

## Le Sentier des Crêtes

### L' info du Pro

Le milieu naturel en montagne l'hiver. La faune.



Les animaux qui traversent cette période très critique doivent continuellement s'adapter, choisir de migrer ou rester sur place et affronter le froid. Ceux qui restent, mettent en place une gamme assez large d'adaptations, durables ou momentanées.

- **L'hibernation** : permet à certaines espèces animales d'économiser leur énergie pendant l'hiver grâce au ralentissement de leur métabolisme et à l'utilisation de graisses stockées à la belle saison (marmotte, hérisson, chauve-souris...).
- **La mue** : avec l'arrivée des températures froides, certains animaux enfilent leur tenue d'hiver. Se parant de meilleur plumage ou pelage, plus isolant, ils en profitent pour se camoufler et ainsi mieux se fondre dans les paysages hivernaux (lièvre variable, hermine, renard...).
- **La vasoconstriction** : mécanisme physiologique entraînant la diminution du flux sanguin pour réduire les pertes de chaleur.
- **L'horripilation** : réaction de l'organisme entraînant la contraction des muscles horripilateurs (situés à la base des poils). Cela contribue à une meilleure isolation en augmentant la couche d'air entre la peau et le pelage ou plumage.
- Le milieu naturel en condition hivernale est fragile. La réserve énergétique vitale des animaux est comptée. Tout dérangement de la faune est à éviter sous peine de risquer de condamner l'animal.

## LES BONNES PRATIQUES RAQUETTES

- Le randonneur est autonome et responsable de lui-même et des personnes (et des animaux) qu'il emmène. Le respect du milieu naturel et des autres pratiquants fait également partie du comportement responsable du randonneur.
- Les conditions météorologiques hivernales peuvent être changeantes et difficiles :
  - renseignez-vous avant de partir,
  - adaptez votre équipement en conséquence,
  - munissez-vous de quelques provisions (eau et aliments sucrés),
  - prenez votre téléphone portable (n° des secours : 112),
  - signalez votre itinéraire avant de partir,
  - évitez les lignes de crêtes.
- Des problèmes rencontrés sur l'itinéraire... Signalez-les aux contacts ci-dessous.

Site nordique d'Herbouilly : 04 75 45 54 76  
OT du Vercors Drôme : 04 75 48 22 54



calandre / Réalisation : Département de la Drôme Service Sport-Jeunesse / Textes CDPP26 / © Photos : M. Cottaz et Département de la Drôme Direction de la Communication.



Site Nordique d'Herbouilly

## Le Sentier des Crêtes



St Martin-en-Vercors



7,5 km



3h30



+ 370 m



Moyen

- L A  
D R O  
M E -

montagne

[www.ladrome.fr](http://www.ladrome.fr)

# LES BONNS PLANS RAQUETTES

## Le Sentier des Crêtes

**Parking :** Parking de la Porte d'Herbouilly

**Point de départ :** Porte d'Herbouilly

**Balissage :** Spécifique raquettes

**Commentaires :** Un départ en forêt puis un chemin qui longe des crêtes boisées avec un sublime panorama sur les sommets environnants. L'esprit de Jack London et de Croc Blanc n'est pas loin quand le regard se perd sur l'immense étendue des Hauts Plateaux et de la réserve naturelle. Somptueuse randonnée en raquette dans cet univers magique que représente la forêt du Vercors.

### Descriptif :

- ▶ Du Poteau **Porte d'Herbouilly** (1280m), rejoindre le foyer de ski de fond et emprunter la piste partant derrière le foyer de ski de fond pour s'enfoncer dans la forêt pendant 1,5 km (peu de dénivelé).
- ➊ Toujours en suivant la trace, obliquer à gauche en angle droit, en direction (plein Est) des crêtes, et s'élever progressivement jusqu'au croisement **Dodos** (1305m).
- ➋ Poursuivre, en face, dans la direction des crêtes. A l'approche de la ligne de crête, s'engager dans la pente, plus raide.
- ➌ Suivre attentivement le balisage pour se rendre au « panorama ». Vue dégagée sur les hauts Plateaux du Vercors et les montagnes environnantes.
- ➍ Continuer l'itinéraire en descente, entre forêt, sous-bois et clairières. L'itinéraire coupe plusieurs pistes et sentiers. Veiller à bien rester sur le balisage spécifique raquettes. Au bout de la descente, rejoindre une large piste au carrefour **Le Nœud de Parcelles** (1240m).
- ➎ Se diriger à droite, vers le Nord. Toujours suivre le balisage spécifique raquettes jusqu'à rejoindre le point de départ **Porte d'Herbouilly** (1280m).

