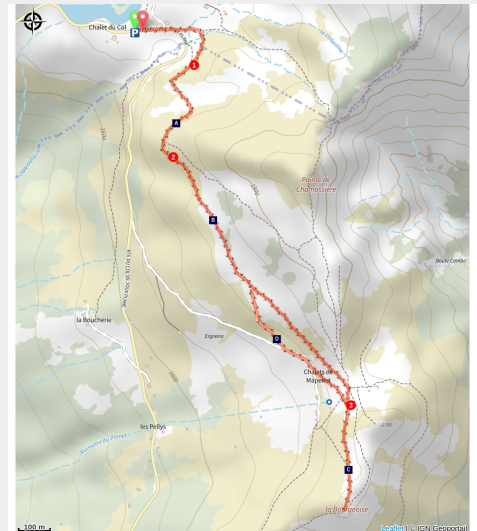


# La Bourgeoise : raquettes à Samoëns

CC des Montagnes du Giffre - Verchaix



La bourgeoise (@AurelienMahaut)



*Une balade le long de la piste de ski de fond récompensée par une vue à 360° au sommet.*

Apprenez à décoder les signes de la présence des animaux autour de vous pendant l'hiver !

## Infos pratiques

Pratique : Rando hiver

Durée : 1 h 30

Longueur : 5.4 km

Dénivelé positif : 152 m

Difficulté : Intermédiaire

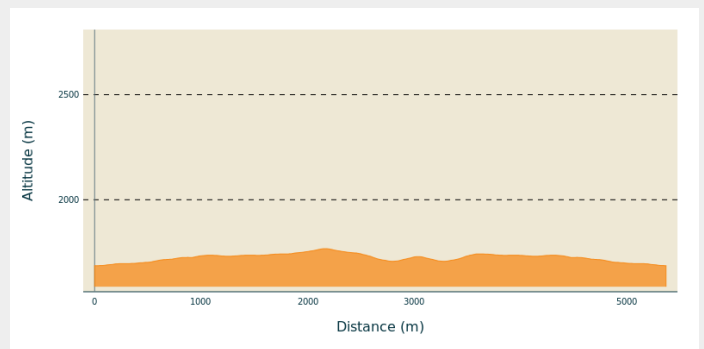
Type : Aller-retour

Thèmes : Faune, Flore

# Itinéraire

**Départ** : Chalet du Col, Joux-Plane  
**Arrivée** : Chalet du Col, Joux-Plane  
**Communes** : 1. Verchaix  
2. Samoëns

## Profil altimétrique

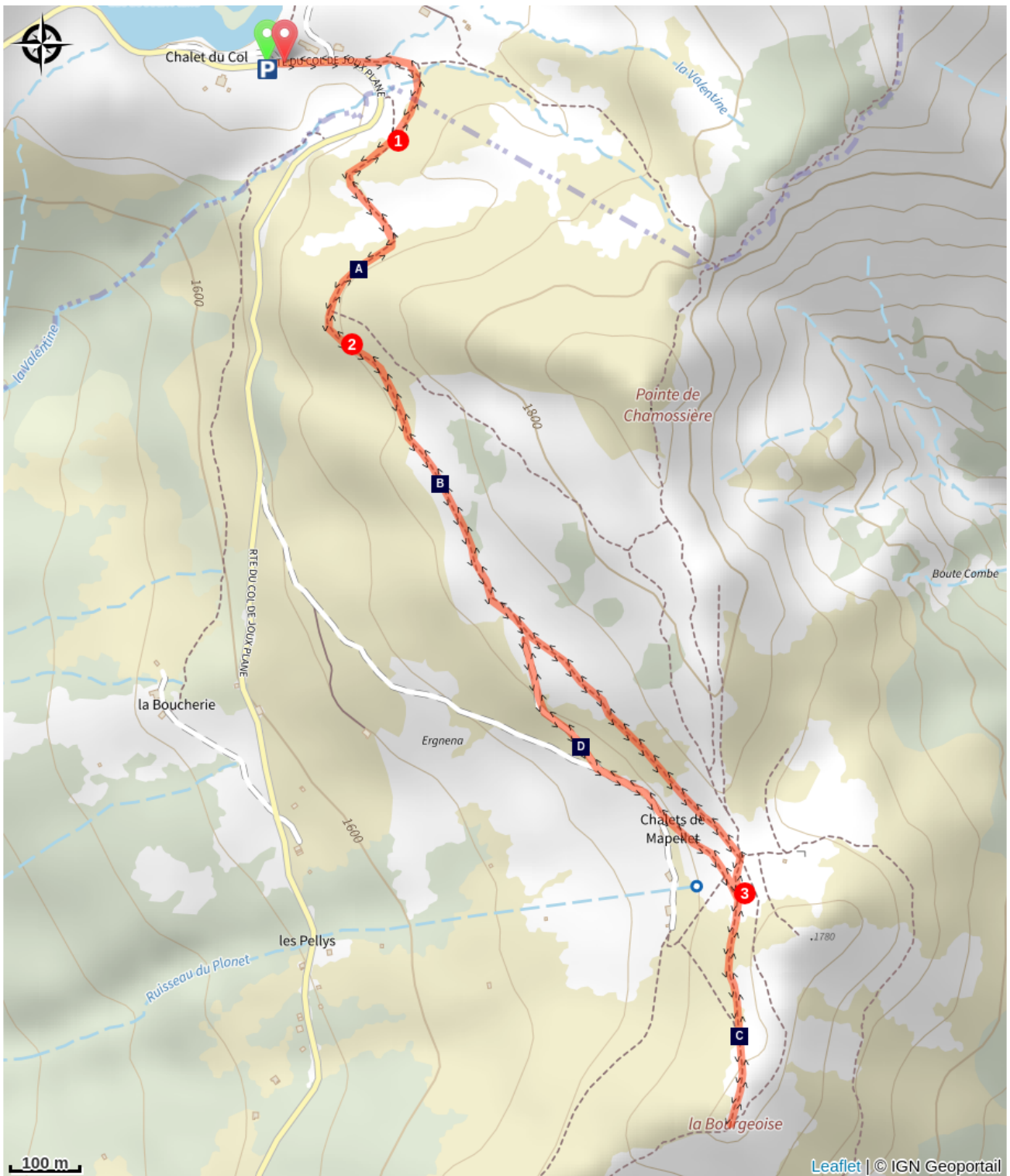


Altitude min 1686 m Altitude max 1767 m

Itinéraire balisé au départ du chalet d'accueil du domaine nordique de Joux-Plane.

1. L'itinéraire débute sur le chemin balisé au dessus du parking.
2. Il rejoint rapidement les pentes doucement colonisées par les Aulnes, pour atteindre les chalets de Mapellet après quelques virages, creux et bosses.
3. Reste alors la dernière "ligne droite" d'où la vue se dégage, et l'on atteint le sommet et sa table d'orientation! Le retour se fait par le même chemin.

# Sur votre chemin...



☁ Végétation hivernale : le refuge (A)

☁ Le cynorrhodon (C)

☁ La Mésange Huppée (B)

☁ La survie hivernale des tétras-lyres (D)

# Toutes les infos pratiques

## Animaux acceptés

Votre chien est autorisé dans cette zone d'espace naturel. Il est conseillé de le tenir en laisse. À l'approche d'un troupeau, il est obligatoire de lui mettre une laisse. 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.

Ne pas marcher sur les pistes de ski de fond.

L'itinéraire n'est accessible que lorsque le site nordique de Joux-Plane est **ouvert**.

## Comment venir ?

### Transports

Skibus de Samoens à Joux-Plane(35min):  
<https://www.mairiedesamoens.fr/navettes-de-bus>

### Parking conseillé

Parking de Joux-Plane

# Sur votre chemin...

---



## ☘ Végétation hivernale : le refuge (A)

Les espaces ouverts de l'étage subalpin abritent une diversité d'espèces adaptées aux conditions hivernales qui ont toutes un rôle crucial. Les aiguilles persistantes de l'épicéa offrent un abri pour la faune, les aulnaies humides sont des refuges pour les oiseaux et petits mammifères, les cynorrhodons et les baies de sorbiers sont des sources de nourriture indispensables. Les microhabitats, tels que les creux d'arbres et les touffes de végétation basse, offrent des lieux de repos et de protection contre les prédateurs et les intempéries.

Crédit photo : @julietteBuret

---



## ☘ La Mésange Huppée (B)

C'est un petit passereau forestier qui évolue souvent en compagnie de ses congénères, comme la Mésange à tête noire ou la Mésange boréale, car elles apprécient les mêmes habitats. Sa présence est liée à celle de vieux arbres, qu'il s'agisse de bois mort ou d'arbres vieillissants, que l'on nomme aussi "bois sénescents". Elle apprécie tout particulièrement les forêts de résineux (épicéas, pins et sapins).

C'est une petite boule d'énergie, vive et en perpétuel mouvement, reconnaissable à sa huppe. Elle se nourrit de petits insectes, de larves et d'araignées mais aussi des graines de conifères.

Crédit photo : @julienheuret

---



## ☘ Le cynorrhodon (C)

Le cynorrhodon, ces baies rouges ou oranges, viennent de l'églantier ou du rosier sauvage. Appelées aussi poil à gratter, elles ont la réputation de contenir du poison ! Or, il n'est rien, bien au contraire ! Pour profiter des bienfaits (vitamine C, anti-inflammatoire et anti-oxydant), elles se consomment frais ou en décoction une fois les poils urticants enlevés. On les cueille idéalement dès les premières gelées. Ce réceptacle floral bien charnu, issu de la fleur, n'est pas considéré comme un fruit. En pleine nature, pensez à partager cette nourriture, essentielle pour la faune sauvage.

Crédit photo : @flickr



## 🐾 La survie hivernale des tétras-lyres (D)

Icône des montagnes, ce « petit coq de bruyère » est une espèce en régression.

Au cœur de l'hiver, les tétras-lyres creusent des igloos en lisière de forêt ou zones boisées, à l'abri du froid et des prédateurs. Ils limitent leur activité au strict minimum, uniquement pour s'alimenter : c'est leur hibernation.

Une voix, un passage juste à côté de leur igloo, menace leur survie. Ce dérangement les affaiblit, les rend vulnérable... et met en péril leur reproduction.

Si vous croisez une zone de quiétude, éviter le périmètre matérialisé lors de vos déplacements à ski ou en raquette.

Crédit photo : @geoffreygarcel