

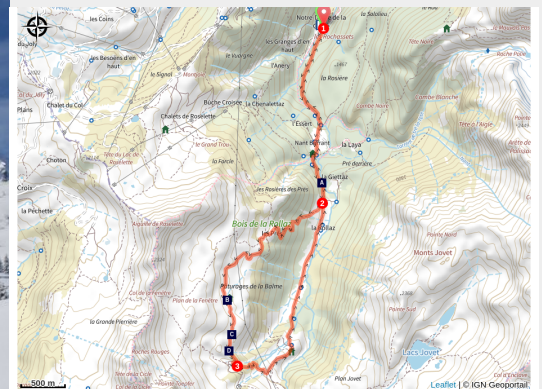
# Refuge des Prés : raquettes et ski de rando aux Contamines Montjoie



CC Pays du Mont-Blanc - Les Contamines-Montjoie



(@GeoffreyGarcel)



*Itinéraire non balisé de ski de randonnée et de raquette jusqu'au nouveau Refuge des Prés. Se rapprocher de la Compagnie des guides pour les non initiés*

Bel itinéraire aux portes du Beaufortain où l'on vous parlera des enjeux autour de faune sauvage en hiver

## Infos pratiques

Pratique : Rando hiver

Durée : 5 h

Longueur : 10.8 km

Dénivelé positif : 754 m

Difficulté : Très difficile

Type : Aller-retour

Thèmes : Architecture, Faune, Flore, Refuge

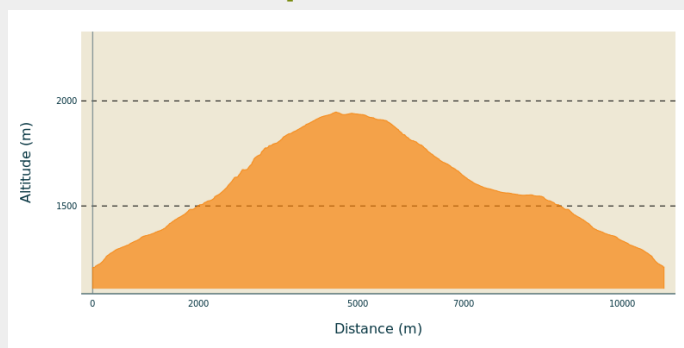
# Itinéraire

**Départ** : Parking de Notre-Dame de la Gorge, Les Contamines Montjoie

**Arrivée** : Parking de Notre-Dame de la Gorge, Les Contamines Montjoie

**Communes** : 1. Les Contamines-Montjoie

## Profil altimétrique

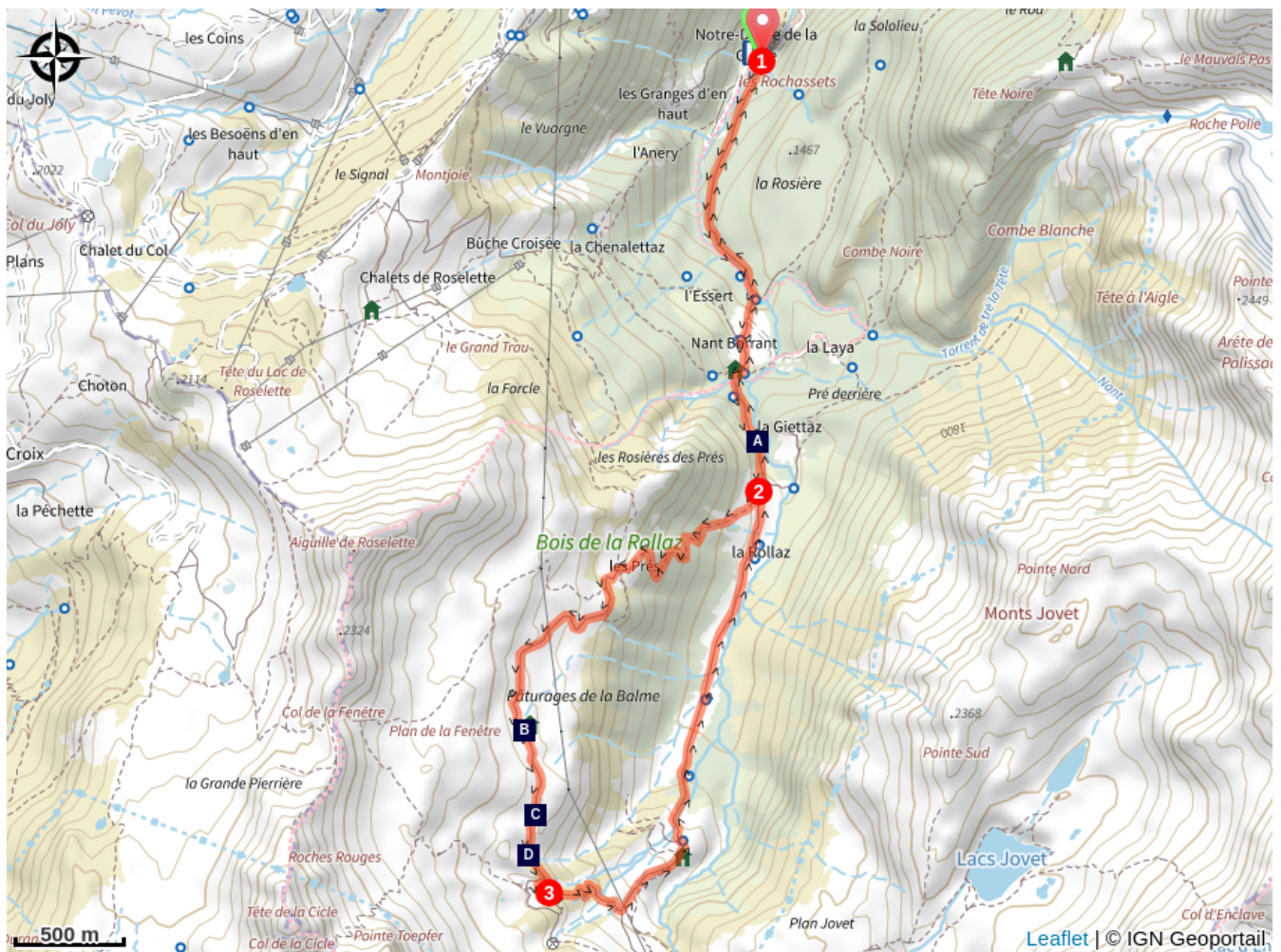



Altitude min 1206 m Altitude max 1947 m


Du parking de Notre-Dame de la Gorge :

1. Après la passerelle, empruntez l'itinéraire principal, la voie romaine en direction du « Pont romain » avec le torrent à votre droite. Remontez ce chemin (souvent verglacé, crampons parfois utiles). Ensuite continuez ce GR du tour du Mont-Blanc pour arriver sur le plat de la Rollaz avec une vue imprenable sur col de la Fenêtre, col de la Cicle et col des Chasseurs.
2. Bifurquez à droite dans le bois de la Rollaz et rejoignez après les chalets des Prés, le Refuge des Prés.
3. La descente se fait par le Refuge de la Balme en contournant la zone de quiétude balisée.


# Sur votre chemin...



 L'hermine, caméléon des montagnes (A)

 La survie hivernale des Tétrasylyre (C)

 Refuge des prés (B)

 Zone de quiétude ou d'hivernage, qu'est-ce que c'est ? (D)

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

Renseignez-vous sur les conditions météo, les conditions d'enneigement, le bulletin d'estimation du risque d'avalanche (BERA).

Soyez toujours prudent et prévoyant lors d'une randonnée. Asters-CEN74 n'est pas tenu responsable en cas d'accident ou de désagrément quelconque survenu sur ce circuit.



## **Matériel**

Périodes de pratiques  
Du 01/12 au 31/03.

Sous réserve de conditions d'enneigement.

## **Comment venir ?**

### Transports

Navettes gratuites depuis le centre du village :

<https://www.lescontamines.com/hiver/pratique/acces-et-se-deplacer/navettes>

.

### Accès routier

Rejoindre les Contamines-Montjoie (74170).

Traverser le village et rester sur la Route de Notre-Dame de la Gorge (D902) pendant 2 kilomètres jusqu'à ce que la route s'arrête,

Le parking de Notre-Dame de la Gorge est situé sur votre gauche.

### Parking conseillé

Parking de Notre-Dame de la Gorge, les Contamines Montjoie

# Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d'une espèce ou d'un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d'informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

## Tétras lyre - hiver

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Décembre

Zone d'hivernage de Tétras lyre de la Balme, matérialisée par des fanions en décembre 2020 dans le cadre du POIA bidrski.

Ne pas y pénétrer lors des pratiques hivernales (ski de randonnée, raquettes).

## Tétras lyre - hiver

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Décembre

Les contreforts de Jovet abritent des zones d'hivernage pour la faune : tétras-lyres, chamois, cervidés.

Les zones arborées sont à éviter pour ne pas déranger les animaux. Repérer le couloir unique de descente qui évite les zones de quiétude.

## Réserve naturelle nationale des Contamines-Montjoie

Période de sensibilité :

Contact : Asters - Conservatoire d'espaces naturels de Haute-Savoie  
contact@cen-haute-savoie.org

La Réserve Naturelle des Contamines-Montjoie est un espace naturel protégé. Merci de respecter la réglementation :



Il vous est demandé de rester sur les sentiers, de respecter les zones balisées (notamment en ski de randonnée) pour éviter le dérangement de la faune. En cas de rencontre avec un animal sauvage, laissez le s'éloigner.

## Lieux de renseignement

### Office du Tourisme des Contamines-Montjoie

18 Route de Notre Dame de la Gorge,  
74170 Les Contamines-Montjoie

info@lescontamines.com

Tel : 0450470158

<http://lescontamines.com>





# Sur votre chemin...

---



## L'hermine, caméléon des montagnes (A)

Blanche en hiver ou dos marron et ventre beige en été, l'hermine a toute l'année le bout de la queue noir. Souvent confondu avec la belette, l'hermine s'en distingue par sa taille. Elle est plus grande (de 17 à 33 cm) et possède une queue bicolore. Carnivore, sa proie favorite est le campagnol. Vive et joueuse, l'hermine se déplace souvent par bonds pouvant aller jusqu'à 50 centimètres de hauteur et parcourt de grandes distances pour sa taille allant jusqu'à 15 km.

Crédit photo : @LionelRoux

---

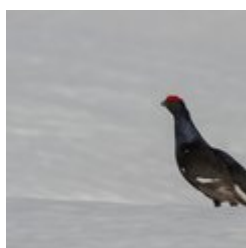


## Refuge des prés (B)

Le nouveau Refuge des Prés a été construit à 1935 m d'altitude au pied de l'Aiguille de la Cicle (2552m), idéalement situé au cœur de la réserve naturelle et à proximité immédiate des sentiers de randonnée. Cette ancienne ferme d'alpage a été restaurée en 2020, à l'initiative de la compagnie des guides de Saint-Gervais-Contamines. Ce refuge est l'un des seuls à être gardé plus de 7 mois de l'année, hiver compris.

Crédit photo : @GeoffreyGarcel

---



## La survie hivernale des Tétrasyre (C)

En hiver, les animaux sont en mode survie. Les déranger par nos activités (randonnée à ski, à raquettes) les affaiblit, met en péril leur reproduction et les rend vulnérables aux maladies. La fuite peut leur coûter la vie en dépensant toute leur énergie.

Le Tétrasyre, pour se protéger du froid et des prédateurs, se réfugie dans un trou sous la neige appelé « igloo » près des lisières de forêts ou dans des zones faiblement boisées.

Pour le protéger, respectons ses zones d'hivernage matérialisées !

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74

---



## 🐾 Zone de quiétude ou d'hivernage, qu'est-ce que c'est ? (D)

La faune est vulnérable en hiver. A cette saison, le froid et le manque de nourriture contraignent les espèces à économiser leur énergie et à se protéger dans des zones d'hivernage. La fuite des animaux face aux dérangements répétés, entraîne des dépenses d'énergie importantes qui menacent leur survie.

Aidons les animaux à passer l'hiver, laissons-leur de l'espace :

- Privilégions les zones non boisées pour vos sorties
- Ne dispersons pas les traces
- Évitions les zones de quiétude

Crédit photo : @CarolineKoelhy