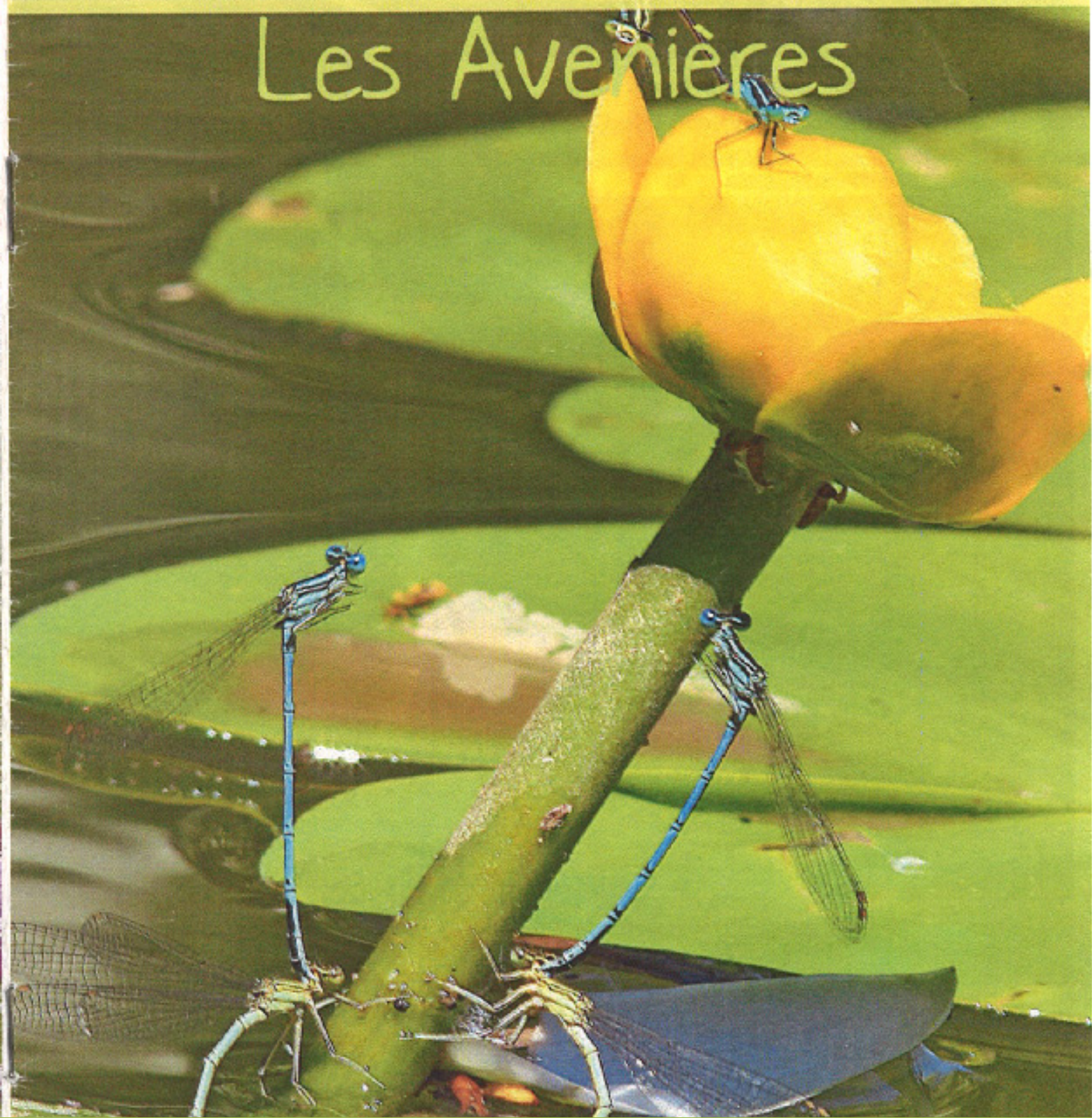


Sentier Envirhôngna

Les Avenières



Sentier Envirhôngna
Chemin du Bouclard
38630 Les Avenières Veyrins Thuellin

Le Rhône aux Avenièrès

Recommandations

- Sentier avec des passages étroits et escaliers
- Déconseillé aux personnes à mobilité réduite
- Sentier pouvant être très glissant en cas de pluie
- Accès au sentier interdit en cas de crue
- Accessible uniquement à pied ou en VTT



Le fleuve est un patrimoine naturel exceptionnel. Sur notre secteur, le Rhône reste à l'état naturel. Les îles du Haut-Rhône peuvent d'ailleurs en témoigner. Ce sont des jungles en miniatures où la végétation est luxuriante.

Ici, le Rhône a façonné des paysages fantastiques : des îles, des forêts alluviales et des îles formées au gré des crues.

La montée des eaux et le courant empilent progressivement des couches d'éléments divers (graviers, sables, limons, argile).



Le saviez-vous ?

Le Rhône est le plus court et le plus puissant des 4 fleuves français.

Du sommet des Alpes, où il prend sa source, jusqu'aux espaces sauvages de la Camargue, le Rhône parcourt 812 kilomètres.



Les îônes :

Méandres et tressage ont entraînés la formation de bras secondaires, appelés plus communément des îônes, qui sont restés plus ou moins en communication avec le reste du fleuve.



La vie sous l'eau

Libellule ou demoiselle ?



La libellule pond ses œufs dans l'eau, et les larves vivent sur les plantes aquatiques pendant plusieurs années avant de se métamorphoser en une belle libellule.

Je suis un insecte à la tête transverse, beaucoup plus large que longue et mes yeux sont presque sphériques et largement séparés. J'ai un corps plutôt fin et élancé, et des ailes antérieures et postérieures identiques. Au repos, mes ailes sont, d'ordinaire, repliées verticalement, au-dessus de l'abdomen. Comme pour ma voisine, mes pattes servent à saisir les proies et à m'accrocher aux plantes, mais, contrairement à elle, je ne vole pas vite.

Je suis un grand insecte avec une tête articulée dotée de grands yeux à facette. Mon corps est plutôt trapu et j'ai trois paires de pattes velues, terminées par des griffes puissantes. Mes ailes sont ornées de nervures distinctes, les postérieures étant plus larges que les antérieures. Au repos, mes ailes restent étalées et ne sont jamais réunies au dessus du corps. Agile et rapide en vol, je chasse des insectes, souvent à plusieurs km de l'eau.

A : libellule / demoiselle

B : libellule / demoiselle

Les lônes

Les lônes sont le lieu idéal pour la reproduction des poissons. Les œufs, protégés des tumultes du fleuves trouvent là un milieu propice à leur développement, dans une eau calme et tempérée.

On retrouve couramment une douzaine d'espèces de poissons dans ces lônes.

Retrouvez quelques-unes de ces espèces sur la première borne du sentier.

L'ombre est un poisson vivant dans le Haut-Rhône, mais peut vous servir d'indice pour assembler les poissons.



Le **crapaud sonneur à ventre jaune** est une espèce protégée. Sa face ventrale est jaune pour impressionner ses assaillants.




La **grenouille agile** émet un jet d'urine si l'on parvient à l'attraper, d'où son surnom de grenouille pisseuse. Elle peut faire des bonds jusqu'à deux mètres de long, et 75 cm en hauteur.



La **tortue cistude**

Difficile à voir car c'est une tortue très farouche qui se cache au moindre danger. Vous pourrez peut-être l'apercevoir lors de ses séances de bronzage sur un morceau de bois ou une pierre réchauffée par le soleil.


LES OISEAUX

Two kingfishers with blue heads and backs and orange-brown chests are perched on a thin, light-colored branch. The background is a soft, yellowish-green gradient.

Prenez le temps de vous arrêter et d'écouter le chant des oiseaux.

Saurez-vous reconnaître les sittelles et les pics qui martèlent les écorces, le chant rapide du pinson, les vocalises de la grive, le chant mélodieux et puissant du rossignol ?

Le saviez-vous ?

A nuthatch is shown clinging to a dark, textured surface, likely a tree trunk. It has a greyish-brown back and a lighter, buff-colored belly. Its wings are tucked, and its tail is visible.

La sittelle est le seul passereau européen capable de descendre le long des troncs la tête en bas.

Pour nicher, cet oiseau occupe des creux d'arbres ou des cavités naturelles.

Les différents becs :

Vous vous demandez ce que mangent les différentes espèces d'oiseaux ?

Regardez leur bec !

Le roitelet

Insectivore, son bec est fin et petit pour lui permettre de l'introduire dans les trous pour y déloger les insectes.



Le Gros-bec casse-noyau

Son bec particulièrement volumineux peut exercer une force de 45 à 70 kg!



Le merle

Omnivore, son bec est pointu mais assez grand pour y attraper des fruits et même des escargots. Il peut donc adapter son alimentation en fonction des saisons.



Le pinson

Granivore, son bec est large et conique, et permet de casser les graines.



La flore

Saule blanc

Très connu pour soulager fièvre et douleurs, son écorce est utilisée comme aspirine dans de nombreux pays.

La fougère langue de bœuf

est une plante préhistorique qui constitue un excellent habitat pour les insectes. C'est une excellente copine pour les autres plantes et arbre en retenant l'humidité et en tamisant la lumière.



Peuplier Noir



Ses bourgeons sont utilisés à des fins médicinales contre les rhumatismes et la goutte.

On en fait un vin excellent pour lutter contre la toux. Le peuplier noir est une espèce menacée.

Recette de la gelée de sureau :

- Ingrédients (pour 4 pots) :
- 1 kg de baies de sureau
 - 1 kg de sucre gélifiant pour 45 cl de jus obtenu
 - 1 citron

Laver le sureau. Inutile de l'égrener.
Faire chauffer les baies 5 min avec 1/2 verre d'eau pour les faire éclater.
Filtrer le jus à travers une étamine.
Mesurer le jus obtenu pour calculer le poids du sucre.
Mélanger le jus de sureau, le jus de citron et le sucre et porter à ébullition pendant 4 min.
La gelée est prise lorsqu'une goutte déposée sur une assiette prend en gelée aussitôt.



Le sureau noir

ses baies qui arrivent à maturité durant l'été peuvent être utilisées pour réaliser des sirops, confitures ou gelées, mais est aussi utilisé pour guérir les maux de gorge.

L'ail des ours :

Forme de grands tapis au printemps, facilement reconnaissable grâce à l'odeur d'ail qu'il dégage.

Recette : hachez les feuilles, salez et mélangez avec du beurre. Tartinez des petits toast pour l'appétitif.



Aulne glutineux :

Son bois imputrescible dans l'eau servait à fabriquer des pieux de ponton et des écluses.



La flore

La parisette à 4 feuilles

La parisette à 4 feuilles est une plante hautement toxique, qui ne l'empêche pas d'être utilisée en homéopathie pour divers traitements.

La Parisette tirerait son nom de Pâris, héros mythologique connu pour avoir enlevé au roi Ménélas son épouse la Belle Hélène, avec pour conséquence la fameuse guerre de Troie !

Ainsi, les quatre feuilles représenteraient symboliquement Pâris en compagnie de trois déesses qu'il devait départager selon leur beauté : Aphrodite, Héra et Athéna. La bale en suspens au dessus de nos quatre personnages ne serait rien d'autre que la fameuse "pomme de la discorde", le jugement de Pâris ayant entraîné diverses chamailleries et rancunes entre ces dames, fort susceptibles... Plus prosaïquement, le nom viendrait du latin "par, paris" en raison de la "parité" des feuilles (mais aussi des sépales, pétales et étamines...)

La bardane des bois

Les racines et les feuilles sont utilisées en phytothérapie afin de traiter les affections cutanées. Au Japon et dans plusieurs pays d'Europe, on mange ses jeunes feuilles en salade, et la racine bouillie.

Prête à s'accrocher dans vos cheveux et dans votre pantalon, elle serait, paraît-il, à l'origine du velcro.



Le lierre

Luttons contre les préjugés : contrairement aux idées reçues, le lierre est loin d'être un parasite. C'est un isolant efficace, un garde-manger au moment où la nature est au repos et un beau refuge pour les petits animaux.



L'aubépine

Avec une durée de vie de 400 ans, elle entre dans la composition de plus de 200 préparations médicinales. Elle est utilisée pour calmer l'anxiété, la nervosité et les troubles du rythme cardiaque.



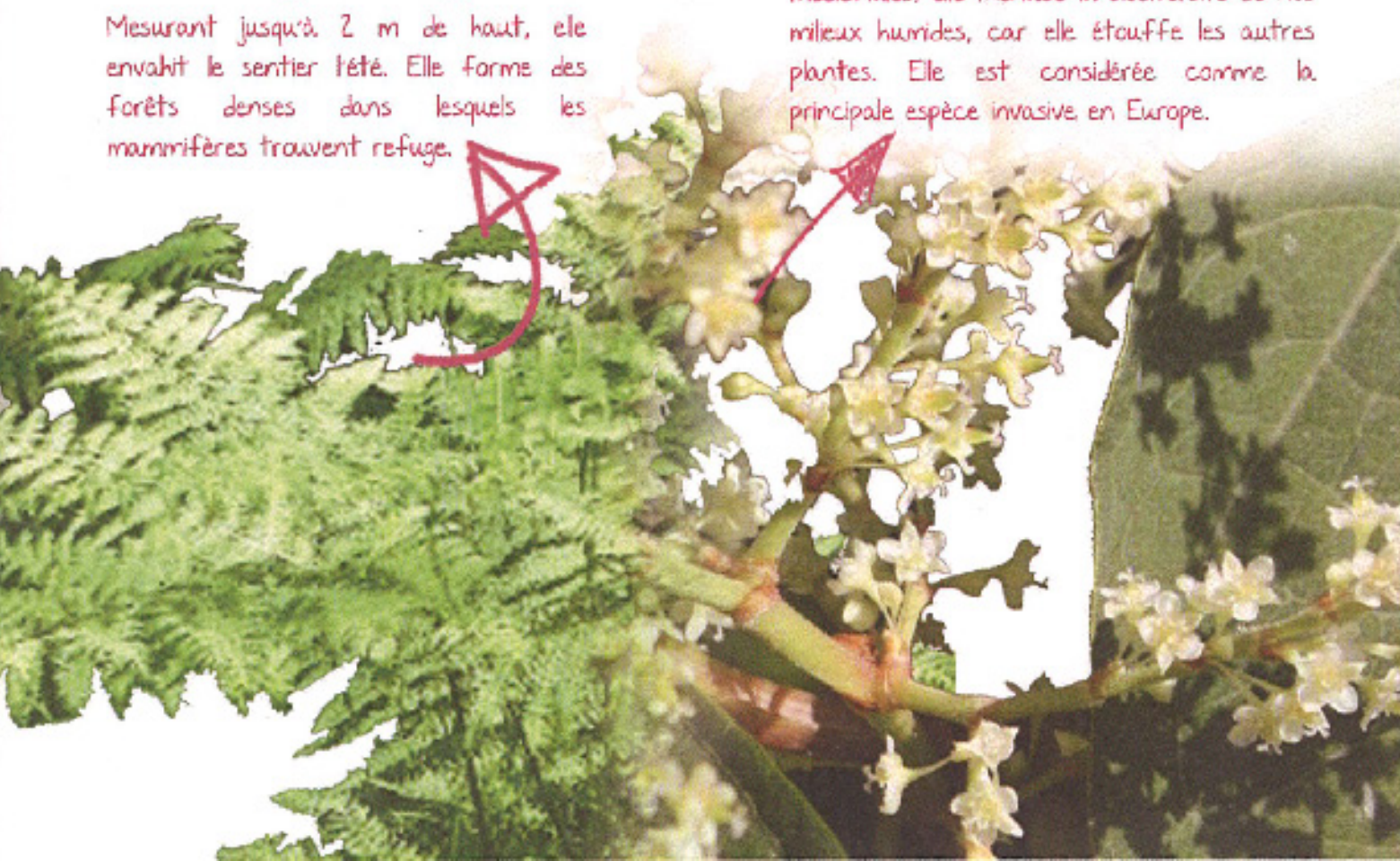
Les plantes invasives

La fougère aigle

Mesurant jusqu'à 2 m de haut, elle envahit le sentier l'été. Elle forme des forêts denses dans lesquels les mammifères trouvent refuge.

La renouée du japon

Cultivée en Asie pour ses propriétés médicinales, elle menace la biodiversité de nos milieux humides, car elle étouffe les autres plantes. Elle est considérée comme la principale espèce invasive en Europe.



A vous de jouer...

La croix de bûcheron

Fabrication

1. Disposer deux tasseaux perpendiculairement l'un à l'autre de façon à former un T.
2. Clouer ou visser l'ensemble.

Utilisation

1. Se positionner face à un arbre, de préférence sur un sol plat
2. Tenir la croix de bûcheron près de l'œil, parallèlement au sol (pied du T parallèle au sol, barre du T perpendiculaire au sol)
3. Reculer jusqu'à apercevoir le pied et le sommet de l'arbre dans le prolongement de la baguette verticale (barre du T)
4. Faire une marque au sol à l'endroit où l'on se trouve
5. Mesurer la distance entre ce point et le tronc de l'arbre.

Créez votre carte postale nature !

Collez-y des fleurs, des feuilles, etc...