

EN ROUTE POUR LA BIODIV'

Parcours vélo et pédestre à partager en famille !

Édition 2021

ÉDITO

« **D**ébut mai 2019, le groupe d'experts de l'Onu sur la biodiversité a dévoilé les conclusions de son rapport sur l'état de la biodiversité : environ un million d'espèces animales et végétales sont menacées d'extinction. La biodiversité, c'est-à-dire l'ensemble des espèces vivantes (plantes, animaux...) et leurs relations, nous fournit des services indispensables à notre quotidien : purification de l'eau, pollinisation pour la production de fruits et légumes, fourniture de matériaux pour se chauffer, s'habiller, se loger... Mais chaque espèce est surtout un patrimoine en tant que tel qui est de plus en plus affecté par les activités humaines. La situation nécessite donc des changements profonds de société.

Notre commune accueille des espèces d'oiseaux classiques des milieux urbains mais aussi plusieurs espèces protégées et une richesse faunistique relativement bonne sur certaines zones, même très urbanisées. Une étude commandée par la ville et conduite par la Ligue pour la protection des oiseaux (LPO) en 2018 montre que si vous choisissez un point en ville et que vous y restez pendant 10 minutes, vous entendrez en moyenne seize oiseaux différents ! Pour la flore, la commune n'est pas en reste puisqu'elle compte près de 564 espèces et sous-espèces végétales. La colline du Murier est considérée comme un site remarquable pour les espèces d'orchidées, avec pas moins de 28 espèces recensées sur la colline. Pour préserver ce patrimoine naturel, en janvier 2019 le Conseil municipal de Saint-Martin-d'Hères a adopté une stratégie cadre pour la protection de la biodiversité à l'échelle de la ville.

Je vous invite également à être acteur sur cette thématique en arpentant les parcours de découverte de la biodiversité martinéroise proposés dans ce livret : venez observer et apprenez à protéger cette richesse ! En vélo ou à pied, pour de longs parcours ou de petites étapes, levez les yeux ou regardez le sol : la biodiversité est partout. »

David Queiros
maire, conseiller départemental



SOMMAIRE

ÉTAPE 1	p 5
ÉTAPE 2	p 6
ÉTAPE 3	p 7
ÉTAPE 4	p 8
ÉTAPE 5	p 8
ÉTAPE 6	p 9
ÉTAPE 7	p 9
ÉTAPE 8	p 10
ÉTAPE 9	p 11
ÉTAPE 10	p 12
ÉTAPE 11	p 13
ÉTAPE 12	p 14
ÉTAPE 13	p 15
ÉTAPE 14	p 16
SOMMAIRE CARTES	p 17
parcours pédestre Gabriel Péri	p 18
parcours pédestre Louis Aragon et Paul Bert	p 19
parcours en vélo	p 20-21
parcours pédestre Fernand Texier	p 22
parcours pédestre Romain Rolland	p 23
parcours pédestre du Murier	p 24
ÉTAPE 15	p 25
ÉTAPE 16	p 26
ÉTAPE 17	p 27
ÉTAPE 18	p 28
ÉTAPE 19	p 29
ÉTAPE 20	p 30
ÉTAPE 21	p 31
ÉTAPE 22	p 32
ÉTAPE 23	p 33
ÉTAPE 24	p 33
ÉTAPE 25	p 34
ÉTAPE 26	p 34
ÉTAPE 27	p 35
ÉTAPE 28	p 35
ÉTAPE 29	p 36
ÉTAPE 30	p 36
ÉTAPE 31	p 37
RECOMMANDATIONS	p 38
CIRCULER À VÉLO, ROULER EN TOUTE SÉCURITÉ	p 39

ÉTAPE 1

Place du Front Populaire

Les arbres qui se trouvent sur cette place ne sont pas arrivés ici par un processus naturel, mais par l'intervention humaine : sapin bleu du Colorado, acacia de Constantinople... Ils ont une fonction ornementale, tout en proposant des îlots d'ombrage protecteur de la chaleur durant l'été.



Maison de quartier Gabriel Péri
Médiathèque - Espace Gabriel Péri



ÉTAPE 2

Parc des abeilles



Médiathèque
municipale



© Patricio Pardo-Avalos

CORNEILLE OU CORBEAU ?

La corneille noire peut vivre dans les parcs urbains, en se perchent sur les arbres élevés. Vous pouvez la reconnaître à son croassement fort, répétitif, à la sonorité désagréable. Elle est entièrement noire, des pattes au bout du bec.

Le croassement du corbeau freux est nasillard. Son bec est de couleur plus claire, quasiment blanchâtre.

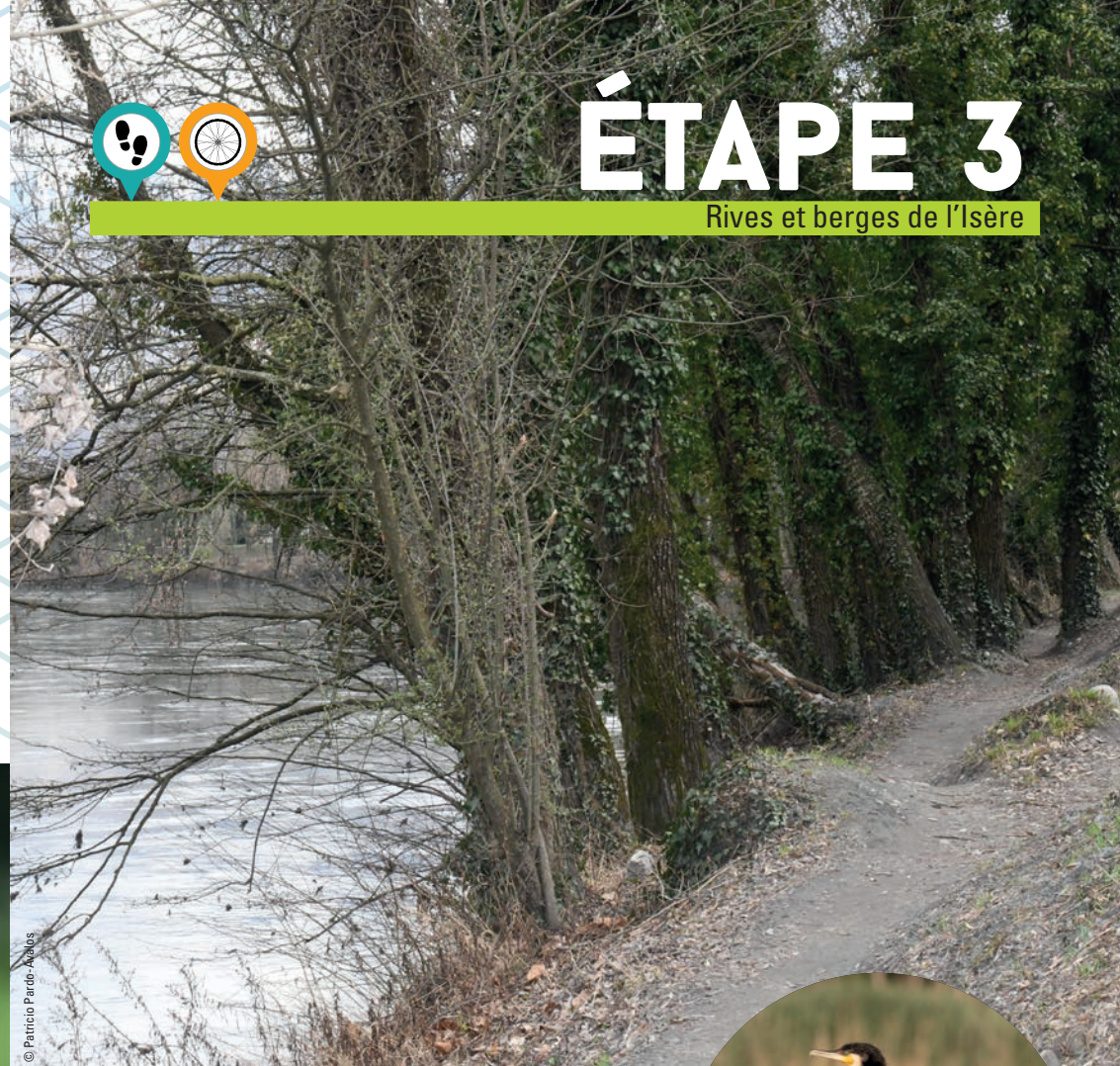


© Shutterstock



ÉTAPE 3

Rives et berges de l'Isère



© Patricio Pardo-Avalos

Les rives de l'Isère constituent une interface entre l'eau et la terre. Les formations boisées des rives composent ce que l'on appelle la "ripisylve", favorable à de nombreuses espèces (mammifères, oiseaux, insectes). Des cormorans viennent y passer l'hiver et s'installent sur des branches en bordure de la rivière.



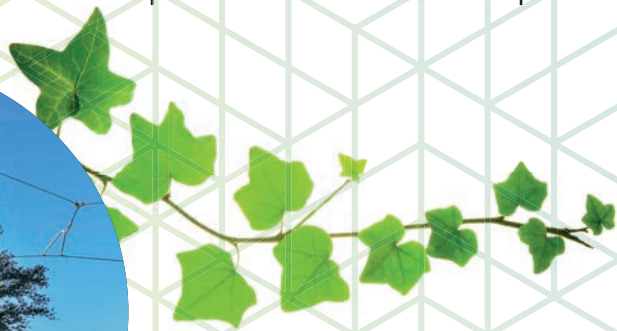
© Shutterstock



ÉTAPE 4

Extrémité rue de la Houille blanche
(face à l'arrêt de tram "Les Taillées") près du terrain de sport

Une des plantes grimpant sur les arbres est le lierre. Cette plante a souvent mauvaise réputation, à tort car elle protège les arbres des variations de température. Elle fleurit à partir d'octobre et fait ses fruits en hiver, qui sont source de nourriture pour les insectes et oiseaux pendant cette période difficile.



ÉTAPE 5

Rue Le Corbusier

L'hirondelle de fenêtre niche en colonie en ville, sur les bâtiments. Sa tête et la partie supérieure de son corps sont bleutées, sa partie inférieure blanche. Son déclin est lié à l'utilisation des pesticides qui diminuent ses ressources alimentaires, ainsi qu'à la destruction de leurs nids et à la disparition des milieux humides. Elle a besoin de boue pour faire son nid et chasse des insectes à proximité de l'eau.



© Droits réservés



ÉTAPE 6

Rue Saint-Just

Le talus vert, cette surface en herbe pentue, est le vestige de l'ancienne voie ferrée. Il n'est fauché qu'une fois par an, pour permettre aux plantes de prospérer librement. Cela constitue alors un garde-manger pour les pollinisateurs tels que les abeilles et un refuge pour d'autres espèces.



© Patricio Pardo-Avalos



ÉTAPE 7

Écoquartier Daudet

En plein cœur de l'écoquartier Daudet, une noue paysagère sera aménagée en 2021. Il s'agit d'une sorte de fossé peu profond et végétalisé permettant de recueillir les eaux de pluie qui s'infiltreront dans le sol. Les plantes en présence sur la noue assurent une épuration naturelle des eaux.



© Patricio Pardo-Avalos



ÉTAPE 8

Les jardins familiaux du site Daudet

Ici les plantes vagabondent. Certaines domestiques, généreuses en graines, s'échappent de leur parterre : monnaie du Pape, persil, mâche, fenouil ou bourrache. Mais d'autres s'invitent dans les jardins familiaux et sont accueillies avec plus ou moins de bonheur : ce sont les plantes sauvages comme l'ortie par exemple qui aime les sols enrichis en azote, et peut servir à fabriquer un excellent engrais ou bien simplement être utilisée dans les tartes, soupes, cookies aux orties...



ÉTAPE 9

Vue sur le Coteau des Périlles



Le coteau des Périlles est une prairie sèche. C'est le rectangle jaune au milieu de la forêt que vous apercevez en regardant vers la colline du Murier. Cette prairie sèche est le seul espace naturel sensible de la ville. C'est un véritable réservoir de biodiversité, géré par le Conservatoire d'espaces naturels d'Isère. Les orchidées y prospèrent. Tout l'enjeu est de maintenir cet espace ouvert en contenant l'embroussaillage et la progression de la forêt



ÉTAPE 10

Parc, Impasse Normandie Niemen



Le sureau noir est un bel arbuste qui peut atteindre 4 à 5 mètres de haut et dont les petites fleurs blanches se transforment en baies noires. Par son feuillage dense, ses ramifications et ses fruits, il attire les oiseaux : fauvettes, merles, verdiers, etc.

Ses branches ont la particularité d'être pleines de moelle, qui sert de nourriture aux insectes. Creusées, les branches peuvent devenir des sabbanes ou des sifflets.



ÉTAPE 11

Maison de quartier Romain Rolland

Square Romain Rolland

L'alisier blanc est reconnaissable à ses feuilles ovales, dentées, aux bordures légèrement ondulées, d'un vert luisant sur le dessus et argentées en dessous.

Ses fruits, les alouches, de forme ovale, rouge-orangés, mûrissent dès le mois de septembre. Les oiseaux en feront des réserves pour mieux résister aux froids à venir.



Médiathèque
municipale



© Patrice Pardo-Avalos



ÉTAPE 12

Maison de quartier Louis Aragon

La fleur du pissenlit, d'un beau jaune vif printanier, est en réalité composée d'une multitude de petites fleurs et se propage très facilement. Chaque fleur peut être pollinisée par les abeilles, les syrphes ou de petits coléoptères, et former ensuite 200 à 300 graines équipées d'un petit parachute par inflorescence, sur laquelle nous soufflons avec bonheur pour les voir s'envoler ! La fleur est capable aussi de former des graines sans être fécondée... Vivace, sa rosette de feuilles collée au sol résiste aux tontes, au bétail et supporte tous types de terrains. Il arrive même à se faufiler sous l'asphalte des rues.



© Shutterstock



ÉTAPE 13

Jardin du Chantegraine / Jardins Victor Hugo

Dans ces jardins, des variétés sélectionnées au fil du temps permettent aujourd'hui d'offrir une palette de légumes aux goûts et couleurs variés : carotte sauvage, rouge, orange, violette. Ce sont des variétés adaptées à la terre et au climat, mais aussi des espèces diversifiées : chou de Milan, chou noir, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou brocoli, etc.

© Patricio Pardo-Avelles



À proximité : la médiathèque - Espace André Malraux



© Catherine Chapusot

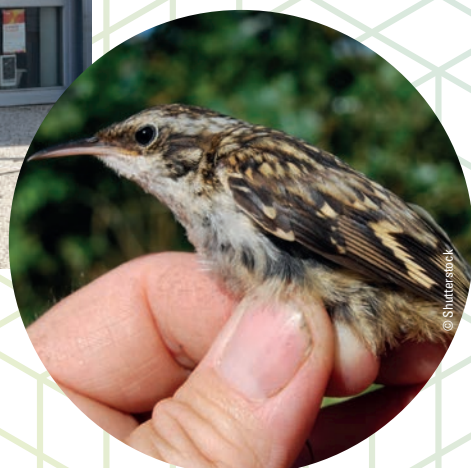
Médiathèque
municipale



ÉTAPE 14

Maison de quartier Paul Bert et Square Henri-Maurice

Le grimpeur des jardins est un petit oiseau dont le plumage se confond avec la couleur des écorces qu'il arpent. Il grimpe en décrivant des spirales autour des troncs à la recherche de petits insectes, araignées ou mille-pattes qu'il va dénicher à l'aide de son long bec fin et recourbé dans les crevasses des écorces.



© Patricio Pardo-Avalos

© Shutterstock

CARTES



Parcours Gabriel Péri



Parcours Louis Aragon - Paul Bert



Parcours en vélo



Parcours Fernand Texier



Parcours Romain Rolland



Parcours du Murier



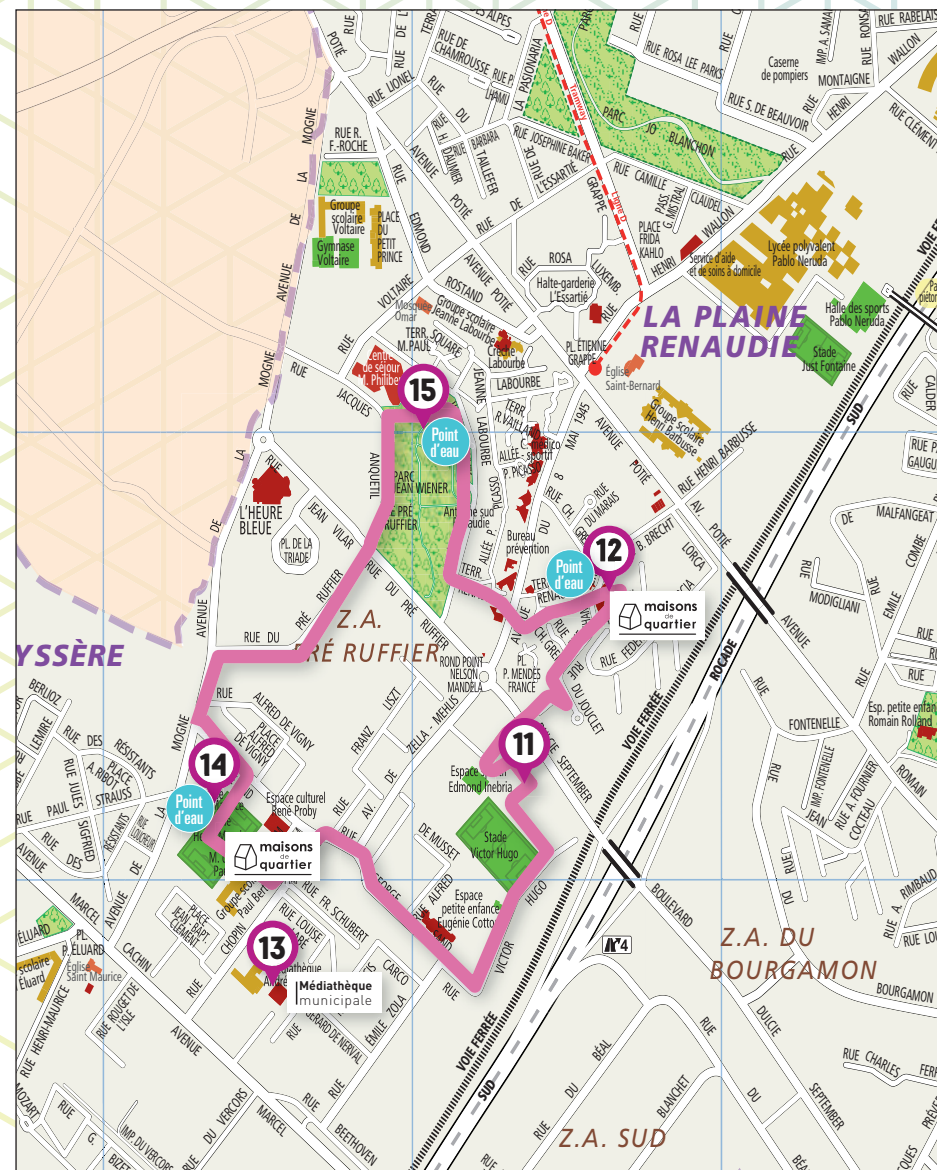
CARTE

Parcours Gabriel Péri - Distance : 2,2 km - Durée : 1 h 30



CARTE

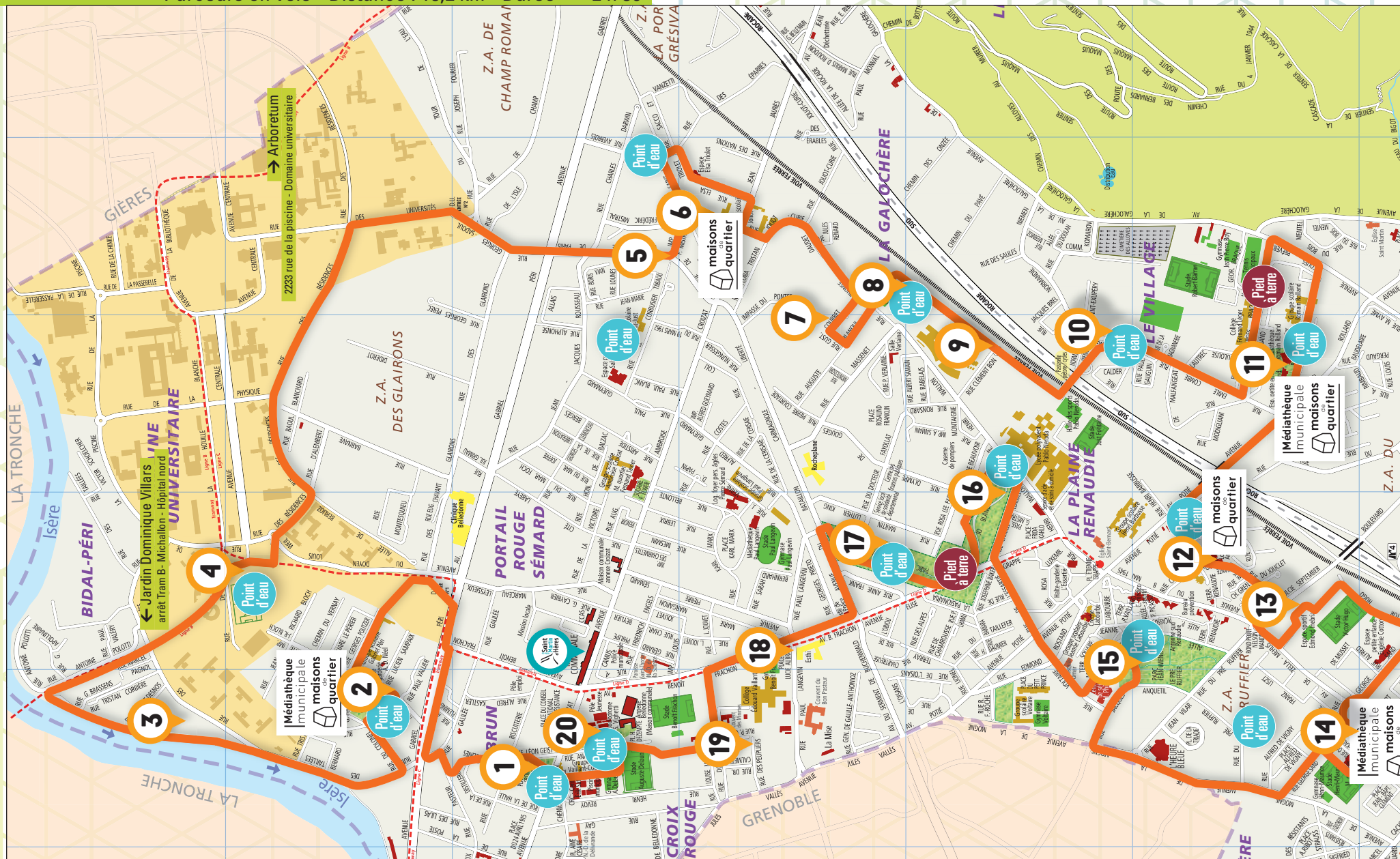
Parcours Louis Aragon / Paul Bert - Distance : 3,1 km - Durée : 2 h





CARTE

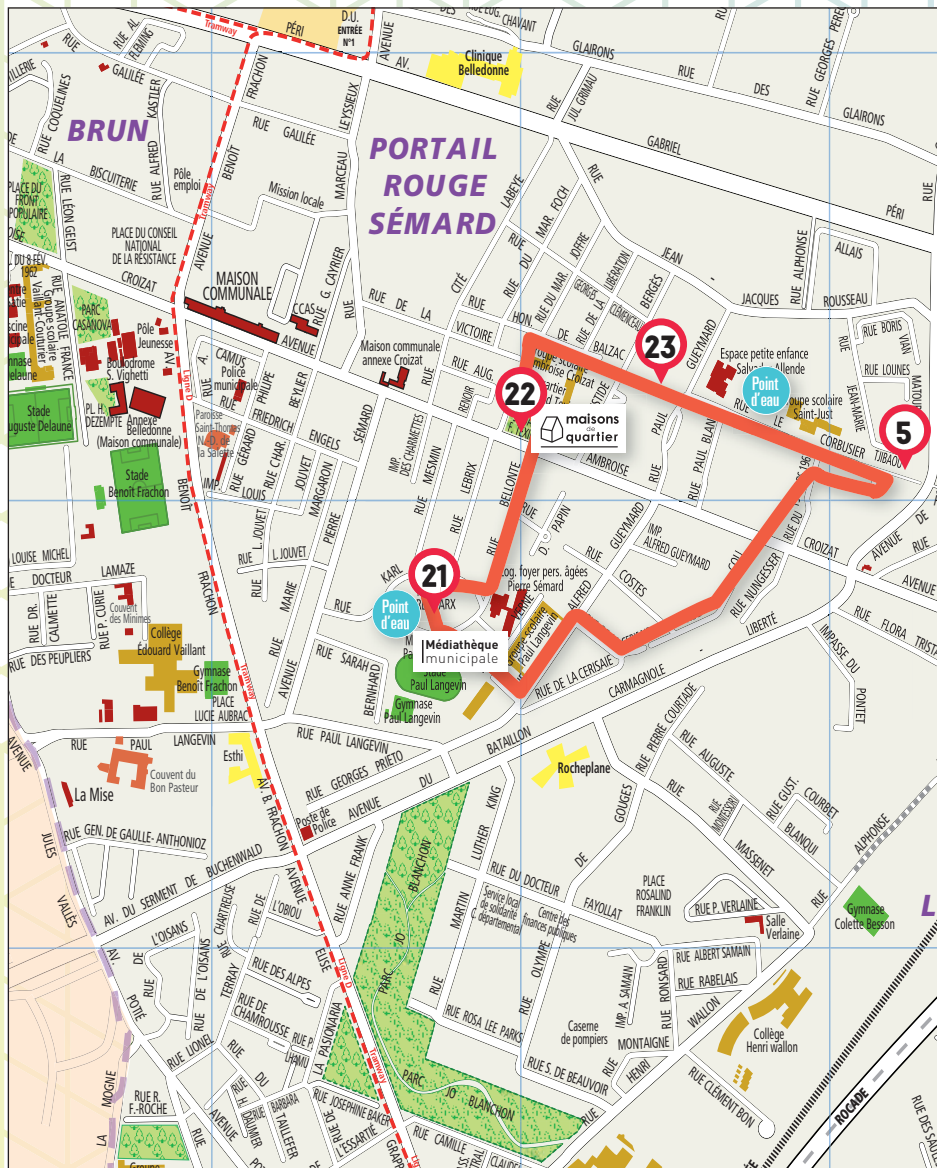
Parcours en vélo - Distance : 15,2 km - Durée = ~ 2 h 30





CARTE

Parcours Fernand Texier - Distance : 1,9 km - Durée = 1 h



CARTE

Parcours Romain Rolland - Distance : 2,6 km - Durée = 1 h 45 - Pente douce

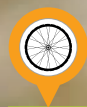
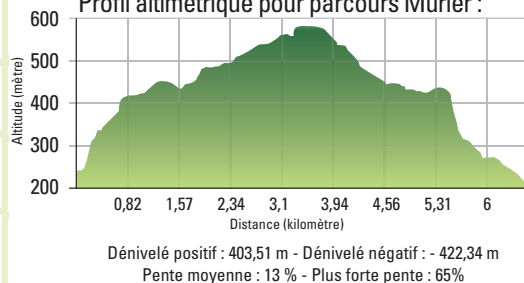




CARTE

Parcours Murier - Distance = 8,1 km - Durée = 2 à 3 h, dénivelé positif = 400 m

Profil altimétrique pour parcours Murier :



ÉTAPE 15

Pré Ruffier

La ronce, plante à épines que vous pouvez observer sur le grillage côté Vercors, a mauvaise réputation. Pourtant, dès la fin de l'été elle offre des mûres qui régaler les oiseaux, les renards, les lérots, et qui permettent de faire de bonnes confitures ! De petits nids de fauvettes, de merles ou de pouillots véloce se cachent au milieu de ces fourrés.



ÉTAPE 16

Parc Jo Blanchon
Sud

Des îlots à proximité du parvis Est abritent des plantes aromatiques (lavande, sauge, romarin, menthe, basilic...). Ces plantes font partie de la famille des lamiacées. Ce sont des plantes particulièrement visitées par les abeilles.



ÉTAPE 17

Parc Jo Blanchon
Nord

Les insectes sont souvent perçus comme dangereux, dérangeants, sales ou effrayants. Mais ils ont un rôle essentiel pour la biodiversité, en recyclant les déchets naturels, et en pollinisant un grand nombre de végétaux permettant leur fructification et leur reproduction.



© Patricio Pardo-Avalos

© Patricio Pardo-Avalos



ÉTAPE 18

Place Lucie et Raymond Aubrac

Plusieurs espèces de saules coshabitent devant le collège, témoins du passé de la plaine de Saint-Martin-d'Hères. Elle a été constamment inondée par les débordements de l'Isère, des ruisseaux de la Mogne et du Sonnant. Certains saules étaient taillés en "têtard" : le tronc coupé tous les ans forme une "tête" avec des cavités offrant un gîte pour la petite faune.



© Patricio Pardo-Avalos



ÉTAPE 19

Couvent des Minimes

L'arbre remarquable par sa taille que vous voyez est un chêne (*Quercus robur*). Derrière lui, sur le site du couvent des Minimes, la ville met à disposition 13 parcelles de jardins partagés et un rucher qui sont tenus par des habitants. L'ancien couvent des Minimes est un monument historique qui date de la fin du XV^e siècle et bénéficie d'une protection patrimoniale.



© Droites Réserves



© Patricio Pardo-Avalos



ÉTAPE 20

Parc Danielle Casanova

La ville a installé des nichoirs dans les arbres pour permettre aux oiseaux d'établir leurs nids. Mésanges, moineaux, bergeronnettes, rouge-gorges et rouge-queues pourront ainsi s'installer en ville, à l'abri des prédateurs. Regardez les nichoirs dans les arbres !



© Patricia Pardo-Avalos



ÉTAPE 21

Place Karl Marx



© Patricia Pardo-Avalos

Le serin cini est un petit oiseau granivore au plumage jaune qui vit dans les grands arbres. Il est en fort déclin en France, ce qui en fait une espèce patrimoniale (espèce menacée). Tendez l'oreille, son chant est aigu, espacé de brefs silences.



© Shutterstock

Médiathèque
Espace Paul Langevin



© Patricia Pardo-Avalos

Médiathèque
municipale



ÉTAPE 22

Maison de quartier Fernand Texier

La pie bavarde se rencontre à la campagne comme en ville, au voisinage de l'homme. Dès la venue des beaux jours, elle s'affaire à construire son nid, prudente, à la cime des arbres. Elle recherche brindilles et branches, qu'elle enchevêtre pour former une grosse boule fermée sur le dessus. Ce qui est surprenant, c'est qu'elle entame la construction de deux ou trois nids avant de choisir celui dans lequel elle va pondre 5 à 7 œufs bleus tachetés de brun.



ÉTAPE 23

Passage Gueymard/Bergès

Dans le sol, autour de vous, des milliers de vers de terre sont en train de travailler. Ils sont indispensables car ils participent activement à la vie du sol en le structurant et en l'enrichissant. Le lombric, couramment appelé ver de terre, est un annélide rouge violacé, à tête brune et à l'extrémité postérieure aplatie en fer de lance, qui creuse des galeries dans le sol humide. Plus il y a de vers de terre, plus la terre est fertile !



© Shutterstock



ÉTAPE 24

Parc Antoine



© Patricio Pardo-Avalos

Le vulcain est un papillon commun dont la chenille se nourrit d'orties. On peut le retrouver sur la prairie fleurie du parc qui a vu le jour en 2019. Les surfaces en sable diminuent pour rendre plus perméable le sol, ce qui permet une meilleure infiltration des eaux.

© Patricio Pardo-Avalos



ÉTAPE 25

Cimetière

Les plumes de sa tête se hérissent pendant la parade formant un diadème ce qui lui vaut son nom de roitelet, et son large sourcil blanc, son trait sourcilier noir et sa calotte jaune orange lui valent son qualificatif de "triple-bandeau".



© Shutterstock



ÉTAPE 26

Le Murier - Sentier de la cascade



L'ail des ours est une plante sociale qui forme de vastes colonies dans les sous-bois frais ou le long des ruisseaux. Les feuilles apparaissent en février, et d'avril à juin on peut observer ses fleurs blanches aux pétales pointus. L'ail des ours se reconnaît à sa forte odeur... d'ail ! Riche en vitamine C, cet ail sauvage a toutes les propriétés de l'ail cultivé.



ÉTAPE 27

Le Murier - Les Collodes



© Droits réservés

Composée de calcaire argilo-sableux, la colline du Murier forme les reliefs au pied du massif de Belledonne. Les coteaux, ces zones pentues de la colline, sont majoritairement orientés vers le sud et sont formés de prairies semi-sèches voire arides. Ces prairies d'aspect écorché donnent une impression d'hostilité mais sont en fait très propices à certaines espèces en danger comme les orchidées.



ÉTAPE 28

Le Murier - Ruisseau du Bigot

Le ruisseau du Bigot est le seul ruisseau permanent de la colline. Il est donc très important pour les amphibiens qui ont besoin de cours d'eau pour se reproduire. C'est le cas de la salamandre tachetée. Cette espèce protégée en France a la peau lisse et noire, tachetée de motifs jaunes. Elle vit la nuit grâce à ses grands yeux noirs adaptés à la vision nocturne.



© Photo Jean-Jacques Pruvot



ÉTAPE 29

Le Murier - Les Batteries hautes

Le chevreuil, petit animal agile et très rapide, à la robe brunâtre et à la face plutôt grise, vit au cœur de la forêt. Les mâles portent des bois courts qui tombent chaque année. Les femelles sont appelées les chevrettes et les petits, les faons.



© Shutterstock



ÉTAPE 30

Mare du Murier

Le centre de loisirs du Murier accueille une mare. Elle offre un habitat précieux pour nombre d'espèces tout au long de leur vie. Tout le monde y trouve son compte : fabrication du nid pour les hirondelles grâce à la boue, reproduction des grenouilles, crapauds, et libellules, alimentation des oiseaux insectivores.



© Patricio Pardo-Avalos



ÉTAPE 31

Le Murier - Le Tourbillon

Dans cette forêt toute en pente, les vieux châtaigniers sont les témoins d'une ancienne châtaigneraie. Ces arbres majestueux peuvent mesurer jusqu'à 35 m de haut et 4 m de diamètre ! Ils vivent longtemps, certains peuvent dépasser le millénaire. Ils sont reconnaissables à leurs grandes feuilles vertes luisantes avec leurs bordures en dents de scie.

© Shutterstock



LE SERVICE COMMUNAL D'HYGIÈNE ET DE SANTÉ VOUS RECOMMANDE



Pour bien pratiquer

- Boire régulièrement de l'eau
- Se protéger du soleil (chapeau / crème solaire)
- Être vigilant à la qualité de l'air
- Bien se chauffer ! (des chaussures en bon état et adaptées au terrain)
- Penser à faire des pauses et respecter votre rythme
- Prendre de quoi manger !

Et surtout profiter !

Après l'effort, la priorité est de boire de l'eau et de ne pas rester le ventre vide. L'idéal étant de prendre une collation dans les 30 minutes qui suivent.

Un exemple : de l'eau et du lait ou deux yaourts à boire.

Il existe une activité physique adaptée pour tous !

Selon l'âge, entre 20 et 60 ans, l'intensité de la pratique sportive n'est pas identique même si une durée de 30 minutes par jour est recommandée. Les exercices physiques modérés (marche, montée d'escaliers, vélo, natation) et le renforcement musculaire participent au développement cardio-respiratoire.

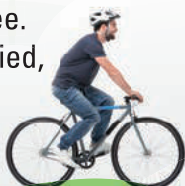
À 17 ans : 60 minutes d'activité intense quotidienne est à privilégier (vélo, trotinette, roller, jeux de ballon...) mais aussi un sport qui plaît.

Entre 20 et 40 ans : tous les sports sont possibles, collectifs ou autres.

De 40 à 60 ans : vigilance sur l'intensité sportive et si c'est une première pratique d'activité, il est conseillé la natation, le vélo, la voile, l'aviron... Lutter contre l'ostéoporose par une activité physique modérée.

Après 60 ans : privilégier les sports d'endurance (marche à pied, vélo, natation, golf).

Le yoga, le tai-chi sont des activités favorisant la souplesse et la coordination des mouvements.



Des questions ? Un souci ?

Contactez le service communal d'hygiène et de santé

5 rue Anatole France

Tél. 04 76 60 74 62 / service.hygiene-sante@saintmartindheres.fr

« CIRCULER À VÉLO, ROULER EN TOUTE SÉCURITÉ »

- Quand je pars en vélo, je mets mon casque et mon gilet rétro-réfléchissant.
- Sur mon vélo, je vérifie l'état général : freins réglés, feux en état de marche, pneus non lisses et gonflés.
- Je roule sur les pistes cyclables, à droite.
En groupe ou en famille, je roule les uns derrière les autres.
- Quand je double, j'utilise mon avertisseur sonore et j'indique le changement de direction avec mon bras.
- Je respecte la signalétique du code de la route et je reste courtois.
- Je prends le temps d'observer le paysage, je respecte la nature...

...et je prends du plaisir en roulant !



