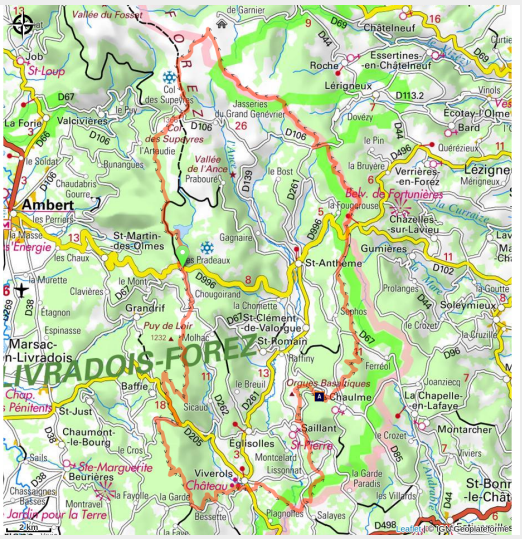
# Circuit n°13 Boucles des 7 cols (départ Col des Pradeaux)

Ambert Livradois-Forez - Grandrif

chemin (MDT LF)




## Infos pratiques

Pratique : VTT

Durée : 8 h

Longueur : 76.6 km

Dénivelé positif : 1498 m

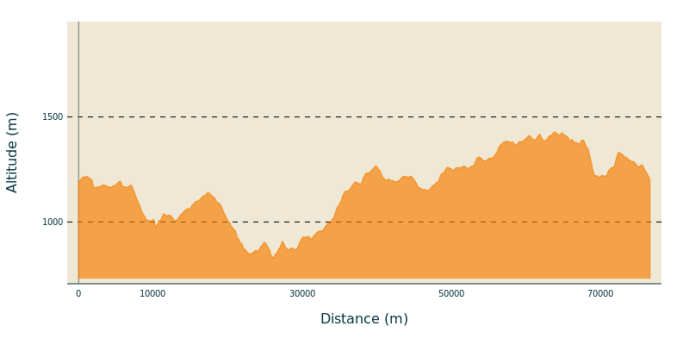
Difficulté : Très difficile

Type : Boucle

# Itinéraire

**Départ** : Col des Pradeaux (Grandrif)
**Arrivée** : Col des Pradeaux (Grandrif)
**Balisage** : Balisage VTT
**Communes** : 1. Grandrif
2. Églisolles
3. Baffie
4. Saint-Just
5. Viverols
6. Medeyrolles
7. Sauvessanges
8. Saillant
9. Usson-en-Forez
10. Saint-Romain
11. La Chaulme
12. Saint-Clément-de-Valorgue
13. Saint-Anthème
14. Gumières
15. Verrières-en-Forez
16. Bard
17. Lérigneux
18. Roche
19. Saint-Bonnet-le-Courreau
20. Valcivières
21. Saint-Martin-des-Olmes

## Profil altimétrique

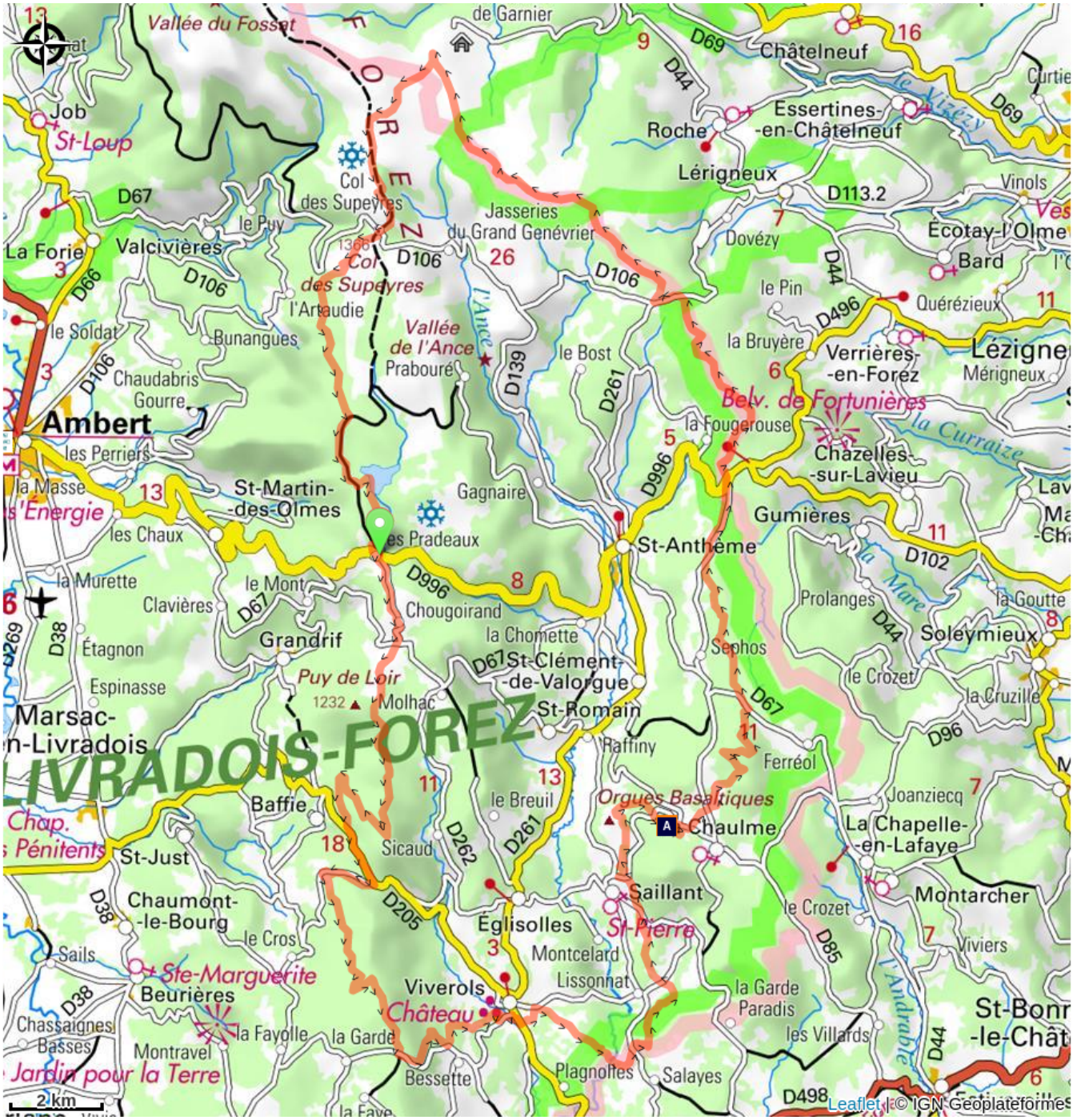



Altitude min 830 m  Altitude max 1429 m

**Étapes :**

**1.** Circuit n°13 (départ Col des Supeyres)
77.0 km / 1503 m D+ / 8 h
**2.** Circuit n°13 (départ Viverols)
76.6 km / 1498 m D+ / 8 h

# Sur votre chemin...




La martre et la fouine (A)

# Toutes les infos pratiques

## Lieux de renseignement

**Espace VTT FFC Ambert Livradois-Forez**
15 rue du 11 novembre, 63600 Ambert
arnaud.poire@ambertlivradoisforez.fr
Tel : 04 73 72 71 40
https://www.ambertvtt.fr/

## Source

Travel-Plan : DESTINATION GRAND AIR

https://destinationgrandair.com/

# Sur votre chemin...

## La martre et la fouine (A)

La martre et la fouine sont deux petits mammifères carnivores, pesant d'un à deux kilos et d'une longueur moyenne de 40-50 cm, à laquelle il faut rajouter une queue longue et touffue (20 à 30 cm).

**Elles appartiennent à la famille des Mustélidés.**

De menus détails anatomiques permettent de distinguer ces deux espèces qui sont très semblables. Toutefois, un observateur attentif pourra détailler la couleur du pelage situé sous la gorge : cette bavette (ou plastron) est jaune crème ou orangé chez la martre, et presque toujours d'un seul tenant, tandis que celle de la fouine est blanche et bilobée. Leur morphologie générale est celle d'un animal long et effilé, à pattes courtes, d'une grande souplesse et capable de prouesses acrobatiques assez étonnantes.

La fouine donne naissance à 2-5 petits une fois par an, en mars ou en avril, qui seront sevrés et indépendants à l'automne. La martre, quant à elle, a une portée de 2-7 petits, qui naissent en avril ou en mai, et qui se dispersent également à l'automne. On observe chez ces animaux le même phénomène d'ovo-implantation différée : les naissances suivent longtemps après l'accouplement, la période de rut ayant lieu durant l'été.

Ce sont des animaux essentiellement nocturnes,qui vivent en solitaire dans un territoire assez vaste, dans lequel ils se déplacent beaucoup, étant capables de parcourir plusieurs kilomètres en une nuit. Leur agilité leur permet d'explorer tous les recoins de leur domaine, y compris ceux paraissant inaccessibles, car ces mammifères peuvent grimper à toute sorte d'obstacles.

**Ils sont carnivores, insectivores et frugivores.**

En fait, il s'agit d'espèces plutôt opportunistes, capables de consommer un grand nombre de proies et de ressources différentes. Dans les faits, on note cependant une consommation importante de petits rongeurs tout au long de l'année, en particulier de campagnols, et de fruits à la belle saison.

La martre est une espèce arboricole et forestière qui habite indifféremment les forêts de résineux ou de feuillus. Elle établit son gîte dans un arbre creux, une souche, une cavité, un tas de bois, etc. Occasionnellement, elle peut adopter un bâtiment peu ou non utilisé, mais généralement elle se tient à l'écart des habitations. La fouine est capable d'occuper des milieux très variés, et pas uniquement forestiers : vergers, haies et petits bois… Plus anthropophile, elle ne craint pas la proximité des habitations, pouvant même trouver refuge dans les granges, greniers et autres combles.



Crédit photo : PNRLF