

A l'approche du Glacier de Tré la Tête

CC Pays du Mont-Blanc - Les Contamines-Montjoie



Tré la tête en automne (Geoffrey Garcel - CEN 74)



A l'approche d'un des plus grands glaciers de France

De la forêt au front du glacier, cette randonnée vous plonge dans l'ambiance de la plus haute réserve naturelle de France. Cet itinéraire vous offre un sentiment d'élévation avec une vue imprenable sur les sommets mythiques des Alpes !

Infos pratiques

Pratique : Rando été

Durée : 5 h

Longueur : 11.5 km

Dénivelé positif : 943 m

Difficulté : Intermédiaire

Type : Aller-retour

Thèmes : Faune, Flore, Lac et glacier, Refuge

Itinéraire

Départ : Le Cugnon, Les Contamines-Montjoie

Arrivée : Le Cugnon, Les Contamines-Montjoie

Balisage :  GR

Communes : 1. Les Contamines-Montjoie

Profil altimétrique



Altitude min 1162 m Altitude max 2059 m

Remonter la route goudronnée qui longe la forêt.

1. A l'intersection, prendre le sentier sur votre droite fléché "Refuge de Tré-la-Tête".
2. Tourner à gauche sur le sentier fléché "Tré-la-Tête par les plans".
3. A la bifurcation, suivre la direction du refuge par le "chemin Claudius Bernard".
4. Au refuge, emprunter la sente de gauche à destination du Glacier de Tré-la-Tête.
5. Le début du retour se fait par le même chemin
6. A la bifurcation, descendre par le chemin de gauche jusqu'au point de départ.

Sur votre chemin...



-  La forêt mixte de montagne (A)
-  La discrète Gélinotte des bois! (C)
-  L' Accenteur alpin (E)
-  Un glacier et des hommes (G)
-  Glacier de Tré-la-tête (I)
-  L'Erable sycomore (B)
-  Le Chamois (D)
-  Refuge de Tré-la-Tête (F)
-  Une prise d'eau sous le glacier (H)

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.

Comment venir ?

Transports

Navettes au départ du centre village des Contamines-Montjoie (de fin juin à début septembre).

Accès routier

Rejoindre les Contamines-Monjoie et à la sortie du village, passer le pont du torrent d'Armancette et suivre les panneaux fléchés jusqu'au parking de Tré-la-Tête. Le parking se situe à gauche de la route juste avant le panneau de sortie de la commune.

Parking conseillé

Parking de Tré-la-Tête

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

La Combe Blanche est une zone sensible pour la faune.
Afin de ne pas déranger les animaux, évitez de skier dans les zones arborées.

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

Espace « nature au sommet » des Contamines-Montjoie

Chef-lieu, 74170 LES CONTAMINES MONTJOIE

contact@cen-haute-savoie.org
Tel : 04 50 58 09 28
<http://cen-haute-savoie.org>



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...



☘ La forêt mixte de montagne (A)

En montagne, les paysages et la végétation changent rapidement avec l'élévation de l'altitude. C'est ce qui s'appelle "l'étagement de la végétation". Ainsi, entre 800 et 2000 m d'altitude selon les versants, vous vous situez à l'étage montagnard, royaume de la forêt...

Vous observerez de belles forêts mixtes, dans lesquelles se côtoient des arbres à feuilles caduques, qui tombent à l'automne, comme les Hêtres, et des essences à feuillages persistants comme les Epicéas ou les Sapins ...

Soyez discrets et attentifs, vous aurez alors l'occasion d'entendre un Pic ou la discrète Gélinoite des bois!

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



☘ L'Erable sycomore (B)

"Du plane pour les lugeons"... Saurez-vous décoder cette énigme typiquement savoyarde ? En patois, le plane c'est l'Erable sycomore!

Cet arbre se reconnaît à ses feuilles formées de 5 lobes finement découpés, ainsi qu'à ses fruits appelés samares. Leurs ailes incurvées vers l'avant leur permettent de se disséminer par une chute en hélicoptère!

Les planes dont le tronc poussait en crosse, c'est à dire arqué sous le poids de la neige, étaient utilisés pour fabriquer des "lugeons", ces traîneaux qui servaient autrefois au transport du foin en montagne ...

Crédit photo : Julien Heuret - CEN 74



🐾 La discrète Gélinotte des bois! (C)

C'est la plus petite et la plus discrète des espèces de Galliformes de montagne. Elle est bien moins connue que le Tétraz-Lyre ou que le Lagopède alpin du fait de ses mœurs exclusivement forestières !

Mais elle est aussi importante d'un point de vue biologique et scientifique : c'est une espèce indicatrice des changements environnementaux. Ses exigences marquées en termes de végétation et de variété d'essences d'arbres la mettent en danger face à une mauvaise gestion forestière. C'est d'ailleurs l'une des principales causes de régression de l'espèce.

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



🐾 Le Chamois (D)

Son nom latin signifie "chèvre des rochers". Cet ongulé est un sportif de haut-niveau, parfaitement adapté à son milieu naturel : il possède des sabots en forme de pince aussi bien faits pour s'accrocher au rocher que pour le porter sur la neige!

En cas de danger, il peut ainsi fuir sur les pentes rocheuses les plus escarpées.

Son appareil cardio-respiratoire lui permet de parcourir 1000 m en 15 min quand un homme se déplace à la vitesse moyenne de 350 m en 1 heure !

Crédit photo : Frank Miramand - CEN 74



🐾 L' Accenteur alpin (E)

Cette boule de plumes de moins de 50 g est un oiseau typique de l'habitat alpin.

Présent en montagne toute l'année, il est observable entre 1800 et 4000 m d'altitude. Il niche dans des trous de roche et descend à des altitudes plus clémentes l'hiver venu.

Son régime alimentaire s'adapte à la saison: il se nourrit essentiellement d'insectes pendant l'été, de graines en automne et sait profiter des ressources disponibles autour des chalets l'hiver venu!

Peu farouche, il n'est pas rare de le voir s'approcher de l'homme.

Crédit photo : Julien Heuret - CEN 74



🏠 Refuge de Tré-la-Tête (F)

Ce refuge, situé à 1970 m d'altitude, a plus d'un siècle d'histoire.

Créé en 1907 pour accueillir les pionniers de l'alpinisme, il réunit désormais toutes les cultures de la montagne. Alpiniste amateurs de sommets, randonneur en escale à la journée ou en itinérance c'est ici que vos chemins se croiseront peut-être.

Idéalement placé, il offre une vue saisissante sur les sommets environnants et le village, 900 m en contrebas!

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



🏔️ Un glacier et des hommes (G)

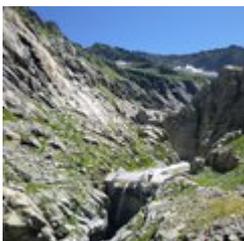
Le glacier de Tré-la-Tête est une terre d'alpinistes.

En effet, il est bordé des sommets mythiques du massif du Mont-Blanc comme les Dômes de Miage ou l'Aiguille nord de Tré-la-Tête, point culminant de la Réserve naturelle à 3892 m d'altitude.

C'est le point de passage de nombreux itinéraires de haute-montagne classiques ou de ski-alpinisme.

Depuis la fin du dix-neuvième siècle, il est ainsi le théâtre de l'évolution de l'alpinisme.

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



🏔️ Une prise d'eau sous le glacier (H)

En 1939, l'ingénieur Max Waeber réalise une première mondiale en construisant une prise d'eau sous le glacier. Cette eau captée sert d'ailleurs toujours à alimenter un lac artificiel (le lac de la Girotte, dans le Beaufortin) grâce à dix kilomètres de galeries souterraines, à des fins de production hydro-électrique.

La Réserve naturelle, en partenariat avec EDF, a conduit en 2011 un programme de démantèlement des infrastructures industrielles liées à la création de cette prise d'eau (dortoirs et téléphériques).

Crédit photo : CEN 74



❄️ Glacier de Tré-la-tête (I)

Ce géant, dont le nom signifie au-delà de la tête, est le quatrième plus grand glacier français! Il est étudié dans le contexte du changement climatique.

Son état de santé, suivi par la Réserve naturelle depuis 2014, évalue ainsi le volume de glace gagné ou perdu. C'est ce que l'on nomme le bilan de masse.

Long de 8 km, il déroule sa langue de glace depuis le col Infranchissable à la frontière italienne à 3300m d'altitude, jusqu'au point où vous vous situez !

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74