

# Refuge de la Golèse : raquettes à Samoëns

CC des Montagnes du Giffre - Samoëns



Refuge de la golèse hiver (@julietteBuret)



*Entre le vallon des gorges du Pied du Crêt, la bourgeoise et les Dents d'Oddaz, cette belle randonnée est récompensée par un accueil chaleureux au refuge de la Golèse, nouvellement ouvert l'hiver.*

Découvrez la différence entre le sapin et l'épicéa, les impacts des pratiques hivernales et les spécificités de ce site

## Infos pratiques

Pratique : Rando hiver

Durée : 3 h 30

Longueur : 7.8 km

Dénivelé positif : 541 m

Difficulté : Intermédiaire

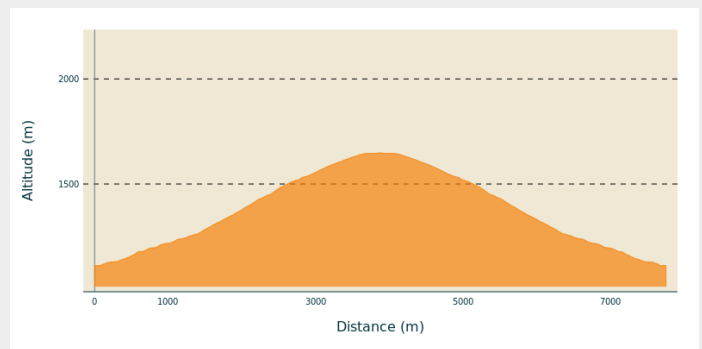
Type : Aller-retour

Thèmes : Faune, Flore, Lac et glacier

# Itinéraire

**Départ** : Parking du Plan aux Arches  
**Arrivée** : Parking du Plan aux Arches  
**Communes** : 1. Samoëns

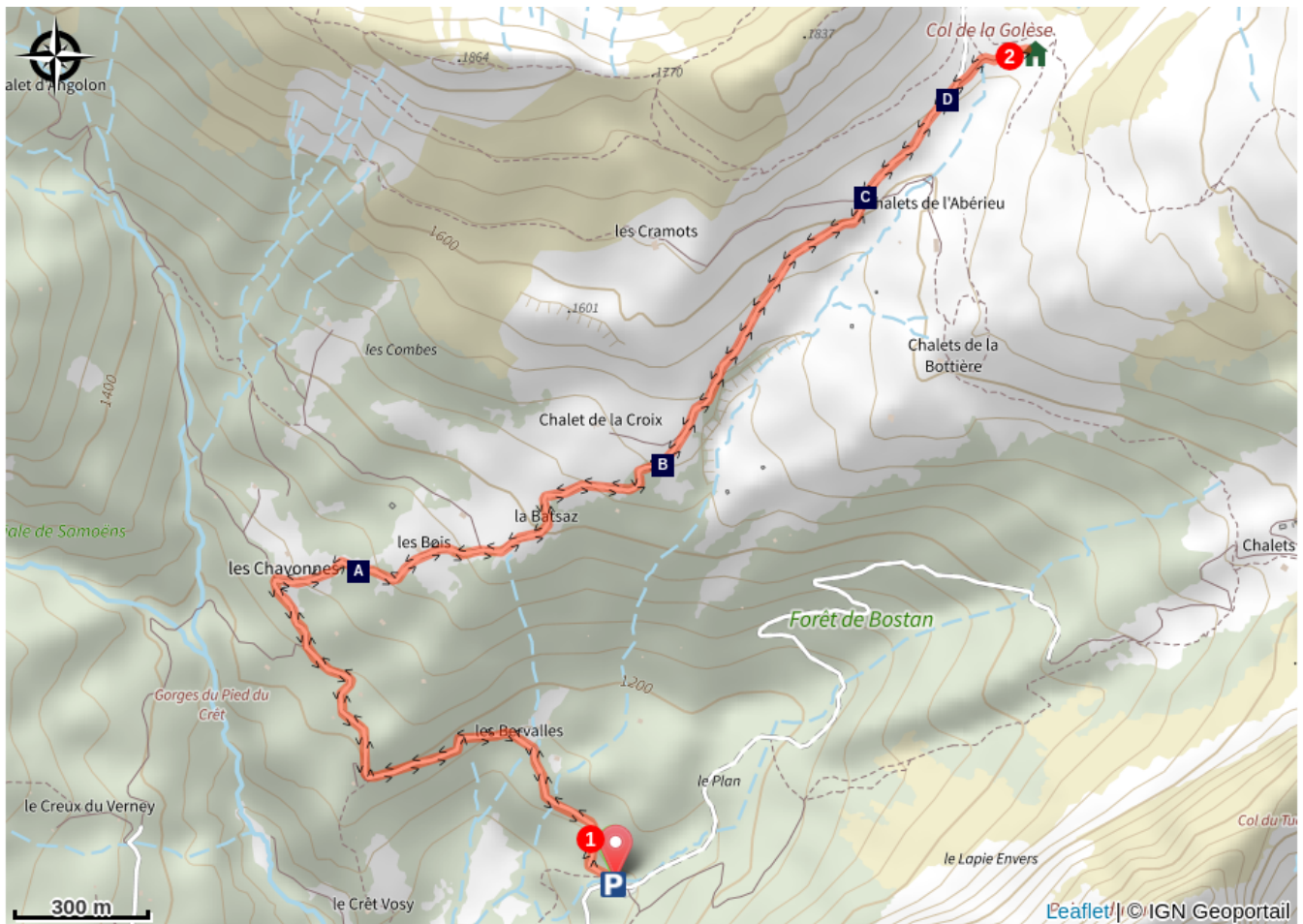
## Profil altimétrique




Altitude min 1111 m Altitude max 1649 m


1. Au départ du parking du plan des Arches au hameau des Allamands, suivre la piste forestière qui passe par les Chavonnes (alt -1245 m). La piste est en partie damée mais pas sécurisée.
2. Le retour se fait par le même itinéraire.


# Sur votre chemin...



 Sapin ou épicéa ? (A)

 La survie hivernale des tétras-lyres (C)

 Différentes formes de flocons de neige (B)

 Snown kite et impact sur la faune sauvage en hiver (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.e.s et prévoyant.e.s lors de la randonnée. Asters CEN-74 n'est pas tenu responsable en cas d'accident ou de désagrément quelconque survenu sur ce circuit.

Se renseigner sur les conditions météorologiques avant de partir randonner.  
Coordonnées des Secours Montagne : 112



## Matériel

Raquette à neige, luge ou ski de randonnée et matériel de sécurité avalanches : DVA

## Comment venir ?

Transports

Pensez aux covoiturages

Parking conseillé

Parking du Plan aux Arches

# Sur votre chemin...

---



## ☘ Sapin ou épicéa ? (A)

Les sapins et les épicéas sont des conifères, ils produisent tous des cônes mais de manière différente. La forme pointue, allongée et **pendante** des cônes d'épicéa le distingue de ceux du sapin, plus arrondis et dressés vers le haut.

Un cône entier trouvé au pied de l'arbre sera donc plutôt celui d'un épicéa.

Une distinction se fait aussi sur la forme générale du conifère : les branches de l'épicéa sont arquées vers le ciel.

Ainsi à Noël ce sont les épicéas qui sont décorés et non les sapins.

Crédit photo : @MarionM

---



## ❁ Différentes formes de flocons de neige (B)

Trois types de flocons sont à distinguer pour comprendre le manteau neigeux :

- **les étoiles** : ce sont les cristaux de neige que l'on peut observer quand il neige par température négative, sans vent. Directement issus des nuages où ils se sont formés, ils n'ont subi aucune transformation. S'ils ont tous une structure de base hexagonale, leur forme peut varier de façon importante. Ces cristaux sont le signe d'une neige fraîche de type poudreuse contenant beaucoup d'air mais avec de la cohésion.

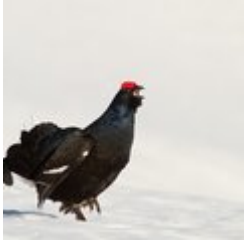
- **les gobelets** : Ils se présentent sous forme de pyramides striées, généralement creuses et peuvent mesurer plusieurs millimètres.

Ils ont globalement les mêmes caractéristiques physiques que les grains à faces planes, en particulier l'absence de cohésion entre les grains. Ils auront de ce fait le même comportement mécanique (ils faciliteront le glissement des couches de neige supérieures).

- **le givre de surface** : il se forme à la surface du manteau neigeux. Il ne tombe pas du ciel comme la neige, mais pousse comme de l'herbe, lors des nuits froides et par ciel clair, quand l'air est suffisamment humide. Lui aussi n'a pas de cohésion.

Crédit photo : @julietteBuret

---



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

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.

Minimisons donc ce dérangement :

- Arrêtons-nous et laissons l'animal s'écarter tranquillement de notre chemin.
- Ne crions pas et ne faisons pas de gestes brusques afin de ne pas stresser l'animal davantage.
- N'allons pas à sa rencontre et ne le suivons pas.

Crédit photo : @geoffreyGarcel



## 🐾 Snown kite et impact sur la faune sauvage en hiver (D)

Le snowkite, comme d'autres sports d'hiver, peut perturber la faune sauvage, particulièrement en période hivernale où les animaux sont vulnérables. L'effet principal est le stress et la fuite des animaux, entraînant une dépense énergétique excessive pouvant compromettre leur survie. Certaines espèces, comme le tétras-lyre ou le lagopède alpin, peuvent être contraintes d'abandonner leurs refuges, augmentant leur exposition aux prédateurs et au froid.

Le plateau des Lagots ainsi que le col de Golèse sont en zone natura 2000 sous la directive oiseau, réglementation européen ayant pour objectif la conservation des habitats naturels notamment des oiseaux.

Pour limiter ces effets, il est essentiel de respecter les sentiers ou les traces d'autres activités humaines. L'observation des animaux à distance et une approche responsable permettent ainsi de concilier sport et respect de la nature.

Crédit photo : @julietteBuret