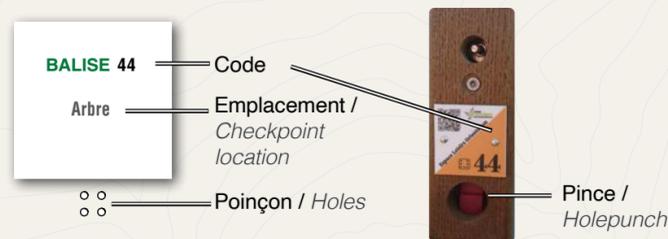


COMMENT ÇA MARCHÉ ? / HOW DOES IT WORK ?

1- Orienter la carte et repérer le départ / Position your map and find the starting point.

2- Choisir un itinéraire pour aller du départ à la balise 1 / Choose an itinerary to go from the starting point to the first checkpoint.



3- Répondre à la question du dépliant / Answer the question on the document.

4- Utiliser la pince pour poinçonner et vérifier la bonne réponse grâce à la forme du poinçon / Insert your answersheet into the holepunch to check if you have the right answer.

5- Continuer vers les balises suivantes en respectant l'ordre / Find the next checkpoint.

Bonne découverte ! Enjoy !

RECOMMANDATIONS / RECOMMENDATIONS

Il est de la responsabilité de tout pratiquant d'estimer ses capacités à pouvoir pratiquer la course d'orientation sur cet espace.

- Respectez notre espace protégé et la réglementation.
- Restez sur les sentiers, ne coupez pas à travers les zones humides.
- Ramassez vos déchets, ne laissez rien sur le sol, des poubelles sont à votre disposition au niveau du parking.
- Pour le bien-être de chacun, respectez les autres usagers de la montagne.

It is the participant's responsibility to gauge their ability to take part in this activity.

- Please be careful, you are in a natural environment.
- Please follow the designated paths, and do not cut through the wetlands.
- Take all your rubbish with you. Don't leave anything behind.
- For everyone's well-being, please respect other people who use the mountain.

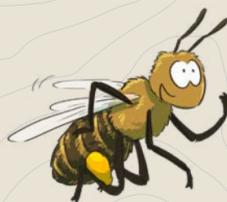


L'application Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez lors de la pratique d'un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation...).

Suricate (mobile app and web) enables you to report any problems you may encounter when practicing a sport in nature (waymarking errors, safety problems, multi-usage conflict, etc.), feel free to use it, your report will be helpful.

Numéro d'urgence 112/114 Emergency number 112-114

Pour améliorer votre connaissance du milieu naturel du Plan de l'eau des Bruyères, moi Mell, la petite abeille noire des montagnes, je vous propose de parcourir les 14 balises qui vous feront découvrir ce bel espace protégé. Différentes questions vous permettront d'en savoir plus sur la tourbière et son environnement. Quand vous aurez terminé le parcours, je vous invite à passer dans ma maison (ouverte tous les après-midis pendant la saison d'été), ou dans les Offices de Tourisme quand je suis au repos.... Une surprise vous y attend !



LE PLAN DE L'EAU DES BRUYÈRES

Situé à proximité de la station des Menuires, le Plan de l'Eau des Bruyères est un petit écosystème remarquable. Ce site est idéal pour la promenade, le pique-nique ou même une partie de pêche. Il s'agit également du point de départ pour accéder au Lac du Lou. L'hiver, le site permet de pratiquer le ski fond et les balades en raquettes.

Une partie du site, la tourbière, est classée en Arrêté Préfectoral de Protection du Biotope et sa gestion est assurée par le Conservatoire d'Espaces Naturels de Savoie.

La tourbière du Plan de l'Eau bénéficie d'une très grande diversité floristique (près de 350 espèces inventoriées) dont certaines inscrites dans la liste rouge de Rhône-Alpes (6 considérées en danger et 2 quasi menacées). La faune est également bien représentée sur le site avec la présence de nombreuses espèces associées aux milieux humides : amphibiens, papillons, libellules...

PLUS D'INFORMATIONS / MORE INFORMATION
+33 4 79 00 73 00 - lesmenuires.com

My name is Mell, the little black mountain bee, and I'm here to help you learn more about nature around the Plan de l'eau des Bruyères. Just follow the 14 markers that will help you to explore this beautiful protected lakeside area. The questions and answers will allow you to find out more about the peat bog and its environment. When you have finished the trail, I invite you to come to my house (open every afternoon during the summer season) or to the Tourist Offices when it's my day off. There is a surprise waiting for you!

Located near the resort of Les Menuires, the Plan de l'Eau des Bruyères is a delightful natural haven and home to a remarkable ecosystem. The lakeside environment is the perfect spot for strolling, enjoying a picnic or trying out your angling skills. It is also the starting point for trips to the Lac du Lou. In winter, the area is popular for cross-country skiing and snowshoeing.

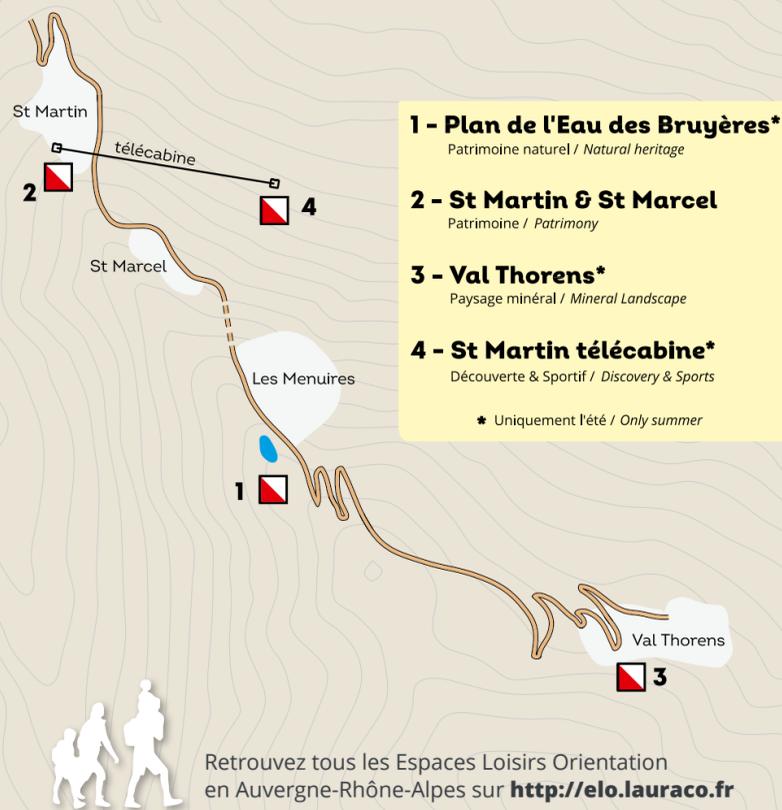
The peat bog, which covers part of the site, is listed under a Prefectoral Biotope Protection Order and is run under the stewardship of the Conservatoire d'Espaces Naturels de Savoie (regional nature conservation agency).

The Plan de l'Eau peat bog boasts great diversity in its plant life (nearly 350 species have been classified) including some that are featured on the Rhône Alpes "red list" (6 endangered and 2 vulnerable species). The site's rich and varied wildlife includes many wetland species such as amphibians, butterflies, dragonflies, etc.

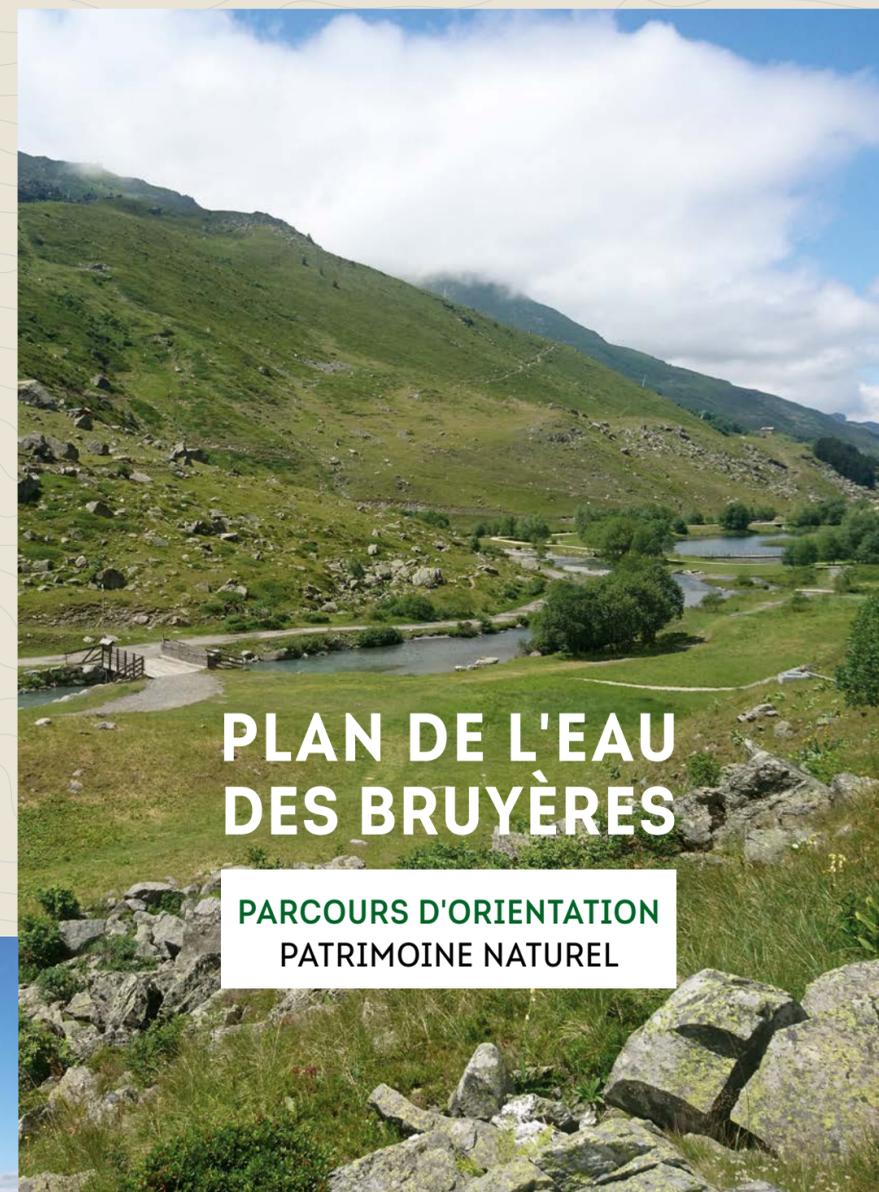
AUTRES PARCOURS / OTHER TRAILS

D'autres parcours sont disponibles sur le territoire

Other trails are available on the territory.



Retrouvez tous les Espaces Loisirs Orientation en Auvergne-Rhône-Alpes sur <http://elo.lauraco.fr>



PLAN DE L'EAU DES BRUYÈRES

PARCOURS D'ORIENTATION PATRIMOINE NATUREL

ORIENTEERING TRAIL

FACILE | EASY

ACCÈS MAI À NOVEMBRE | ACCESS FROM MAY TO NOVEMBER

➔ 2,5 KM | 14 BALISES

⬆️ +20 M | ⌚ +/- 1H15

1 LE TORRENT / THE MOUNTAIN STREAM

Vous êtes sur le premier pont du Plan de l'Eau, comment nomme-t-on ce torrent qui passe sous vos pieds ? Et quelle est l'origine de son nom ?

- Le Thorens, qui signifie « Torrent » en patois belleveillois
- Le Doron, qui vient de « Dor » terme pré-celtique qui signifie « cours d'eau »

You are standing on the first bridge on the lake. What is the name of the mountain stream flowing under your feet? And what is the origin of its name?

- Le Thorens, which means "Torrent" in the local dialect.
- Le Doron, which comes from "Dor", a pre-Celtic word meaning "stream."

2 L'ARBRE / THE TREE

J'apprécie particulièrement les zones fraîches et humides, mes fleurs sont réunies en chatons dressés, qui suis-je ?

- Le Saule
- Le Chêne
- Le Bouleau
- Willow
- Oak
- Birch

I usually grow in cool, damp places and have tiny flowers, both male and female, grouped in catkins. What kind of tree am I?

3 LES DÉPÔTS / DEPOSITS

Sur votre gauche, vous pouvez voir une zone de dépôts de matériaux alluvionnaires (galets, graviers, sables...) déposés notamment lors des phases de crues. Comment s'appelle cette zone de dépôt ?

- Une zone d'atterrissement
- Une zone de terrassement

On your left, you can see an area where alluvial deposits (pebbles, gravel, sand, etc.) accumulate during floods. What is the name for this deposit zone?

- A landfall zone
- An earthwork zone

4 ZONE PROTÉGÉE / PROTECTED AREA

À partir d'ici, vous êtes dans la zone naturelle protégée. Le site a été classé en 2003, par un statut de protection relativement fort au niveau départemental. La Tourbière du Plan de l'Eau est inscrite dans un plan d'actions en faveur des milieux humides de la commune. Qu'est-il possible de faire ?

- Cueillir des fleurs et faire un feu
- Se promener et prendre des photos
- Faire du camping

From here, you are in the protected natural area. The site was classified in 2003 and granted a relatively strict departmental protection status. The lake's peat bog is included in an action plan to protect the local wetlands. What are you allowed to do?

- Pick flowers and light camp fires
- Go for a walk and take photos
- Go camping

5 COMME UNE ÉPONGE / LIKE A SPONGE

Elle absorbe l'eau quand il y en a, elle la stocke, puis elle la restitue quand il le faut. Qui est-elle ?

- La zone tropicale
- La zone humide
- The tropical zone
- The wetland zone

Poteau Pole

PARCOURS D'ORIENTATION PATRIMONIAL

ORIENTEERING TRAIL

DIFFICULTÉ EN ORIENTATION FACILE | ORIENTEERING DIFFICULTY EASY

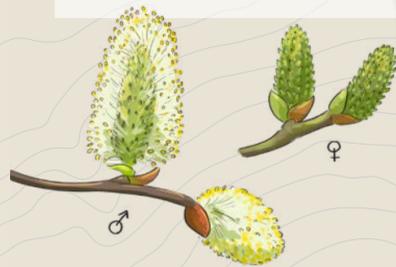
ACCÈS MAI À NOVEMBRE |

ACCESS FROM MAY TO NOVEMBER

2,5 KM | 14 BALISES

+20 M | +/- 1H15

Carte de course d'orientation 2022 / Cartographie : Franck Dachavanne / 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 photo : OT Les Menuires / Crédit illustrations : Fanny Le Bagousse / Edition 2025.



LEGENDE

- Départ / Start
- Balise / Control point
- Bâtiment / Building
- Route / Road
- Chemin / Path
- Sentier / Trail
- Passerelle / Footbridge
- Tyrolienne / Zipline
- Panneau / Backboard
- Table ou banc / Table or bench
- Prairie / Grass
- Arbre isolé / Isolated tree
- Tourbière / Peat bog
- Courbe de niveau / Landform
- Talus / Earth bank
- Falaise / Cliff
- Rocher / Boulder
- Torrent / Torrent
- Ruisseau / Stream

Echelle / Scale: 1/5000^{ème}
1cm représente 50m /
1cm represent 50m on site
Dénivelé entre 2 courbes
de niveau : 5m / The elevation gain
between two contour lines is 5m

6 LES POISSONS / FISH

Elle passe sous la passerelle qui est proche de vous, elle rejoint la frayère pour grandir, il s'agit de :

- La Carpe
- La Truite
- Carp
- Trout

It swims under the footbridge nearby and joins the spawning ground to grow. What is it?

BALISE 55
Limite de végétation
Vegetation boundary



BALISE 58

Barrière
Fence

7 LA CONFLUENCE / THE CONFLUENCE

À proximité, deux torrents se rejoignent. Le torrent de Pécelet a une couleur grisâtre caractéristique des torrents glaciaires. L'érosion transforme en fines particules les matériaux et c'est cette « farine glacière » en suspension qui blanchit l'eau. À l'inverse, pourquoi l'eau du ruisseau du Lac du Lou est-elle claire ?

- Elle a été filtrée en amont par de nombreuses zones humides
- C'est de l'eau de pluie

Nearby, two mountain streams converge. The grey-coloured waters of the Pécelet are typical of glacial mountain streams. Erosion transforms deposits into fine particles and it is this "glacial flour" in suspension that turns the water white. Conversely, why is the water in the Lac du Lou stream clear?

- It has been filtered upstream through many wetland areas
- It is rainwater

BALISE 60

Barrière
Fence

8 L'ECHELLE / THE SCALE

C'est un dispositif installé pour surveiller le niveau de la surface de l'eau. Elle est surveillée par la caméra et elle se trouve au-dessous du pont. Qui est-elle ?

- L'échelle de meunier
- L'échelle limnimétrique

This is a device used to monitor the water level. It is monitored by camera and is positioned just below the bridge. What is it?

- The miller's scale
- The stream gauge



Populage des marais
Marsh-marigold

9 LA TOURBIÈRE / THE PEAT BOG

La tourbière rend beaucoup de services à la Terre, elle a un rôle d'éponge, de filtration et de plus, pendant cette période de dérèglement climatique, elle a un rôle primordial et écologique, lequel ?

- Elle absorbe la poussière
- Elle fournit du carburant écologique
- Elle stocke de grandes quantités de carbone

The peat bog does a great job for the Earth. It works as a sponge, a filter and during this period of climate change, it plays a crucial ecological role. What is it?

- It absorbs dust
- It provides green fuel
- It stores large quantities of carbon

BALISE 52

Panneau
Backboard

10 LE GARDE LAIT / THE MILK STORE

Le garde lait est un chalet de petite taille où étaient conservés le lait et autres aliments. Comment fonctionnait-il ?

- Avec l'eau du ruisseau qui passait à l'intérieur
- Avec de gros blocs de glace

The milk store is a small chalet where milk and other foods used to be kept. How did it work?

- With water from the stream passing through
- With large blocks of ice

11 LES FLEURS / FLOWERS

Je visite 6.000.000 de fleurs pour faire un kilo de miel ; celles que j'adore le plus dans cette zone humide sont à votre avis :

- La grande gentiane et l'aster des Alpes
- Le lychnis fleur de coucou et la linagrette
- Le trèfle d'eau et le populage des marais

I visit six million flowers to make a kilo of honey. My favourite blooms in this wetland area are:

- Great yellow gentian and Alpine aster
- Ragged-robin and cottongrass
- Bogbean and marsh-marigold



Trèfle d'eau
Bogbean

12 L'AMPHIBIEN / AMPHIBIANS

Je la croise souvent, elle supporte les conditions extrêmes de l'hiver, elle hiberne seulement de décembre à février...Qui est-elle ?

- La salamandre commune
- La grenouille rousse
- Le crapaud vert

I often cross its path, it can withstand harsh winters and it only hibernates from December to February. What is it?

- The common salamander
- The common frog
- The European green toad

13 L'INSECTE / INSECTS

Ma copine se développe dans l'eau pendant plusieurs années, lorsqu'elle se reproduit, elle forme un cœur, qui est-elle ?

- La guêpe
- La libellule
- Le papillon
- A wasp
- A dragonfly
- A butterfly

My friend develops in water for several years and when she reproduces she forms a heart shape. Who is she?

14 L'ABEILLE NOIRE / THE BLACK BEE

Vous m'avez accompagnée tout au long de ce parcours, je suis la meilleure ouvrière dans la catégorie montagne, je suis dotée d'une exceptionnelle capacité d'adaptation et suis très résistante au froid. Je suis une butineuse infatigable, ainsi je peux visiter :

- 70 fleurs par heure
- 700 fleurs par heure

You've been with me all along the trail. I am the best worker in the mountains, I am extremely adaptable and very resistant to the cold. I am a tireless forager and can visit:

- 70 flowers per hour
- 700 flowers per hour

BALISE 63

Arbre
Tree

BALISE 54

Panneau
Backboard

BALISE 53

Banc
Bench

BALISE 51

Passerelle
Footbridge

BALISE 62

Angle batiment
Building angle