

**Aveyron
sports
nature**

Guide

Prim'Air Nature

de l'Aveyron



V.T.T.



Orientation



Randonnée



aveyron.fr

Tu t'apprêtes à effectuer une sortie dans l'une des trois activités suivantes : le VTT, la course d'orientation, la randonnée pédestre.

Voici quelques conseils qui te permettront de vivre un moment agréable et de garantir ta sécurité :

- Prépare ton circuit à l'avance.
- Commence toujours par des sorties faciles puis de plus en plus difficiles.
- Choisis un parcours adapté à tes capacités physiques (mieux vaut un parcours trop court que trop long !).
- Préviens toujours tes parents ou quelqu'un de l'endroit où tu vas. Indique l'heure à laquelle tu penses rentrer.
- Choisis tes vêtements, un couvre-chef et tes chaussures en fonction de la météo et de l'activité que tu vas pratiquer.
- S'il fait soleil, passe de la crème solaire sur les parties de ton corps qui vont être exposées.
- Emporte toujours de l'eau avec toi et une ou deux barres de céréales.
- Ne jette rien (papier, bouteille plastique, ...) dans la nature.





- ◆ avant de partir, vérifie toujours la pression des pneus, l'état des freins, le fonctionnement du dérailleur et du pédalier et pense à régler la selle en fonction de la taille mais aussi du relief du chemin emprunté
- ◆ pour ta sécurité, le port du casque est indispensable.
Vérifie qu'il est bien réglé à ta taille
- ◆ utilise bien les vitesses de ton vélo :
montée : petit plateau, grand pignon
descente : moyen plateau, moyen pignon
- ◆ n'oublie pas de lacer tes chaussures.

V.T.T.

Randonnée pédestre



- ◆ en t'aidant de la carte du circuit et du descriptif (topo-guide), repère bien les croisements et les points à observer (châteaux, sources, ...)
- ◆ sois attentif au balisage que tu vas suivre tout au long de ta randonnée
- ◆ ne sors pas des sentiers tracés et des chemins balisés

Course d'orientation



- ◆ procure-toi une carte avant la sortie
- ◆ commence à repérer ce qui est remarquable sur la carte (maisons, chemins, ...)
- ◆ sur le terrain, apprends à orienter ta carte vers le Nord (sers-toi des points remarquables)
- ◆ déplace-toi lentement en gardant des points de repères.

La montagne d'Aubrac

L'Aubrac, c'est déjà la montagne. L'hiver s'étale sur six mois et mieux vaut être équipé pour résister au froid et à l'humidité.

Pour passer l'hiver, les plantes adoptent des formes diverses qui les isolent du froid.



Le Narcisse des poètes passe l'hiver enfoui dans le sol sous forme de bulbe.

La Digitale pourpre forme une rosette de feuilles au ras du sol, blottie sous la neige.



Le retour du Roi

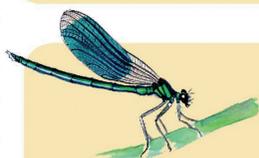
La forêt de l'Aubrac abrite le roi des forêts : le Cerf que l'on entend brâmer au temps des amours, à l'automne.

Il avait disparu du Massif Central et a été réintroduit avec succès dans les années 50.



Des plantes carnivores

Les tourbières acides et covettes d'eau où seules quelques espèces bien spécifiques survivent, comme la Droséra et la Grassette qui digèrent les insectes.



Aux premiers beaux jours, forêts et prairies se couvrent d'une multitude de fleurs colorées qui attirent de nombreux insectes.



Violette des sucsètes



Galament à grandes fleurs



Lis martagon



Peon du jour et Ligulaire de Sibérie



Erythron dent-de-chien

RESTER SUR LES CHEMINS



Attention trou d'eau !

Les tourbières semblent solides mais ce sont en réalité des cuvettes d'eau remplies de végétation. Il ne faut pas t'y aventurer : d'abord tu détruirais les plantes rares, ensuite tu pourrais t'y enfoncer d'un coup.



Les vallées du Lot et de l'Aveyron

L'Aveyron et le Lot changent d'allure tout au long de leur parcours. La vie doit s'adapter à ces modifications et les habitants de la vallée varient au fil du courant.

Le Héron cendré



Des heures durant, il reste perché sur une patte sans bouger. Mais gare au rongeur, à la grenouille ou au poisson qui passe alors, car le Héron l'embroche d'un coup de bec et l'avale tête la première.

Le Faucon pèlerin

L'animal le plus rapide au monde, c'est lui !

Pour chasser, il plonge dans le vide et fonce sur sa proie à une vitesse qui peut atteindre 500km/h !



Les arbres des berges sont nombreux. Sauras-tu retrouver ceux-ci ?



Feuille de Saule

L'Aulne glutineux, appelé le Vergne, a des feuilles en forme de cœur et un fruit qui ressemble à une pomme de pin.

Les saules ont des feuilles longues et effilées. Les feuilles de Peuplier ont une forme plutôt triangulaire.



Fruit et feuille d'Aulne



Feuille de Peuplier



Le Cincla plongeur

Impossible de le confondre avec un autre : c'est le seul oiseau qui peut marcher sous l'eau plusieurs secondes pour y pourchasser les insectes.

Les p'tites bêtes de l'eau

Dans les eaux bien oxygénées, sous les cailloux, se fauillent de nombreuses petites bêtes comme les larves d'Ephémère et de Perle, au corps aplati.

Tu trouveras aussi des petites sangsues ou des escargots d'eau, appelés limnées et des insectes adultes.



Larve d'Ephémère



Larve de Perle

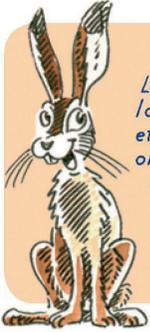
Danger ... noyade

A l'aval d'un barrage, il est dangereux de s'aventurer dans le lit d'un cours d'eau car l'eau peut monter brusquement. Renseigne-toi et sois vigilant.



Vie sauvage du Lézézou-Ségala

Cultures et plans d'eau artificiels : tout semble ici fait pour l'homme. La nature y est pourtant très attrayante pour les petits curieux.



Le pays du Lièvre

Le Lièvre a de très longues pattes arrière et de très longues oreilles. Plutôt solitaire, il ne creuse pas de terrier mais niche au milieu des champs.

Le «plongeur»

Le Grèbe huppé est un oiseau plongeur. Au repos, son corps est presque immergé.

En chasse, il plonge à toute vitesse jusqu'au fond du lac grâce à un système propulseur efficace : ses longues pattes aux doigts lobés.

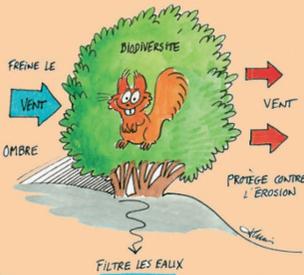


Le «nageur de surface»

Très répandu, le Canard colvert est un canard de surface : il bascule tout son corps dans l'eau pour aller se nourrir, ne laissant dépasser que son arrière-train !



Indispensables haies



Elles protègent de nombreux animaux mais elles aident aussi les agriculteurs en ralentissant la vitesse du vent, en absorbant l'eau, en filtrant les engrais, en protégeant les troupeaux par leur ombre...

Petites bêtes protégées !

Observer les têtards c'est amusant. Mais attention, les batraciens (grenouilles, crapauds, tritons et salamandres) sont tous protégés : il est interdit de les déplacer ou de leur faire du mal.



Enquêtes sur les chemins

Apprends à reconnaître les empreintes des animaux des champs et des bois ! Dans les chemins boueux, près des points d'eau ou en bordure de champs, c'est là que tu les trouveras.



Sanglier



Blaireau



Chevreuril



Chien



Renard



De Camarès à Marcillac : les Rougiers

Ils ont les mêmes sols rouges et fragiles, mais ne se ressemblent qu'en apparence et c'est en regardant la végétation que les différences sont les plus évidentes.

Le Chêne blanc ou pubescent

C'est l'arbre du Rougier de Camarès. Le dessous de ses feuilles est couvert de fins poils blancs pour absorber l'humidité de l'air et ainsi lutter contre la sécheresse de ce milieu.



Chêne sessile



Chêne pubescent

Le Chêne sessile ou rouvre

On le reconnaît grâce à son fruit, le gland, qui est collé à la branche tandis que la feuille a une toute petite tige appelée le pétiole. Il aime la douceur et l'humidité du Rougier de Marcillac.



Le Busard cendré

Sa silhouette grise aux ailes barrées de noir plane juste au-dessus de ses terrains de chasse favoris : les champs et les prairies du Rougier de Camarès.

Comme le Busard Saint-martin, il niche au beau milieu des champs, ce qui met en danger la nichée au moment des moissons.

Grand ménage chez le Blaireau



C'est un gros rongeur nocturne et discret qui habite les petits boisements. Il est réputé pour la bonne tenue de son intérieur : il fait le grand ménage dans son terrier chaque nuit.

La cueillette

Cueillir des fruits, des champignons, des fleurs, fait partie du plaisir de la sortie au grand air. C'est si délicieux ! Mais veille à ramasser seulement ce que tu connais.



Textes, graphisme et conception des pages "environnement"

Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement du Rouergue

Illustrations : Alexis Nouaillhat et CPIE du Rouergue
Photos : CPIE du Rouergue sauf mention spéciale



ROUERGUE



USEP



De Camarès à Marcillac : les Rougiers

Ils ont les mêmes sols rouges et fragiles, mais ne se ressemblent qu'en apparence et c'est en regardant la végétation que les différences sont les plus évidentes.

Le Chêne blanc ou pubescent

C'est l'arbre du Rougier de Camarès. Le dessous de ses feuilles est couvert de fins poils blancs pour absorber l'humidité de l'air et ainsi lutter contre la sécheresse de ce milieu.



Chêne sessile

Le Chêne sessile ou rouvre

On le reconnaît grâce à son fruit, le gland, qui est collé à la branche tandis que la feuille a une toute petite tige appelée le pétiole. Il aime la douceur et l'humidité du Rougier de Marcillac.



Chêne pubescent



Le Busard cendré

Sa silhouette grise aux ailes barrées de noir plane juste au-dessus de ses terrains de chasse favoris : les champs et les prairies du Rougier de Camarès.

Comme le Busard Saint-martin, il niche au beau milieu des champs, ce qui met en danger la nichée au moment des moissons.

Grand ménage chez le Blaireau



C'est un gros rongeur nocturne et discret qui habite les petits boisements. Il est réputé pour la bonne tenue de son intérieur : il fait le grand ménage dans son terrier chaque nuit.

La cueillette

Cueillir des fruits, des champignons, des fleurs, fait partie du plaisir de la sortie au grand air. C'est si délicieux! Mais veille à ramasser seulement ce que tu connais.



Textes, graphisme et conception des pages "environnement"

Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement du Rouergue

Illustrations : Alexis Nouaillhat et CPIE du Rouergue
Photos : CPIE du Rouergue sauf mention spéciale



ROUERGUE

