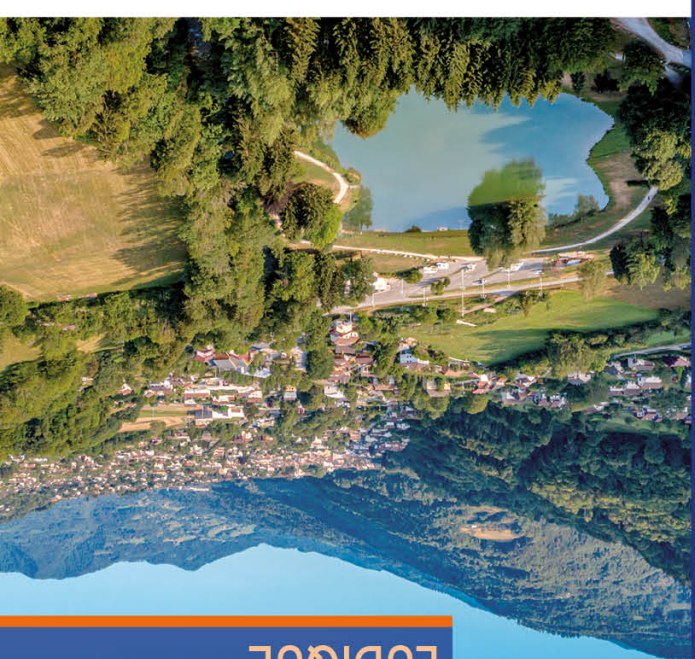




ALLEVARD LAC DE LA MIRANDE PARCOURS D'ORIENTATION LUDIQUE

ALPES
ISÈRE
SOURCE DE HAUTEUR

ESPACES LOISIRS ORIENTATION

ESPACES LOISIRS ORIENTATION

Un Espace Loisirs Orientation (ELO) est un espace aménagé et cartographié pour une pratique ludique des sports d'orientation alliée à la découverte du patrimoine local.

L'ELO D'ALLEVARD

propose un **parcours ludique** au Lac de la Mirande et un **parcours patrimoine** dans Allevard.

PARCOURS LUDIQUE

DIFFICULTÉ FACILE

ACCÈS 4 SAISONS

➔ 1 KM

⌚ +/- 45 MIN.

11 BALISES



POUR PLUS D'INFORMATIONS

📍 MAIRIE D'ALLEVARD-LES-BAINS

allevard-les-bains.com

📍 OFFICE DE TOURISME BELLEDONNE CHARTREUSE

belledonne-chartreuse.com

📍 COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE COURSE D'ORIENTATION DE L'ISÈRE

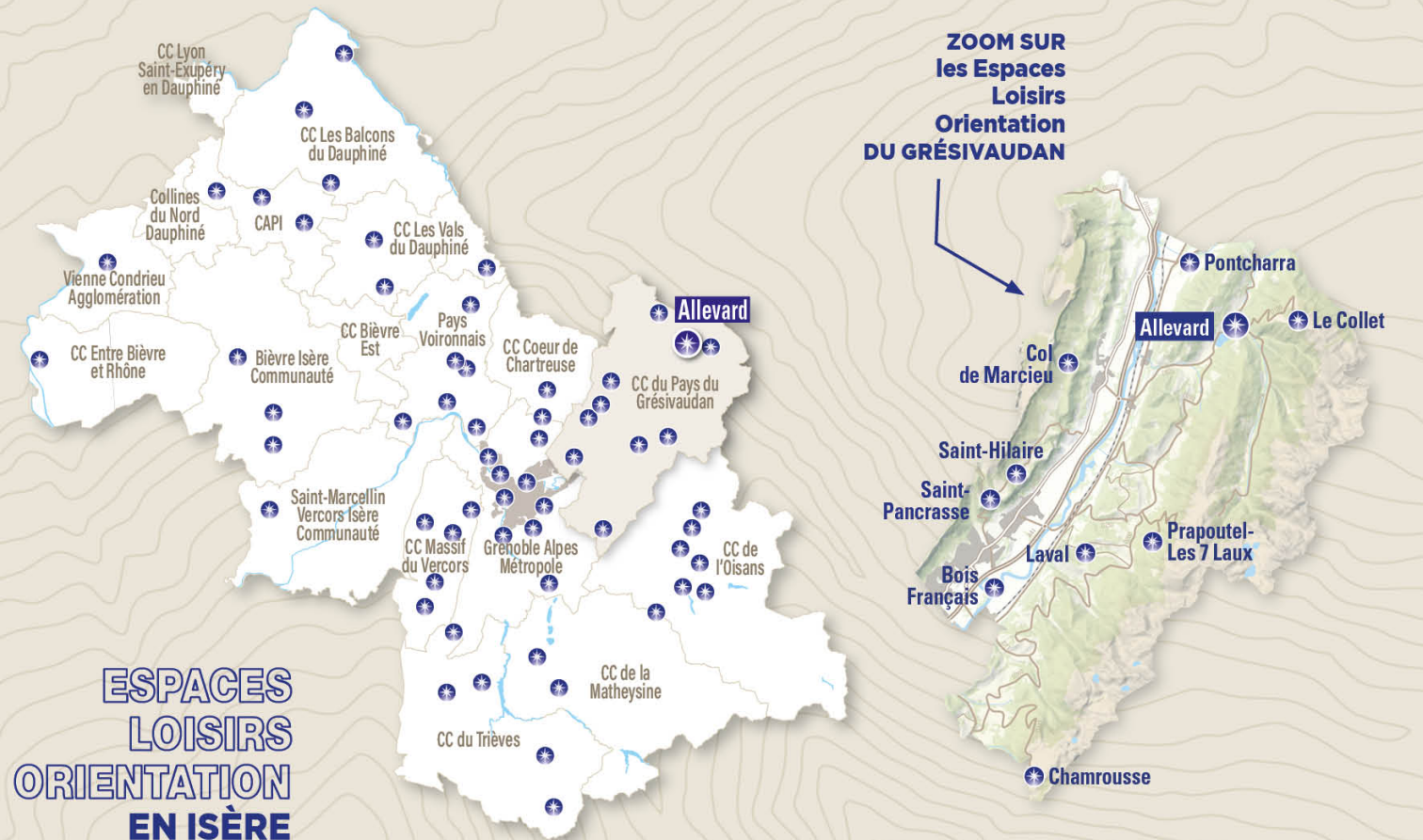
www.cdco38.fr



Toutes les activités outdoor de l'Isère sont accessibles depuis ISÈRE OUTDOOR



Répondez au questionnaire de satisfaction et tentez de gagner une carte cadeau multienseigne



UN PARCOURS D'ORIENTATION COMMENT ÇA MARCHE ?

- 1 Orienter la carte et repérer le départ.
- 2 Choisir un itinéraire pour aller du départ à la balise 1.
- 3 Utiliser la pince pour poinçonner.
- 4 Répondre à la question du dépliant.
- 5 Continuer vers les balises suivantes en respectant l'ordre.

BALISE 35

Arbre

Poinçon

Code

Emplacement

Pince



Bonne découverte !

RECOMMANDATIONS

Il est de la responsabilité de tout pratiquant d'estimer sa capacité à pratiquer la course d'orientation sur cet espace.

- 📍 Ramasser vos déchets, ne laissez rien sur site.
- 📍 Soyez discrets près des zones de pêche.



SIGNALER
UN PROBLÈME
sentinelles.sportsdenature.fr



L'application **SURICATE** permet de signaler les problèmes que vous rencontrez lors de la pratique d'un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation...).

SECOURS

En cas de danger, **appelez le 112** et donnez la position exacte de l'accidenté.





1 NICHOR

Regarde le nichoir dans l'arbre, son trou d'envol a une taille spécifique : entre 32 et 34 mm. L'ouverture est entourée d'une plaque métallique pour empêcher des prédateurs d'entrer.

Ce nichoir est adapté à certains oiseaux :

A Les mésanges charbonnières
B Les sittelles torchepots
C Les moineaux.

Sauras-tu les identifier ?



Regarde bien les arbres autour du lac, tu y trouveras d'autres nichoirs. Compte-les tous pour t'aider à la balise 11.

BALISE 31

Arbre

1

BALISE 32

Panneau

2

BALISE 33

Panneau

3

BALISE 34

Arbre

4

BALISE 35

Passerelle

5

BALISE 36

Extrémité sentier

6

BALISE 37

Arbre

7

BALISE 38

Arbre

8

BALISE 39

Arbre

9

BALISE 40

10

BALISE 41

Arbre

11

LÉGENDE

△ Départ

○ Balise

■ Bâtiment

■ Propriété privée

■ Parking, route

— Allée

— Passerelle

○ Panneau

— Banc

● Poubelle

■ Table

■ Barbecue

⊗ Lampadaire

⊗ Jeu

■ Pelouse

○ Arbre

✕ Souche

■ Forêt

■ Végétation

— Clôture

— Courbe de niveau

● Rocher

— Ruisseau

● Lac

Cartographie : David Barranger - 2025

La reproduction de l'ensemble des supports cartographiques est autorisée pour l'usage unique de ce parcours permanent d'orientation et à l'exclusion de tout autre usage. Cet équipement a été mis en place avec l'assistance technique de la Ligue Auvergne Rhône Alpes de course d'orientation / Crédit photos : Mickaël Mollier / Edition 2025

2 LA RIVIÈRE

Sur le panneau ci-dessus, retrouve le nom de la rivière :

Le _____

Il est interdit d'y accéder car :

A L'accès est réservé aux pêcheurs.
B L'eau peut monter brusquement si les barrages lâchent de l'eau.
C La rivière est privée.

3 UN ARBRE ÉTONNANT

Sacrébleu, cet arbre prend un bAin ! Une adaptation étonnante qui Lui permet de capter l'oxygène dans l'Eau.

Observe bien la phrase ci-dessus pour trouver le nom de cet arbre :

4 LA PÊCHE

Oulala, ce n'est pas si simple de pêcher.

Trouve les bonnes affirmations dans la liste ci-dessous :

A Je peux manger tous les poissons que je pêche.
B Je dois avoir un permis de pêche.
C Je dois remettre certains poissons dans l'eau.
D Je n'ai pas le droit d'utiliser certains leurres.
E Je peux pêcher toute l'année.
F Je n'ai pas besoin d'avoir les pieds dans l'eau pour pêcher.
G Je peux pêcher au milieu de la nuit.
H Je n'ai pas le droit de pêcher des alevins.

5 D'OÙ VIENT L'EAU ?

Catastrophe, le lac se vide !

Oui l'eau du lac s'écoule dans la rivière, mais pas d'inquiétude le lac se remplit tout aussi vite ! Retrouve à quoi correspondent les lettres du schéma du cycle de l'eau :

PRÉCIPITATIONS • RUISSELLEMENT • ÉVAPOTRANSPIRATION • CONDENSATION • ÉVAPORATION • ÉCOULEMENT SOUTERRAIN

A _____ **B** _____
C _____ **D** _____
E _____ **F** _____

6 RÉGLEMENTATION

Complète les phrases avec les mots de la liste ci-dessous :

MOTEUR • DÉCHETS • FEU • PAIN • RESPECTE

A Je mets mes _____ dans la poubelle.
B Le _____ reste dans le barbecue.
C Je ne donne pas de _____ aux oiseaux.
D Je _____ ce lieu et ceux qui le partagent.
E Je ne peux pas circuler ici en véhicule à _____.

7 QUEL EST MON NOM ?

Je suis un conifère.
Je perds mes aiguilles en hiver.
Quand on m'arrache une branche.

Je pourrais dire :
« M _____ L _____ moi tranquille ».

Remplace les « ss » par un « z » et tu auras mon nom.

8 LES OISEAUX

Prends le temps d'observer les animaux autour du lac.

Connais-tu leurs noms ?

Voici un indice pour en identifier certains. La cane évite d'attirer l'attention des prédateurs quand elle s'occupe des œufs et des poussins. Le canard se fait beau pour séduire la cane.

Qui est qui ?

A _____ **B** _____

9 PLANTE

Mon premier est une fleur qu'on offre à son amoureux ou amoureuse.

Je bois mon second.

Mon tout est un végétal qui filtre l'eau et qui sert de nourriture et de protection aux jeunes poissons.

Qui suis-je ?

10 BALISE MYSTÈRE

Trouve moi, et place moi sur la carte !
Je suis un arbre et mon écorce est blanche.
J'abrite le dernier des nichoirs.
Mon nom est un synonyme de travail.

11 LES GRENOUILLES

Les grenouilles viennent dans le lac pour se reproduire. Leurs _____ vont y éclore et devenir des têtards. Pour rejoindre le lac, les grenouilles doivent traverser la _____. Pour qu'elles ne se fassent pas écraser, des bénévoles mettent en place des _____. Ils viennent tous les jours les transporter manuellement grâce à des _____.

Pour t'aider, remémore-toi le nombre de nichoirs (1^{er} mot) et va voir la pancarte à côté du lac (2^e, 3^e et 4^e mot).

Réponses aux questions

1 - A1 C2 B3 / 2 - Le Bréda - B / 3 - SAULE / 4 - B, C, D, F, E, H / 5 - A : DÉCHETS - B : RESPECTE - C : PAIN - D : MOTEUR / 6 - A : DÉSERT - B : FEU - C : PAIN - D : MOTEUR / 7 - LE MÉLÈZE / 8 - A : la cane / 9 - LE ROSEAU / 10 - LE BOULEAU - 11 - GEUS - ROUTE - FILETS - SEAUX