges > 50 cm du sol

Bourgeons hauts

Appareil aérien conservé pendant l'hiver

Feuille tombées, les bourgeons protègent feuilles et fleurs

**Arbres et arbustes**



## Bourgeons et tiges < 50 cm du sol

Bourgeons à 20-30 cm au dessus du sol

Protégés par le manteau neigeux du froid et de la sécheresse

Les feuilles dures et persistantes résistent au froid

**Sous-arbrisseaux comme les Myrtilles**

# La flore et les végétaux



## Tiges trainantes, rosettes

Bourgeons sur le sol ou très près  
Les tiges florifères meurent avec le froid  
La plante perd l'essentiel de son appareil aérien

**Graminées, Gentianes**



## Bulbes, rhizomes, tiges souterraines

Végétaux en vie latente durant la mauvaise saison  
Puis production d'un appareil aérien qui finit par disparaître complètement

**Jonquilles, Lys Martagon**

## Et pour le pratiquant ?



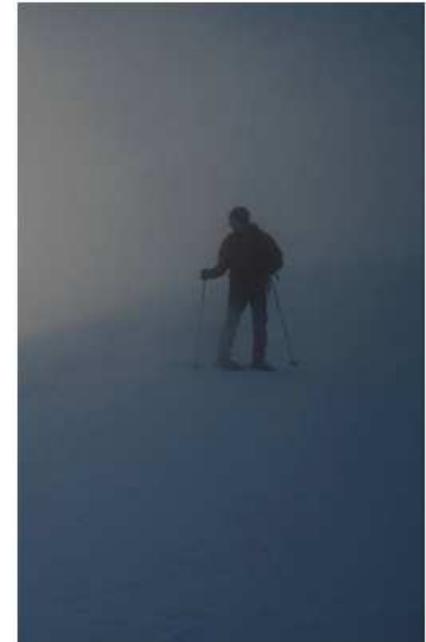
Le manque de repères et/ou l'estompage des repères habituels. Les sentiers, la nature des sols, le balisage peuvent être occultés

On peut passer parfois au-dessus de vrais dangers en toute sérénité !

Une visibilité aléatoire :

Lire le terrain, reconnaître une forme, estimer une distance peut devenir très difficile !

Par « jour blanc », l'orientation à vue est impossible et il faut les instruments de navigation (GPS, boussole...



## Et pour le pratiquant ?



Le relief estompé : trous comblés (éboulis, lapiaz...), création de micro-reliefs temporaires, de corniches, de congères...



L'action mécanique du vent crée des corniches, des surplombs, même en milieu nordique facile (vents de plateaux)

## Vive les animateurs ! ...

... pour évoluer en sécurité dans ce milieu spécifique qui a ses dangers, le découvrir, s'initier à ses outils et méthodes

**... pour surtout pratiquer ce milieu de façon respectueuse, consciente !**



**Impact de la raquette sur les végétaux**

**Impact sur les animaux**

**Plans de circulation,  
réserves naturelles, zones  
biologiques...**



Source : Mémento FFRandonnée Milieu Nordique Enneigé

# Merci de votre attention

L'équipe des formateurs du stage de Turini : F. Rouquette,  
O. Léonard, L. Mellano et M. Lecomte