



## 9 LE SENTIER DES CRÊTES

Promenade entre forêt et chemins de crêtes. 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.

### L'info du Pro La faune en hiver

Pour passer l'hiver, certains animaux choisissent de migrer. Ceux qui restent doivent s'adapter pour affronter le froid.

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. Avec ce nouveau 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.

La réserve énergétique vitale des animaux est comptée. Tout dérangement de la faune est à éviter sous peine de risquer de condamner l'animal.

### Site nordique d'Herbouilly

04 75 45 54 76 / lesstationsdeladrome.fr

### Office de tourisme du Vercors Drôme

04 75 48 22 54 / vercors-drome.com



### Les bonnes pratiques

Un **pass balade** (redevance) est obligatoire pour accéder aux itinéraires balisés raquettes. Cette redevance permet de vous proposer des itinéraires de qualité et de nombreux services annexes (plans, conseils en caisse, parking, secours, salle hors sac, toilettes). Ce pass balade est disponible en caisse et via notre site internet.

Les pistes de ski alpins sont interdites aux raquettes.

Les conditions 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,
- signalez votre itinéraire avant de partir,
- évitez les lignes de crêtes.

### Contact en cas d'accident :

- pendant les horaires d'ouverture de la station au numéro ci-contre.
- en dehors des horaires d'ouverture, secours au



Réalisation : Département de la Drôme - Service ESN - 10/2023 / Textes : / © photo : L. Pascale - LaDrômeTourisme



LE DÉPARTEMENT

### VERCORS DRÔME

## 9 LE SENTIER DES CRÊTES



- Saint-Martin-en-Vercors
- 7.4 km
- 370 m
- 3h 30mn

**Assez difficile**

# LES BONS PLANS RAQUETTES

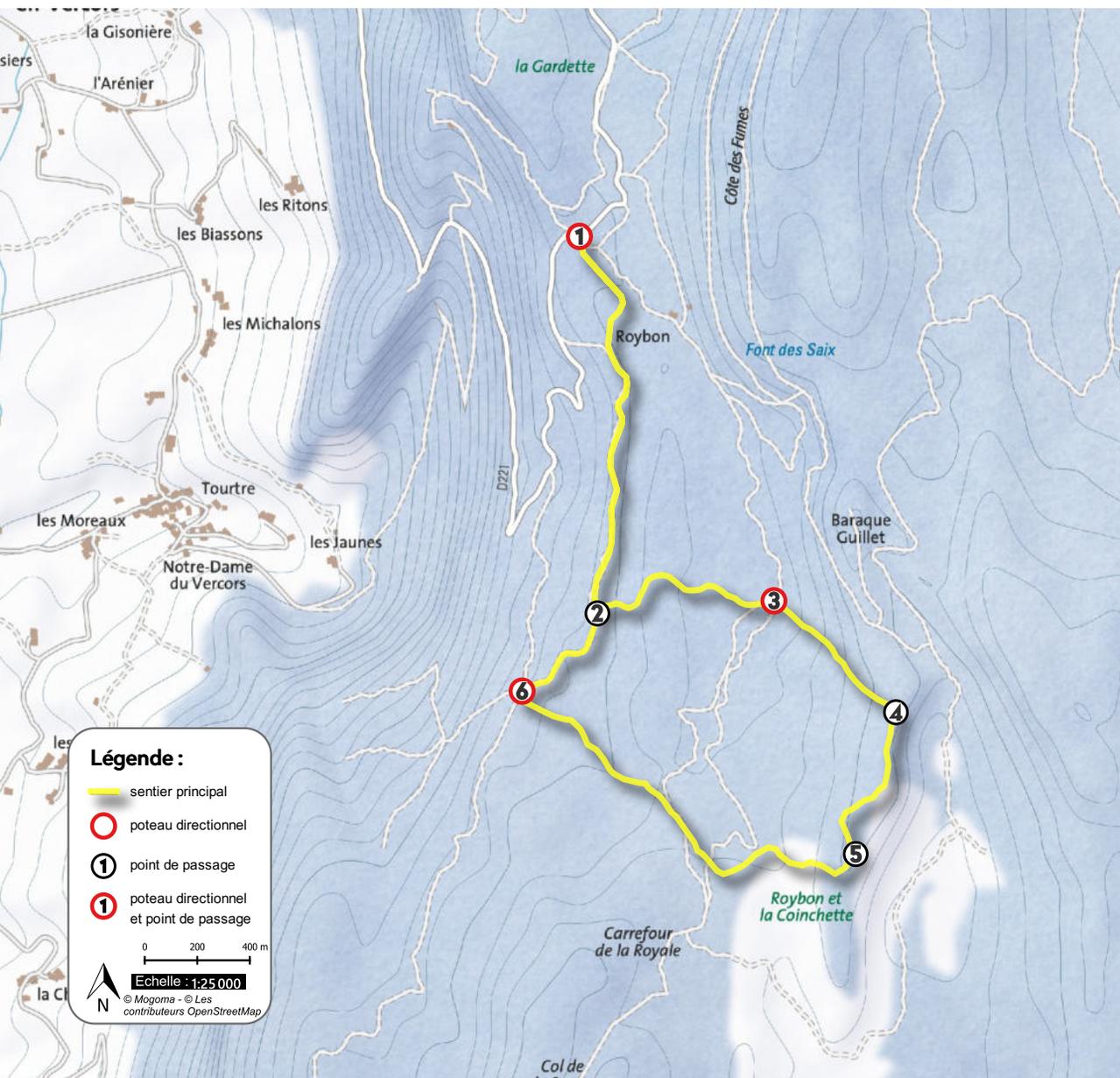




# 9 LE SENTIER DES CRÊTES

Départ : parking de la Porte d'Herbouilly

Balissage :  sur balise 



## DESCRIPTIF PAS-A-PAS

- 1 Du poteau **Porte d'Herbouilly** (alt. **1280m**), rejoindre le foyer de ski de fond et emprunter la piste qui part derrière le foyer. La suivre pour s'enfoncer dans la forêt sur 1,5km.
- 2 En suivant toujours la trace, obliquer à gauche en direction des crêtes et s'élever progressivement jusqu'au croisement **Dodos** (alt. **1305m**).
- 3 Poursuivre en face en direction des crêtes. A l'approche de la ligne de crête, s'engager dans la pente plus raide.
- 4 Suivre attentivement le balissage pour se rendre au panorama. *Vue dégagée sur les Hauts Plateaux du Vercors et les montagnes environnantes.*
- 5 Continuer l'itinéraire en descente, entre forêt, sous-bois et clairières. l'itinéraire coupe plusieurs pistes et sentiers, bien suivre le balissage. Au bout de la descente, rejoindre une large piste eu carrefour **Le Noeud de Parcelles** (alt. **1240m**).
- 6 Se diriger à droite. Toujours suivre le balissage raquettes pour rejoindre le point n°2 puis l'itinéraire emprunté à l'aller pour retrouver le point de départ.