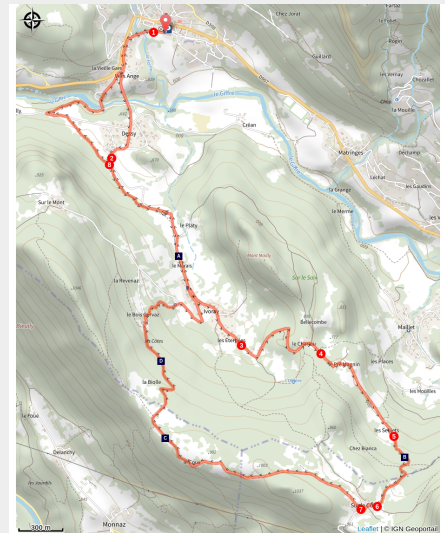


Circuit sur les Coux

CC des Montagnes du Giffre - Mieussy



(@julietteBuret)



Jolie boucle entre deux vallées avec de belles vues sur le pic dU Marcelly puis la chaîne du Bargy et des Aravis.

Entre l'identification d'une fleur et à la bonne posture à adopter en cas de foudre, cet itinéraire propose plusieurs haltes passionnantes !

Infos pratiques

Pratique : Rando été

Durée : 3 h

Longueur : 12.2 km

Dénivelé positif : 490 m

Difficulté : Intermédiaire

Type : Boucle

Thèmes : Ecogeste, Faune, Flore, Géologie, Point de vue

Itinéraire

Départ : Salle des fêtes, Mieussy

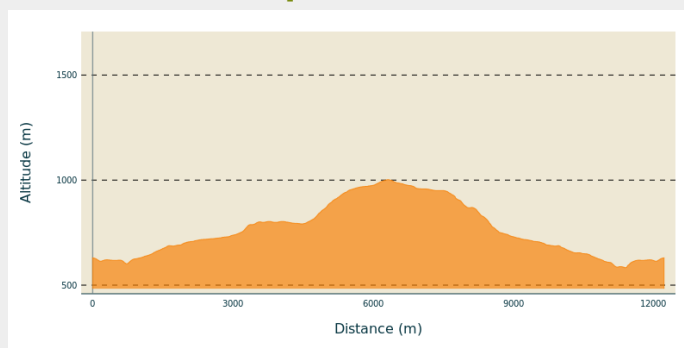
Arrivée : Salle des fêtes, Mieussy

Communes : 1. Mieussy

2. Thyez

3. Marignier

Profil altimétrique



Altitude min 583 m Altitude max 1002 m

1. Depuis le parking de la salle des fêtes de Mieussy, prendre le viaduc du cen jusqu'au pont du diable. Longez la route carrossable via route d'Ivoray pour traverser Dessy.
2. Le sentier quitte la route carrossable à la sortie de Dessy, aux lames directionnelles "les touvières". L'itinéraire alterne entre sentier et route jusqu'au prochain village.
3. Après Ivoray, prendre la direction Le Charjou, continuant tout droit sur la route principale.
4. Arrivé au Charjou, continuez sur la piste carrossable à droite. Les panneaux directionnels sont plus loin.
5. Traversez le hameau Les Seujets et empruntez le sentier forestier qui monte entre les habitations, tout droit en quittant la route. Après une belle montée en forêt, vous allez traverser le gîte insolite Sur le Coux.
6. Bifurquez à droite, délaissant le Mont Orchez à gauche.
7. Suivre le Coux de Marignier sur votre droite puis Ivoray par le bois de Gervaz, en passant par la Biolle.
8. De retour à Ivoray, rejoignez le parking par le même itinéraire ou par Bieully et le pont du diable prenant à gauche aux Touvières.

Sur votre chemin...



△ Orage en montagne (A)

☘ Identifier les fleurs (C)

🐾 Le loup (B)

☘ Le trèfle à quatre feuilles (D)

Toutes les infos pratiques

Animaux acceptés

De manière générale votre chien, s'il est autorisé, doit être tenu en laisse en espaces naturels. Par sa présence, son odeur et ses déjections, votre chien peut perturber la biodiversité. Sa divagation dans la nature peut avoir des conséquences lourdes pour la faune sauvage et les troupeaux (transmission de germes, stress de la faune sauvage, destruction des couvées au sol). Les chiens sont interdits en cœur de parcs nationaux et dans la plupart des réserves naturelles.

Recommandations

Soyez toujours prudent et prévoyant lors de la randonnée. Asters CEN-74 n'est pas tenu responsable en cas d'accident ou de désagrément quelconque survenu sur ce circuit.

Comment venir ?

Transports

Navette estivale de [Montagne du Giffre](https://www.agilbus.fr/jacquet) :
<https://www.agilbus.fr/jacquet>

Parking conseillé

Salle des fêtes, Mieussy

Sur votre chemin...



△ Orage en montagne (A)

1. **Éviter les points culminants** : crêtes, sommets, arbres isolés. Dans un abri ou en forêt, éloignez-vous des murs ou des troncs qui sont conducteurs. Lorsque l'orage se forme, la foudre emprunte le chemin le plus court et frappe donc généralement le point le plus élevé.
2. Attendre que l'orage passe : Éviter de courir et de vous déplacer, **la meilleure posture est accroupi, les pieds joints**. Connaissez-vous le phénomène de « tension de pas » ? L'impact tombe à proximité et le courant électrique se diffuse au sol avant de remonter par les pieds par un phénomène de tension entre les pieds.
3. **Distanciation physique** : si vous le pouvez, chercher à prendre des distances avec les objets métalliques que l'on enfouit dans notre sac (bâton - piolet - matériel d'escalade...), mais aussi entre nous en s'écartant les uns des autres.

L'astuce :

On peut évaluer la distance d'un orage en comptant le nombre de secondes entre l'éclair et le tonnerre. Multipliez ce chiffre par 300 qui correspond approximativement à la vitesse du son en mètre par secondes. Le chiffre obtenu correspond à la distance en mètres entre nous et l'orage.



🐾 Le loup (B)

Le loup est de plus en plus présent sur le territoire métropolitain et ce depuis son retour dans les Alpes (parc national du Mercantour en 1992). Disparu de France vers 1930, il est revenu naturellement il y a 30 ans et continue progressivement son expansion.

Le loup est une espèce opportuniste qui peut s'installer dans divers environnements, plaine ou montagne, tant que ses proies principales y sont abondantes. Les loups chassent principalement les ongulés sauvages les cerfs, les chevreuils ou les chamois.

Le loup peut-il attaquer l'homme ? Tous les scientifiques s'accordent à dire que ce risque est très faible sur notre territoire. Les attaques avérées de loup sur l'Homme qui ont eu lieu les siècles passés étaient surtout le fait d'individus enragés. Depuis, nos modes de vie ont également bien changé, rendant les rencontres très faible. Le loup ne considère pas l'être humain comme une proie potentielle. Il se méfie généralement de l'homme, qu'il préfère éviter autant que possible.

Crédit photo : @MathieuAncely



🌸 Identifier les fleurs (C)

Il existe plus de 300 000 espèces végétales dans le monde et les nommer s'avère parfois compliqué !

Pour reconnaître une fleur, il y a bien-sûr l'**apparence générale** : couleur et forme des pétales, motif ou tâches... Mais deux autres caractéristiques sont essentielles : les feuilles et l'habitat autour de la plante.

Les feuilles peuvent être à bord lisses ou dentelés, simples ou composées.

L'habitat est lui aussi déterminant. La fleur est-elle près d'un cours d'eau ou d'un lac, dans un pré ou dans une forêt ?

L'environnement global ainsi que la saison sont à observer.

Une fois cette observation attentive réalisée, vous pouvez vous aider d'un guide de la flore locale ou d'application mobile comme planteNet. (pensez à prendre en photo la tige, les feuilles...).



☘ Le trèfle à quatre feuilles (D)

Le trèfle à quatre feuilles est une mutation rare dans la croissance des feuilles du trèfle blanc, espèce la plus commune dans les pelouses. Cette mutation est déterminée par un gène sous la pression de l'environnement. Cela veut dire que si vous avez la chance d'en trouver un, autour de lui se trouveront sûrement d'autres trèfles à quatre feuilles.

Le trèfle blanc indique un sol à tendance calcaire, , gorgé d'eau et de matières. Il est très présent dans les pâturages foulés constamment par les animaux.

Synonyme de chance et de patience, il est un beau souvenir de notre enfance.