

## Des conseils pour une découverte respectueuse de la montagne et de ses hôtes

Laisser la nature venir à soi : attendre, silencieux, et se faire oublier. Voilà la meilleure attitude pour espérer observer les animaux, en été comme en hiver.

Mais il faut du temps... et de la patience !

On peut aussi apprendre à déceler des traces de vie, ou encore à "savourer" les autres beautés de l'hiver. Ceci est un appel : que chacun se sente "responsable" en restant sur les itinéraires déjà utilisés, en laissant son chien à la maison, en ne cherchant pas à s'approcher toujours plus près pour "faire la photo du siècle". Elle existe sans doute déjà... en carte-postale !



## Conseils Invitation



Dans l'hiver figé et ouaté, le silence s'écoute.



Les blessures sur l'écorce limitent la croissance et favorisent les maladies.



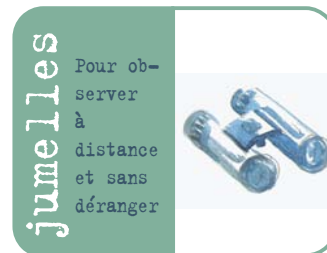
... car la montagne a ses secrets pour certains insoupçonnés.



... car, même bien éduqué, il représente une menace pour la faune sauvage.



Pour l'esthétique de l'hiver et la quiétude de la faune.



L'utilisation de jumelles et de longues-vues permet de ne pas déranger la faune et de profiter pleinement et longuement de son observation, dans ses véritables comportements et non pas dans une scène de fuite.



## Des produits touristiques respectueux de l'environnement :

c'est ce que se proposent d'expérimenter les partenaires de l'opération "Traces douces". L'occasion de montrer que la protection de l'environnement peut générer une activité économique hivernale, alternative au ski alpin et respectueuse du milieu naturel.

À découvrir, des propositions originales dans les Écrins, sur les sites nordiques du Casset (Briançonnais), à Vallouise et à Champoléon (Champsaur) mais aussi à Cervières, Saint-Paul sur Ubaye et dans le Dévoluy ...

pour plus d'informations  
www.traces-douces.eu

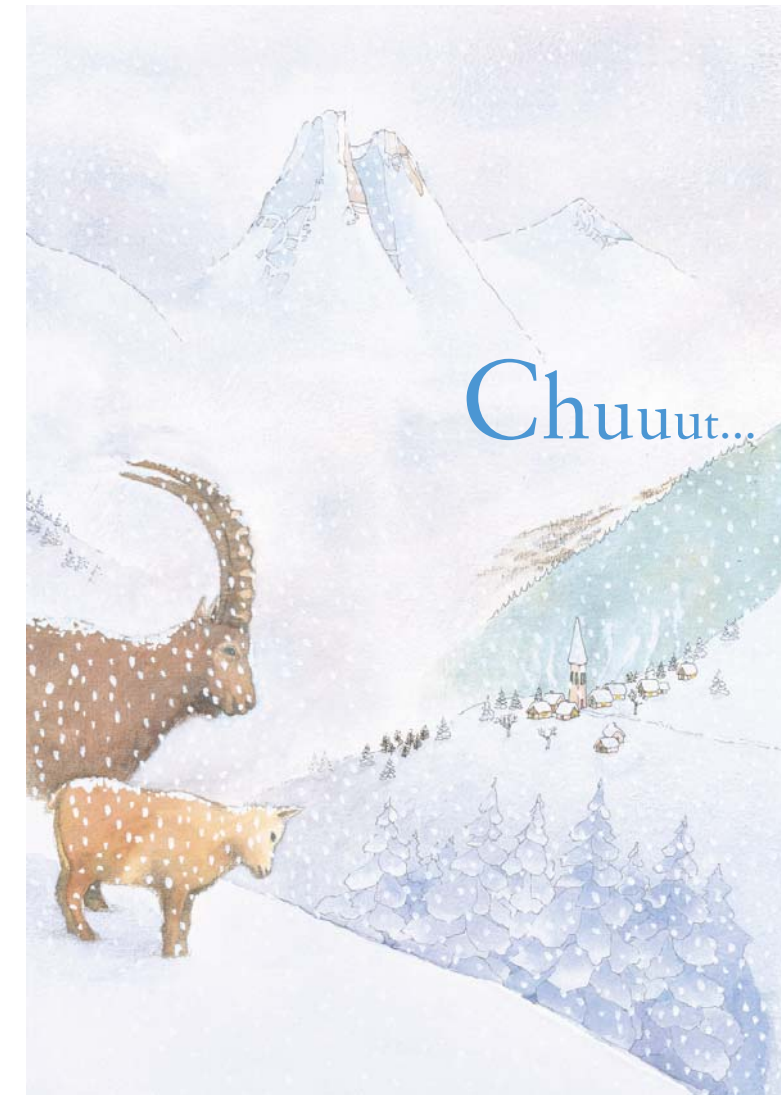


**Chuuut...** Ce conseil se susurre à l'oreille pour que l'hiver garde sa magie. Depuis quatre ans, un effort important d'information est réalisé à l'échelle du massif des Écrins : affiche, dépliant, rendez-vous, conférences, sorties de terrain... Les détails de ce programme sont disponibles sur le site [www.les-ecrins-parc-national.fr](http://www.les-ecrins-parc-national.fr) (rubrique actualités). Cette campagne de sensibilisation, initiée par le Parc national des Écrins, est soutenue par les partenaires du milieu montagnard : CAF, accompagnateurs, guides de haute montagne, FFME, ONF, Jeunesse et Sports, Mountain Wilderness. Il s'agit notamment d'expliquer les contraintes auxquelles sont soumis les animaux en hiver pour favoriser des comportements respectueux... en invitant à s'émerveiller aussi de tous les autres spectacles de l'hiver.



Crédit photo : Robert Chevalier, Marc Corail, Claude Dautrey, Denis Fiat, Cyril Coursier  
Pictogrammes-conseils : Régis Ferré - Maquette : Anne-Lise Macle  
Couverture : "Survivre à l'hiver" par Lionel Condemine

## Hôtes et visiteurs de l'hiver



# L'hiver des animaux

L'hiver exacerbe le caractère sauvage de la montagne et en exclut parfois les hommes.

Sans possibilité de composer avec le milieu, les animaux sauvages subissent de plein fouet le froid, le vent, la neige et le manque de nourriture.

La végétation est en dormance.

Les parties herbacées sont sèches et leur valeur nutritive est faible. Alors que les animaux ont plus de besoins énergétiques pour se déplacer et pour conserver leur température, les apports par la nourriture sont plus faibles.

Ils ne vivent que grâce aux réserves accumulées pendant l'été et aux moyens qu'ils ont trouvés pour économiser leur énergie.

Malgré toutes les adaptations qu'ils ont développées, beaucoup meurent à cette saison.

L'hiver est un facteur de sélection naturelle.

Même les plus forts vivent sur leurs réserves de graisse et peuvent perdre plus du tiers de leur poids en hiver.

Les hommes sont des visiteurs, accueillis dans ce milieu fragile. Le dérangement qu'ils peuvent occasionner aggrave une situation déjà difficile et met en danger la vie des animaux sauvages.

*Oiseaux, marmottes, hermines, chamois, bouquetins, et tout le petit peuple de poil et de plume ont désormais besoin de votre amitié pour survivre.*

*Déclarez la paix aux animaux timides.*

*Ne les troublez pas dans leurs affaires.*

*Afin que les printemps futurs réjouissent encore vos enfants.*

Samivel

# Attention... ...fragile!

## Changer

Il faut parfois changer la stratégie alimentaire en hiver. Ainsi l'aigle devient plus charognard et la mésange, insectivore en été, se contente souvent de baies et de graines.



## Se dérober

Reptiles, poissons et amphibiens dont la température corporelle dépend de la température extérieure passent l'hiver, en léthargie, enfouis sous terre ou dans la vase.



## Se déplacer

Le lagopède alpin avec ses doigts emplumés, le tétras lyre avec ses peignes cornés et le lièvre variable avec ses larges pieds ont inventé les raquettes avant nous.



## Partir

Il est parfois plus avantageux de chercher sa nourriture ailleurs. De nombreux oiseaux partent en migration vers le sud. Mais cela demande aussi beaucoup d'énergie.



## S'enfouir

Le tétras lyre creuse des igloos dans la neige pour gagner parfois plus de 20 °C par rapport à la température extérieure. Les campagnols circulent dans des tunnels entre le sol et la neige.



## Conserver

En hiver, les poils des mammifères sont plus denses, plus longs, pour emprisonner une plus grande quantité d'air. Il en est de même pour les oiseaux dont le poids des plumes augmente de plus de 50 %.



## Dormir

Grâce à l'hibernation, marmotte, chauve-souris, loir, léro, muscardin ou hérisson divisent par 20 leurs besoins.

Une température corporelle d'à peine quelques degrés, des rythmes cardiaque et respiratoire divisés par 4 ou 5 : c'est ainsi que les réserves de graisse suffisent à passer l'hiver sans s'alimenter ni se déplacer.



## Se cacher

Le lièvre variable, le lagopède alpin, l'hermine changent de couleur pour mieux se confondre dans leur milieu et échapper à leurs prédateurs, économisant ainsi l'énergie de la fuite. Leur livrée blanche leur évite également de perdre de la chaleur en hiver.



## Retrouver

Certains comme l'écureuil ou le casse-noix moucheté font des réserves à l'automne qu'ils peuvent retrouver même sous la neige.

