



Les fleurs des alpages

Pasto, le journal des p'tits bergers, t'emmène respirer les fleurs. Un herbier imaginaire pour t'aider à reconnaître quelques espèces remarquables. Attention, pas touche! Beaucoup sont protégées.

Passe une journée avec **Marlène**, accompagnatrice de moyenne montagne. Une balade, des haltes à la ferme, un bon moyen de découvrir les alpages avec une professionnelle.

Découvre la vie de **Bhat**, enfant nomade de Mongolie.

Prépare un **dessert** avec des fleurs de lavande.

Lis l'agenda et, pendant l'été, va visiter un chalet ou y prendre un petit-déjeuner.



Avec le soutien financier de :



Une chèvre perchée

Ce n'est pas pour rien que les chèvres et les bouquetins sont des cousins. Ces grimpeurs aiment les défis! Ils sont d'ailleurs obligés de grimper car leurs sabots poussent vite. S'ils ne les usaient pas, ils seraient gênés pour marcher. Tu vois là une chèvre en équilibre dans un chêne vert, sur une île de Grèce. La biquette délicate ne mange pas n'importe quoi et apprécie particulièrement le feuillage. Il faut dire qu'il existe de nombreuses zones désertiques en Grèce. C'est le pays d'Europe où l'on trouve le plus de chèvres, parce qu'elles sont résistantes.

Norbert, le chien de berger titulaire

Bande dessinée : Didier Balicevic



Les fleurs des alpages

L'été est l'occasion d'admirer la profusion de fleurs qui tapissent les alpages. Voici quelques-unes des espèces les plus remarquables pour t'aider à les reconnaître.

Illustrations Joël Valentin



Alchemille des Alpes

Nom : alchemille des Alpes
Nom latin : Alchemilla alpina
Famille : Rosacées
Floraison : de juin à août
Altitude : de 1200 à 2600 m
Particularité : elle doit son nom aux alchimistes qui récupéraient la rosée sur ses feuilles. Selon eux, elle permettait de transformer le plomb en or...



Nigritelle noire

Nom : nigritelle noire
Nom latin : Nigritella rhellicani
Famille : Orchidacées
Floraison : de mai à septembre
Altitude : de 1100 à 2800 m
Particularité : son parfum de vanille lui vaut d'être aussi appelée Orchis vanille.



Gentiane printanière

Nom : gentiane printanière
Nom latin : Gentiana verna
Famille : Gentianacées
Altitude : de 500 m à 2700 m
Floraison : de mars à juin
Particularités : cette fleur bleue qui pousse en tapis est la première de la saison. Comme sa cousine la gentiane jaune, elle contient des substances qui ouvrent l'appétit.



Pensée des Alpes

Nom : pensée des Alpes
Nom latin : Viola calcarata
Famille : Violacées
Floraison : d'avril à octobre
Altitude : de 1300 à 2700 m
Particularité : généralement de couleur mauve, elle est parfois jaune ou blanche. On peut manger ses fleurs. Elles se dégustent crues et dégagent un délicieux goût de violette.

Nom : rumex alpin ou rhubarbe des moines
Nom latin : Rumex alpinus
Famille : Polygonacées
Floraison : de juin à août
Altitude : de 800 à 2600 m
Particularité : cette grande oseille pousse sur un sol riche en engrais organique. Elle indique à coup sûr la présence passée ou présente de troupeaux sur ces terres.



Rumex alpin

Nom : carline acaule
Nom latin : Carlina acaulis
Famille : Astéracées
Floraison : de juillet à septembre
Altitude : de 400 à 2800 m
Particularité : les bergers voient cette fleur d'un mauvais œil car elle a tendance à envahir les pâturages.



Carline acaule

Nom : silène acaule ou sans tige
Nom latin : Silene acaulis
Famille : Caryophyllacées
Floraison : de juin à août
Altitude : de 1900 à 3100 m
Particularités : ses feuilles forment une sorte de tapis de mousse d'où émergent les fleurs roses à courte tige. Sa couleur varie du rose pâle au pourpre.



Silène acaule

Nom : gentiane jaune
Nom latin : Gentiana lutea
Famille : Gentianacées
Floraison : de juin à août
Altitude : de 500m à 2300 m
Particularités : sa racine au goût amer est utilisée pour la fabrication d'apéritifs et de liqueurs. C'est pourquoi elle est devenue rare en certains endroits. Elle ne fleurit pas avant dix ans mais vit plus de cinquante ans.



Gentiane jaune

Nom : aconit napel ou casque de Jupiter
Nom latin : Aconitum napellus
Famille : Renonculacées
Floraison : de juin à début septembre
Altitude : de 1300 à 2600 m
Particularités : c'est la plante la plus toxique d'Europe. Quelques grammes de sa racine peuvent tuer un homme. On la trouve à proximité des bergeries, alors, pas touche!

Aconit napel



Réalise un herbier!

Ce classeur t'apprend à reconnaître trente fleurs et te livre toutes les astuces pour réaliser un bel herbier. Très simple, très pratique et très beau!
Les Fleurs, de N. Bustarret, illustrations de L. Bar, éditions Milan, 12 €.

Pour tout savoir...

Le Conservatoire botanique national alpin, installé à Gap, sait tout sur la flore sauvage des Alpes françaises.
 Tél. 04 92 53 01 05.
 Site : <http://cbn-alpin.org/>

Les p'tits plus de Pasto

Les fleurs jouent les dures

En montagne, les conditions de vie des fleurs sont rudes : été très court, grosses différences de température, vents violents... Leur petite taille leur permet de résister au vent et au poids de la neige, leurs longues racines puisent des sels minéraux loin dans le sol. Colorées et parfumées, les insectes les repèrent mieux et assurent ainsi leur reproduction.

R. Font

Là, et nulle part ailleurs

Il y a 4500 espèces végétales dans les Alpes. Parmi elles, environ 350 fleurs sont endémiques, c'est-à-dire qu'elles ne poussent que sur une zone géographique restreinte. Parmi elles, l'androsace des Alpes présente sur certaines zones comme la Vanoise. La fritillaire aux fleurs quadrillées, ne pousse que sur le versant piémontais des Alpes, le séneçon de Haller en Haut-Valais et en Vanoise ou la raiponce naine au-dessus de Zermatt!



R. Font



R. Font

Toucher avec les yeux

De nombreuses fleurs des Alpes sont rares ou menacées d'extinction. Il est donc déconseillé, parfois interdit, de cueillir celles que tu vois au détour d'un sentier, même s'il y en a beaucoup. Les fleurs sont les organes reproducteurs des plantes. En les ramassant, tu mets la survie de l'espèce en péril. Et une fleur coupée se fane avant même d'être arrivée chez toi! Mieux vaut les observer dans leur milieu naturel et les capturer avec... ton appareil photo.



Une journée avec MARIÈNE accompagnatrice de randonnée

Marlène Galetti guide des touristes en moyenne montagne. Elle les invite à la découverte de la nature dans le Valais suisse, où elle habite, et dans les Alpes françaises.

Il est 5 heures du matin. Marlène passe chercher un groupe de randonneurs à l'hôtel du village. Direction les alpages. À cette heure-là, tout le monde a encore la tête dans les étoiles et reste assez silencieux dans le minibus... Mais Marlène, enthousiaste, annonce une météo splendide ! La brume du matin s'est un peu dissipée. Chacun se laisse envelopper par l'ambiance douce et rosée des alpages. Après un lever de soleil exceptionnel, magnifique spectacle, les esprits sont bien réveillés et les estomacs un peu creux. Le groupe va prendre un petit-déjeuner dans une ferme d'alpage. Il assistera ensuite à la fabrication du fromage.

Cueillir et déguster...

10 heures : il est l'heure de reprendre les sacs à dos. Marlène raconte l'histoire des lieux traversés. Elle explique comment le paysage a changé au fil des années et quel est le type de sol.



© D.R.

La passion

Marlène a été bergère et fromagère pendant dix ans. Un problème de santé l'a obligée à changer de métier. Mais elle passe toujours sa vie dans les alpages car elle aime beaucoup les animaux. Comme elle a un goût prononcé pour les produits du terroir, elle apprécie de les faire déguster à ses clients.

Elle remarque les traces d'animaux et parle de leur vie dans les alpages. Enfin, elle décrit les fleurs et leurs propriétés : certaines servent en médecine, d'autres en cuisine. D'ailleurs, le soir, le repas sera mitonné par le groupe en fonction de ses trouvailles. En dessert : cake aux fleurs ! Après une nuit en refuge, le lendemain, l'équipe suivra un bisse, un petit canal d'irrigation à flanc de montagne, jusqu'au musée de la Vigne et du vin. Marlène saluera tout le monde après un goûter valaisan. En espérant une prochaine rencontre.



Le métier

Comme accompagnatrice de moyenne montagne, Marlène sillonne les alpages, au-dessous de 2000 mètres d'altitude. Pour elle, la sécurité et le respect de la nature passent avant tout en randonnée. Elle maintient aussi une bonne ambiance dans le groupe et rassure en cas de difficulté ou de fatigue passagère...



© D.R.

Le public

Personnes âgées, familles ou classes vertes, Marlène organise des circuits selon les souhaits et le niveau de son public. Elle peut faire découvrir le patrimoine ou des chemins insolites, sensibiliser à la géologie ou à la lecture du paysage, apprendre à déguster du vin ou du fromage, jouer sur les traces des castors ou étudier la neige...

Trois métiers de la nature



BOTANISTE EN SUISSE



Philippe travaille dehors ou en laboratoire. Ce botaniste récolte des espèces rares de gentianes qui serviront dans la composition de médicaments. Il peut aussi faire l'inventaire botanique d'une zone de montagne. Avant d'aller sur le terrain, il rassemble des informations sur le lieu d'exploration et sur les espèces étudiées. Au laboratoire, il analyse les échantillons récoltés, décrit et classe les plantes. Il est très observateur et il aime la nature.

R. Font

GARDE FORESTIER EN SAVOIE

Olivier a passé le concours d'entrée à l'Office national des forêts (ONF) après deux ans d'études. Son métier consiste à surveiller la forêt. Il recense les différents arbres, sélectionne ceux à conserver et ceux à abattre. Il mesure la superficie des parcelles (c'est l'arpentage), marque leurs limites (c'est le bornage). Il veille à la bonne santé de la forêt et traite les arbres s'ils sont malades. Il conseille les promeneurs qu'il rencontre pour qu'ils protègent eux aussi la forêt.

R. Font

GARDE MONITEUR AU GRAND PARADIS



Giovanni est garde moniteur du Parc national du Grand Paradis, dans la vallée d'Aoste. Il fait appliquer et respecter la réglementation des parcs nationaux. Il constate aussi les infractions. Mais son rôle ne s'arrête pas à celui de policier de l'environnement. Il accueille, accompagne et renseigne les élèves, les randonneurs, les touristes. Il entretient les équipements du Parc comme les refuges, les sentiers, les panneaux... Il les installe parfois. Il lui arrive d'effectuer des inventaires floristiques, des comptages d'animaux...

R. Font



Alpages sans frontières

Pour découvrir la vie dans les alpages, plusieurs rendez-vous sont organisés avec des animations. Tu peux voir comment on conduit un troupeau, visiter une étable ou assister à la traite des bêtes. Tu peux te balader en forêt, découvrir les fleurs de montagne ou regarder la fabrication des produits du terroir comme le fromage. Et même déguster! Il y a sûrement une découverte à faire près de chez toi.

Judi 6 et vendredi 7 juillet à La Grand-Montaz à Saint-Gervais (Haute-Savoie)

Vendredi 7 juillet à Varetton à Torgnon (Aoste)

Mercredi 26 juillet à Termignon (Savoie)

Samedi 26 août aux Prés de Bière (Vaud) avec Gest'alp, dans le cadre des Journées des Alpages du Jura vaudois.

Plus d'infos sur www.echoalp.com/raf/asf

Un sacré petit dej' !

Le mardi 1^{er} août, jour de la fête nationale suisse, l'Union suisse des paysans organise le Brunch des alpages. Il suffit de t'inscrire dans l'une des fermes participant à l'opération, il y en a plus de 400. Tu pourras alors aller prendre un brunch, un gros petit-déjeuner, entre 9 h et 13 h. Tu

goûteras des produits de la ferme ou des alpages dans une ambiance sympathique
Plus d'infos sur www.brunch.ch



Que du bonheur en plein été

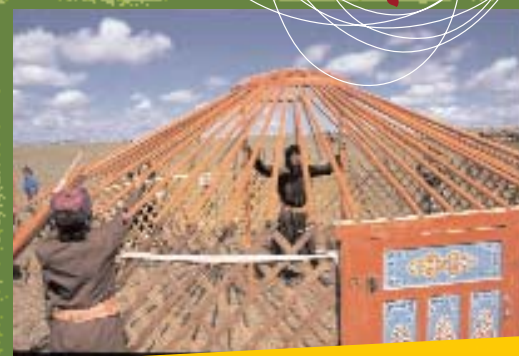
Des spectacles plein les rues, et sous chapiteau avec 80 troupes de théâtre, des marionnettes, des clowns, des jongleurs... Des animations, des jeux, des ateliers de sculpture, de lecture, de maquillage... C'est ça le festival Au Bonheur des mômes au Grand-Bornand, en Haute-Savoie, du 20 au 25 août. Tu pourras retrouver le Berger dans mon école sur l'espace du Pré aux Vaches
Plus d'infos sur www.aubonheurdesmomes.com



Bhat Nomade de Mongolie

La vie de ma famille est rythmée par les besoins en herbe de notre troupeau de chèvres, de moutons, de yacks et de chameaux.

Après sept mois d'un hiver difficile, ma famille quitte la vallée pour rejoindre les monts Khangai. Nous y passons le reste de l'année avec nos bêtes. Nous transportons nos affaires à dos de chameaux jusqu'à ces montagnes qui culminent à près de 4000 mètres d'altitude. Sur place, nous installons notre yourte au bord d'un beau pâturage. Chaque jour, j'aide mon père à diriger le troupeau. À cheval, armé d'une longue perche lasso appelée *urga*, je galope dans tous les sens pour ramener les bêtes égarées et les mener vers les herbes bien vertes. Pendant ce temps, ma petite sœur se promène avec une hotte sur le dos et ramasse des argols, des excréments d'animaux. Ils seront séchés au soleil et utilisés comme combustible. Ainsi, ma mère cuira des pâtes et préparera du thé au lait de yack pour le dîner. Comme tous les Mongols, je porte un *deel*, un manteau traditionnel avec une ceinture orange. La matière varie selon les saisons: soie et tissu pour l'été, doublé de peau d'agneau pour l'hiver. Lorsque notre troupeau aura brouté toute l'herbe, nous replierons la yourte et chercherons de nouveaux pâturages. Dans mon pays, la nature décide et guide les mouvements des hommes.



La yourte mongole est bâtie sur une armature en bois légère et souple. Elle se monte et se démonte facilement. Le feutre qui la recouvre isole du froid glacial des steppes.

À lire : Tula en Mongolie, de Pascale de Bourgoing et Frankie Merlier, aux éditions Calligram.

BRICORIGOLO

Il te faut

- 1 cuillère à soupe de fleurs de lavande séchées
- 40 g de sucre en poudre
- 4 jaunes d'œufs
- 330 g de crème liquide
- un quart de litre de lait
- 4 pots à yaourt

Prépare une crème à la lavande

La lavande ne parfume pas que les armoires. Elle aromatisé à merveille une crème dessert.

Illustrations Gaëlle Haas



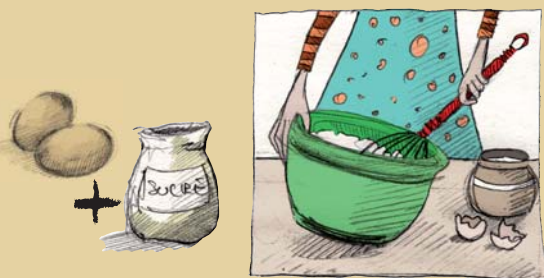
- 1 Fais chauffer le lait. Quand il bout ajoute les fleurs de lavande. Porte à nouveau à ébullition avant de retirer le mélange du feu. Couvre et laisse infuser pendant 10 minutes.



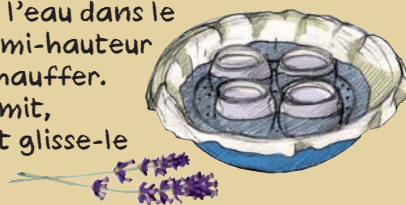
- 3 Filtre le lait pour ôter les fleurs de lavande. Ajoute la crème et le lait à ton mélange. Remplis-en 4 petits pots.



- 2 Mets les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier. Fouette énergiquement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.



- 4 Place du papier sulfurisé percé de quelques trous au fond d'un faitout. Pose tes pots dessus. Verse de l'eau dans le faitout jusqu'à mi-hauteur des pots. Fais chauffer. Quand l'eau frémit, couvre le plat et glisse-le dans le four.



- 5 Laisse cuire 30 minutes à 150 °C (thermostat 5). Laisse refroidir tes crèmes avant de les déguster.

Un Berger dans mon école



Apprendre en s'amusant



Depuis le lancement en 2001 de l'opération *Un Berger dans mon école*, le Réseau alpestre francophone souhaitait proposer, aux enseignants et aux élèves de primaire, un support ludo-éducatif sur le thème du pastoralisme. C'est chose faite!

Une mallette pédagogique a été réalisée en collaboration avec Milan Presse. Elle sera «un support de connaissances et non un guide pratique tout fait». Elle comprend un guide de l'enseignant, un classeur pour chaque élève, un jeu et un poster par classe. Le tout traite du pastoralisme sous divers aspects: culture, patrimoine, paysages... Disponible à partir de mai 2006, la mallette sera envoyée gratuitement à toutes les classes qui participent à l'opération *Un Berger dans mon école*. Elle pourra ensuite être adaptée à d'autres départements ou massifs.

Faites passer l'info!