NATUR'PROTECT

CARNET DE JEUX / *GAME BOOK*

NATUR' MARMOTTE

BIENVENUE DANS LA FORÊT DES MARMOTTES

WELCOME TO MARMOT FOREST

Suis la piste de Chapelle et découvre la forêt des Marmottes au dessus du départ du télésiège des Marquises.

Follow Chapelle Piste and discover the Marmot forest just above the departure station of the Marquises chairlift.

Bonjour !

J'habite ici, entre 1300 m et 2500 m et avec ma famille nous vivons dans des galeries souterraines !

On se repère grâce à nos grandes moustaches et on se reconnait en reniflant nos petites joues.

Hello !

I live here, between 2500-1300 m and with my family we live in underground burrows!

We can recognise each other by our big moustaches and by puffing out our cheeks.

Come and follow us!

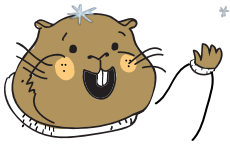
NATURALSKI

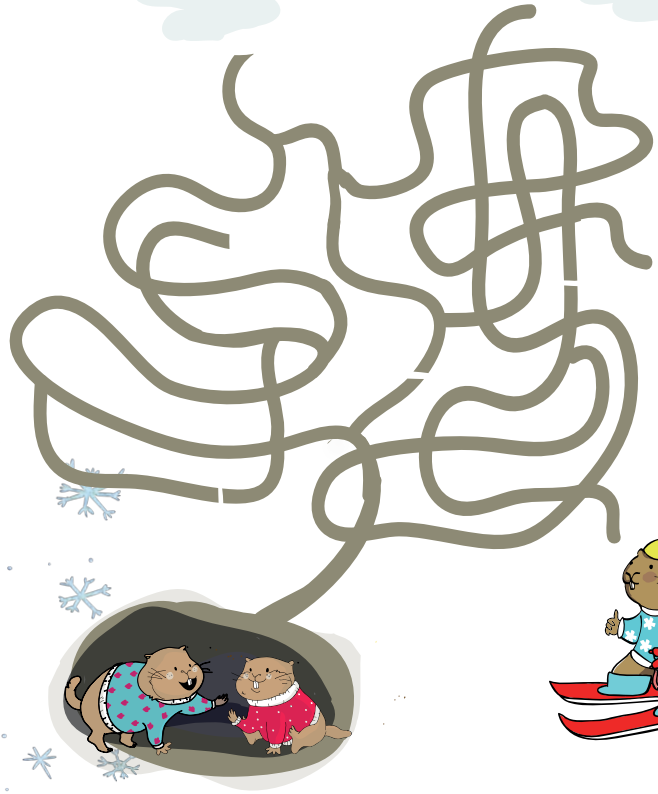
LES TERRIERS LABYRINTHES DES MARMOTTES

THE LABYRINTH OF THE MARMOTS BURROW

Retrouve le chemin que chacune de nous doit prendre pour aller s'amuser dans la neige.

Find the route we must each follow to go and play in the snow.

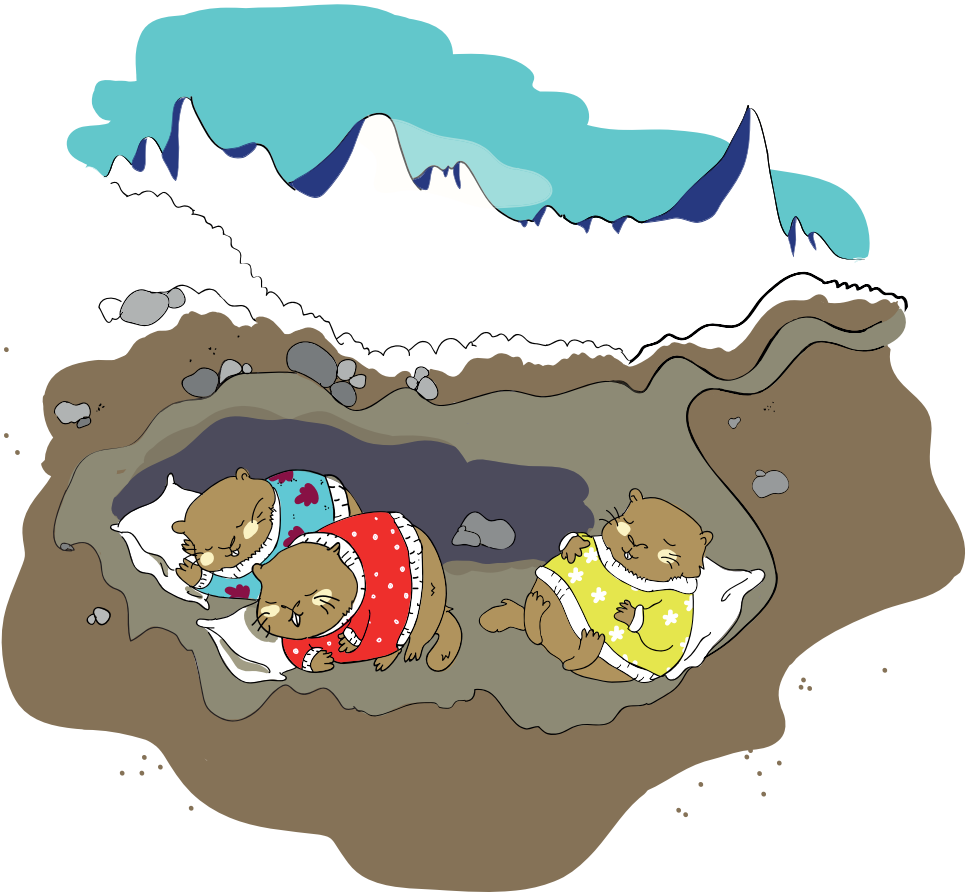




NATUR' MARMOTTE

L'HIVER DES MARMOTTES

MARMOTS IN WINTER



Moi l'hiver, je dors pendant 6 mois : j'hiberne pendant que toi tu skies ! Au mois d'Octobre je suis bien dodue et je m'endors jusqu'en Avril.

Mon cœur bat tout doucement, 10 pulsations par minute, et je dors collée contre ma famille.

Tu peux venir nous voir, c'est par là ... mais CHUUUT !!

During the winter I sleep for six months. I'm hibernating while you're skiing!

In October I'm nice and fat and I sleep until April
My heart beats very slowly - only about ten times each minute, and I sleep cuddled up with my family.

You can come and see us over there but SHHH!

LA VIE DES MARMOTTES EN HIBERNATION

THE LIFE OF MARMOTS IN HIBERNATION

Devine ce que nous faisons l'hiver : colorie les bonnes réponses !

Guess what we do in winter: Colour in the right answers!

Je fais des batailles de boules de neiges

I have snowball fights

Je fais du tricot

I do knitting

Je vais aux toilettes

I go to the loo

Je casse la croûte

I eat food

Je fais de la gym

I do exercises

Je dors presque tous le temps

I sleep nearly all the time

Bonnes réponses / *Right answers page 11*

NATUR' MARMOTTE

LE RÉVEIL DES MARMOTTES

THE MARMOTS WAKE UP

Quand on sort de notre terrier après l'hiver, on a très envie de jouer et de lancer notre cri de marmotte !

Mais quand la neige fond, souvent on trouve des sacs et des bouteilles en plastique, snif !
Et si on ne s'occupe pas de tous ces déchets, certains vont rester dans la nature pendant 450 ans avant de disparaitre !
Alors viens voir ce qu'on fait...

When we come out of our burrows after winter we love playing and making our special Marmotte call!

But when the snow melts we often find plastic bags, bottles - grr!

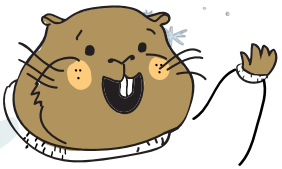
If we don't remove these objects they can stay in the nature for 450 years and we may also try to eat them by mistake! Come and see what we're doing about it...

LA NOUVELLE VIE DES DÉCHETS

THE NEW LIFE OF RUBBISH

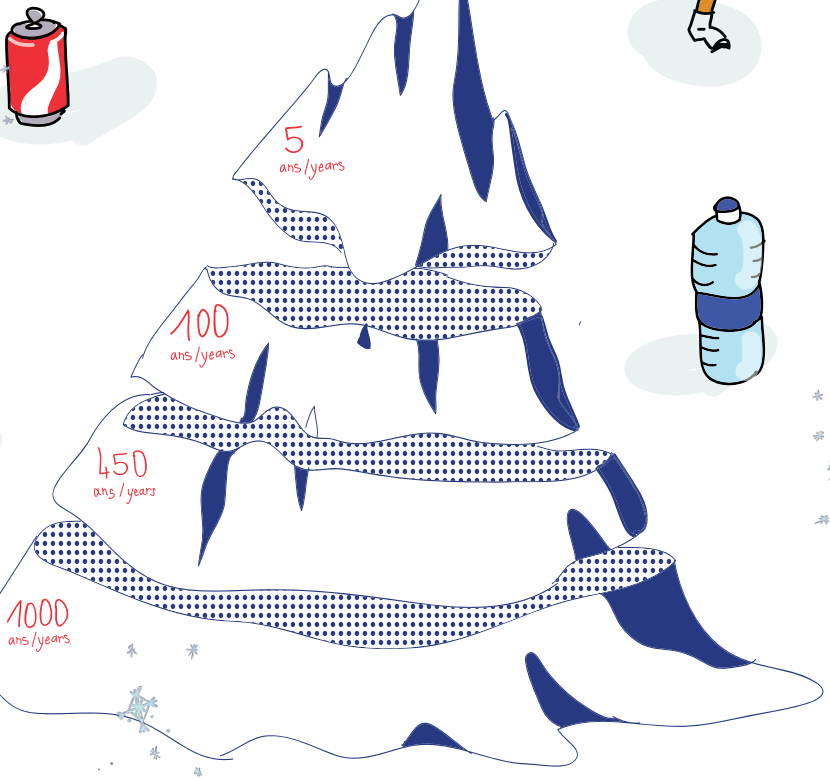
Combien de temps un déchet va t-il rester dans la nature ?

How long does a piece of rubbish last in nature?



Aide moi à classer les déchets et dessine les dans la montagne.

Help me to categorise the different kinds of rubbish and draw them on the right part of the mountain.



Bonnes réponses / *Right answers page 11*

MISSION MARMOTTE

MARMOT MISSION

On a jeté tous les déchets en les triant bien. Comme ça ils vont pouvoir être recyclés !

We separate and drop off the rubbish so it can be recycled! Now it's your turn to protect the environment.

NATUR'PROTECT

Regarde, mes sachets plastique ont été transformés en veste. Et je vais avoir chaud l'hiver avec cette belle doudoune !!

Look - my plastic bags have been turned into a jacket! Now I'm going to be warm and snug in the winter!

LA NOUVELLE VIE DES DÉCHETS

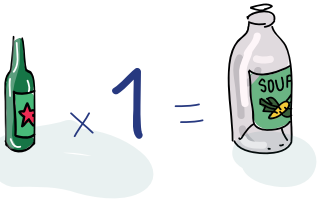
THE NEW LIFE OF RUBBISH

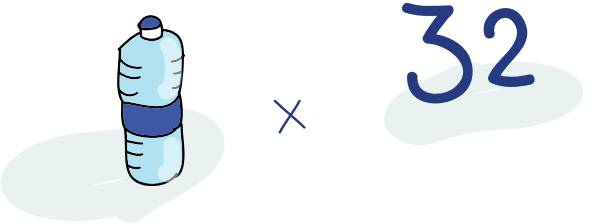
Qui devient quoi ? Et comment ?

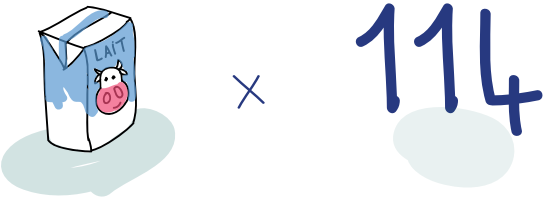
What becomes what and how?

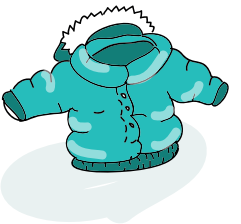
Trouve la formule magique : Relie le déchet, le chiffre et le nouvel objet issu du recyclage.

Find the magic formula; connect the rubbish item, the number and the recycled product









NATUR' CHAMOIS

CONSEILS POUR TOUS LES « NATURAL SKIEURS »

ADVICE FOR ALL « NATURAL » SKIERS

Les Règles d'or du ski hors-piste :

- **Sois toujours accompagné d'un vrai pro** de la montagne (guide, moniteur) pour tes évolutions et itinéraires.
- **Ne pars jamais seul.**
- Prends les bonnes infos sur les conditions de neige et le risque d'avalanche auprès des pisteurs.
- **Informe les pisteurs** de l'itinéraire que tu veux réaliser et dis leur combien vous êtes.

The golden rules of off-piste Skiing:

- ***Always make sure you are accompanied by a mountain professional*** *(a guide or instructor) to help you choose the safest routes.*
- ***Never go off-piste alone.***
- *Find out about the snow conditions and the avalanche risk from the piste patrollers.*
- ***Inform the piste patrollers*** *about the route you're going to take and let them know how many of you there are.*

1 **Pour devenir un bon Natural Skieur,** commence toujours par regarder la nature, et par bien observer la pente que tu souhaites skier avant de la descendre. Et surtout, soit respectueux des autres skieurs !

To become a fabulous Natural Skier, *always start by taking in your beautiful surroundings and carefully studying the slope you want to ski down before setting off. And above all, be respectful of other skiers!*

2 **Vérifie ton équipement,** avec casque et masque bien serrés et aussi tes fixations bien réglées.

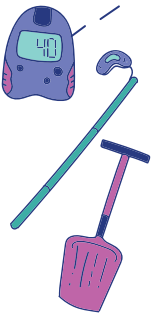
Then check your gear *and make sure your helmet and mask are firmly in place and your bindings are well adjusted.*

3 **Equipe toi du matériel de sécurité suivant pour skier en hors-piste :**

- **Ton DVA,** détecteur de victime d'avalanche qui permet de te localiser (position émission) ou de localiser une personne (position recherche).
- **Ta sonde pliable**, pour chercher en profondeur dans la neige !
- **Ta petite pelle**, pour creuser lors de la recherche d'une victime !

For off-piste skiing, it is essential you have the following safety gear in your bag:

- ***An avalanche transceiver,*** *so your location can be detected in the case of an avalanche (by emitting a signal) or so you can find an avalanche victim (by detecting a signal).*
- ***A collapsible probe,*** *to search deep in the snow!*
- ***A small shovel,*** *to dig for a victim.*



4 **Pense bien à prendre à boire car on se déshydrate en altitude** et aussi un petit encas à grignoter. Et surtout, mets bien tes déchets dans ton sac !

Remember to take a drink because we get more dehydrated at altitude *and also take a snack. And above all, please put any rubbish in your bag!*

NATUR' CHAMOIS

DÉFI NATURAL SKIEUR

NATURAL SKIER CHALLENGE

Bienvenue ! Viens me retrouver au sommet du télésiège de Marquises et admirer le paysage !

Welcome! Come and meet me at the top of the Marquises chairlift and admire the mountainside!

1 **Que font les pisteurs quand ils font le PIDA ?**

- o La Fête
- o Le damage
- o Le déclenchement des avalanches

Quand tu entends le matin, parfois très tôt, les "boums", ce sont les pisteurs qui le font le PIDA. Ils déclenchent les avalanches grâce à des explosifs envoyés sur des points précis de la montagne à la main ou grâce à des cables : n'hésite pas à leur demander qu'ils t'expliquent !

1 ***What are the piste patrollers doing when you hear "booms" on the piste in the morning?***

- *o Having a party*
- *o Grooming the pistes*
- *o Setting off avalanches*

When you hear loud "booms" sometimes very early in the morning, it is the sound of the piste patrollers setting off avalanches with explosives which they release at specific points on the mountainside by hand or with cables: don't hesitate to ask them to find out more!

2 **A quelle distance maximale un DVA permet-il de repérer un skieur sous une avalanche ?**

- o 100m
- o 50m
- o 20m

Avec les DVA les plus récents, on peut repérer un skieur situé à une distance de 50m de nous, au maximum.

2 ***What is the maximum distance that an avalanche transceiver can locate a skier under an avalanche?***

- *o 100m*
- *o 50m*
- *o 20m*

With the most recent avalanche transceivers, skiers can be located up to 50m away

3 **Si tu n'as pas de moniteur près de toi et que tu as besoin de contacter les secours, quel numéro dois tu appeler ?**

- o les pompiers au 18
- o le numéro sur ton forfait
- o le 112

Si tu as du réseau, il faut appeler le numéro inscrit sur ton forfait. Tu vas joindre le service des pistes qui va t'envoyer un pisteur pour le secours
Si tu n'as pas de réseau, comme dans plusieurs zones en montagne, il faut alors composer le numéro d'urgence qui est le 112

3 ***If you are not with a ski instructor or guide and you need to call for help, which number should you dial?***

- *o 18 for the fire service*
- *o The number on your lift pass*
- *o 1112*

If you have phone reception, you should call the number on your lift pass to contact the piste service, who will send a piste patroller to the rescue. If you do not have any reception, which is sometimes the case in the mountains, you will need to dial the emergency number which is 112.

Laissez votre sensibilité vous guider à l'arrivée du télésiège de Grand Plan.

Let yourself be guided by your senses at the top of the Grand Plan chairlift.

LE CONSEIL DE L'ÉCUREUIL

Le savais-tu : notre corps est constitué à 65% d'eau, essentielle à la vie ! Et en altitude, on se déshydrate en moyenne 30% de plus, alors il faut boire encore plus régulièrement, surtout si on fait de la marche, du ski ou des raquettes !

ADVICE WITH THE ECUREUIL

Did you know: our body is made up of 65% water, essential for living! And at altitude, we dehydrate an average of 30% faster, so we must drink even more often, especially if we are walking, snowshoeing or skiing!

QUUIZZZ

Quel oiseau chasse la nuit ?

Which bird hunts at night?

La chouette / *The owl*

Quel est l'autre nom de l'edelweiss ?

What is the other name for edelweiss?

Le pied de lion / *Lion's paws*

Sais tu comment déterminer l'âge d'un arbre ?

Do you know how to work out the age of a tree?

En comptant le nombre de cernes sur son tronc coupé

By counting the number of dark circles on its cut trunk

Comment appelle t'on une masse de neige éternelle?

What do you call a mass of snow that never melts?

Un névé / *A névé*

NATUR' FAMILY

ENSEMBLE PROTÉGEONS L'EAU, NOTRE SANTÉ ET LA PLANÈTE !

TOGETHER WE CAN PROTECT OUR WATER, OUR HEALTH, AND THE PLANET!

LE SAVIEZ-VOUS ?

SUR LES 100% D'EAU PRÉSENTE SUR TERRE :

- **97%** est de l'eau salée
- **3%** seulement de l'eau douce
- Seul **1%** d'eau douce est disponible pour tous les hommes !

Nous sommes donc 7,7 milliards d'habitants sur terre à partager juste 1% d'eau douce disponible !

Et nous consommons beaucoup d'eau, sans la voir, à travers nos modes de consommation : elle sert à produire notre alimentation, nos objets, nos vêtements… C'est l'eau « invisible » et on estime qu'un européen consomme en moyenne :

4 000 litres d'eau invisible par jour dont 3 000 Litres sont liés à son alimentation !

DID YOU KNOW?

OF THE 100% OF WATER ON EARTH :

- 97% is saltwater
- 3% only is fresh water
- Only 1% is fresh water available to all people!

So, there are 7.7 billion people on earth sharing just 1% of available fresh water!

And we use a lot of water without realizing it, through our different modes of consumption: to produce our food,objects, clothing...
It is "invisible" water and it is estimated that a European consumes an average of :

***4,000 litres of invisible water** per day of which 3,000 litres are related to their food!*

Page réalisée avec l'association Du Flocon à la Vague

Page created with Water Family - **www.waterfamily.org**

LA PISTE DU RENARD

FOX'S SLOPE

Viens glisser dans la forêt et suivre ma piste bleue du Renard (n° 25) dont tu trouveras le départ en descendant la piste de Plan Bois !

Come and ski through the forest and follow my blue fox's trail (n°25). To reach the starting point, go down Plan Bois piste!

Ne jette pas de déchets dans la nature et si tu en trouves, alors prends le temps de les ramasser et de les ramener à la poubelle.

Attention mon ami le Renard, si tu jettes ce papier sur la neige, il va faire un long voyage et polluer la nature !

Ce papier va mettre 100 ans à disparaitre. Et avec la fonte des neiges, il va partir dans un ruisseau, puis une rivière, puis finir en polluant la mer ! Alors protège l'eau et la Nature et jette les déchets dans les bonnes poubelles !

Don't drop litter in the nature and if you find any, take the time to pick it up and put it in a bin.

Hey my friend Mr. Fox if you throw this piece of paper away on the snow it will make a long voyage and pollute the environment?

This piece of paper will take 100 years to disappear. When the snow melts it will go down a stream, then a river and finish by polluting the sea ! Protect our waterways and put your rubbish in the right bins!

Les bonnes réponses !

Hibernation des marmottes

Lorsque les marmottes hibernent, elles ne font…rien ! Elles dorment tout le temps et se réveillent juste un peu pour faire pipi.

Durée de vie des déchets

Les bonnes réponses sont incroyables mais vraies. Il faudra pour disparaitre :

- 1 000 ans au forfait de ski.
- 450 ans à la bouteille en plastique.
- 100 ans à la canette.
- 5 ans au mégot.

Recyclage des déchets

Alors, avais tu deviné que :

- Avec 32 bouteilles en plastique recyclées, on peut faire une veste en polaire.
- Avec 7 briques de lait recyclées, on peut faire un rouleau de papier toilette.
- Avec 114 canettes de soda recyclées, on peut faire une trottinette.

Good answers !

Marmots hibernation

When marmots hibernate they do… nothing! They sleep all the time and just wake up occasionally to do a wee.

Rubbish life cycle

The right answers are unbelievable but true. This is how long it takes these items to disappear:

- Ski pass - 1000 years
- Plastic bottle - 400 years
- Drinks can - 100 years
- Cigarette end - 5 years

Rubbish recycling

Did you guess that:

- 32 plastic bottles can be recycled into a warm jacket.
- 7 milk cartons can be recycled into a roll of toilet paper.
- 114 drink cans can be recycled into a scooter.

Bravo pour ton carnet de jeux !
Well done for completing the game book!

NATUR'PROTECT

Natur' Renard et Natur' Marmotte réalisés 100% à Sainte Foy !

Tous les éléments de jeux de la piste Natur' Renard ou de l'espace Natur' Marmotte ont été réalisés par des artisans locaux, avec des matériaux naturels ou recyclés :

· Les illustrations, les sculptures en bois, les empreintes de renard, les encadrements des panneaux ont été réalisés localement.
· Les panneaux, le coloriage et le carnet de jeux sont issus de matériaux recyclables.

Pour en savoir plus et protéger la nature, toute l'année, découvrez les actions de nos amis :

L'association Water Family
Du Flocon à la vague, pour la protection de l'eau
www.waterfamily.org

L'association Mountain Rider, pour la protection de la montagne
www.mountain-riders.org

The Marmot and Fox special areas have been developed entirely by people local to Sainte Foy !

All materials are recycled or natural in origin and have been worked by local artisans to achieve the desired result. The illustrations, the wood sculptures, the fox paw print moulds and the signage frames have all been designed and produced locally.

The signs, the colouring book and the game materials are all produced from recycled materials.

To find out more and to help protect local nature all year long check out our friends..

The association Water Family
Du Flocon à la Vague
for protection of water:
www.duoconalavague.org

The association Mountain Riders for protection of the mountain environment:
www.mountain-riders.org

À toi de jouer maintenant en continuant tes MISSIONS MARMOTTE à la maison avec ta famille !

It's your turn now to make the MARMOT MISSION happen at home with your family!

BONNES VACANCES À SAINTE FOY !

HAVE A GREAT HOLIDAY IN SAINTE FOY!

NATURALSKI

Bureau d'Information Touristique de Sainte Foy Tarentaise – 73640 Sainte Foy Tarentaise - contact-saintefoy@hautetarentaise.fr - www.saintefoy.net - Document non contractuel. Impression l'edelweiss : 04 79 07 05 33