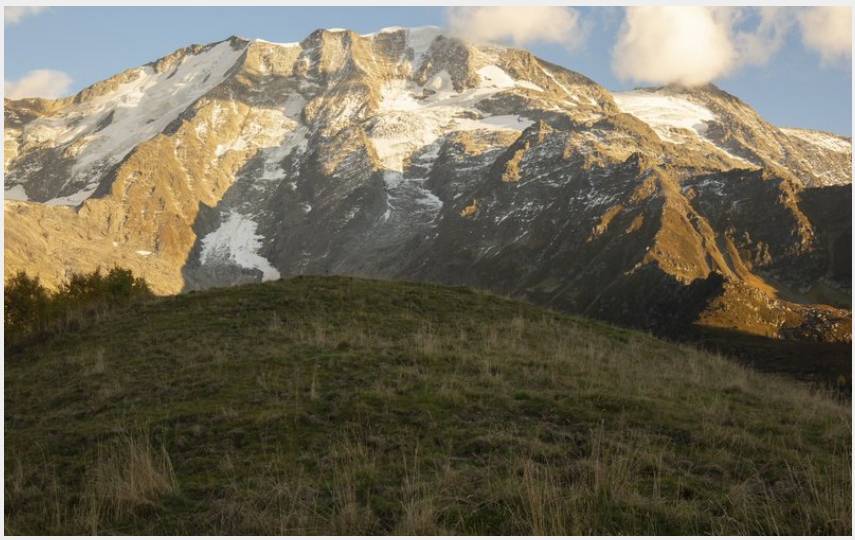
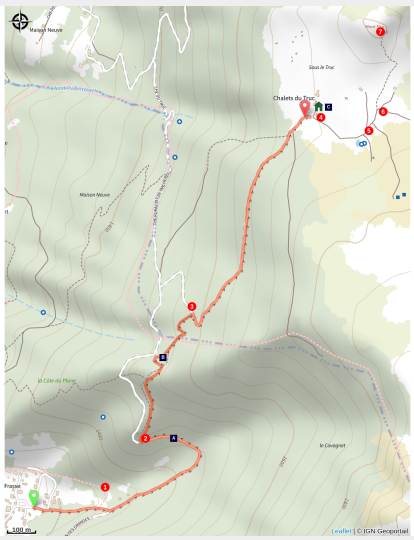
Un aller retour au Mont Truc

CC Pays du Mont-Blanc - Les Contamines-Montjoie



Mont-Truc (Geoffrey Garcel - CEN 74)



Un grand bol de nature avec de la forêt, un bel alpage et une vue imprenable sur les sommets enneigés !

Ce parcours se réalise en grande partie dans une ambiance forêt. Il vous mènera jusqu'à un alpage offrant une vue à 360 degrés sur les massifs environnants, des Dômes de Miage à l'Aiguille de Bionnassay !

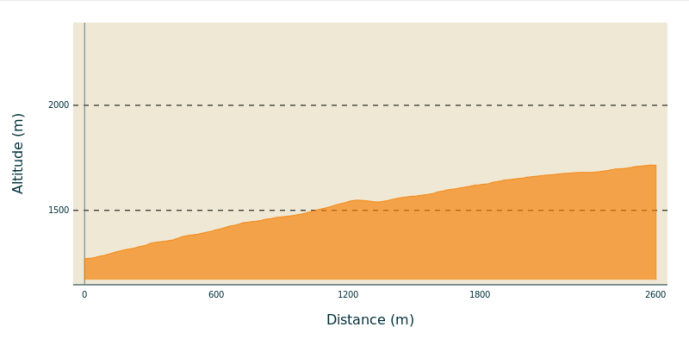
Infos pratiques

- Pratique : Rando été
- Durée : 3 h
- Longueur : 2.6 km
- Dénivelé positif : 455 m
- Difficulté : Facile
- Type : Aller-retour
- Thèmes : Faune, Sommet

Itinéraire

Départ : Parking de la Frasse, Les Contamines-Montjoie
Arrivée : Parking de la Frasse, Les Contamines-Montjoie
Communes : 1. Les Contamines-Montjoie 2. Saint-Gervais-les-Bains

Profil altimétrique



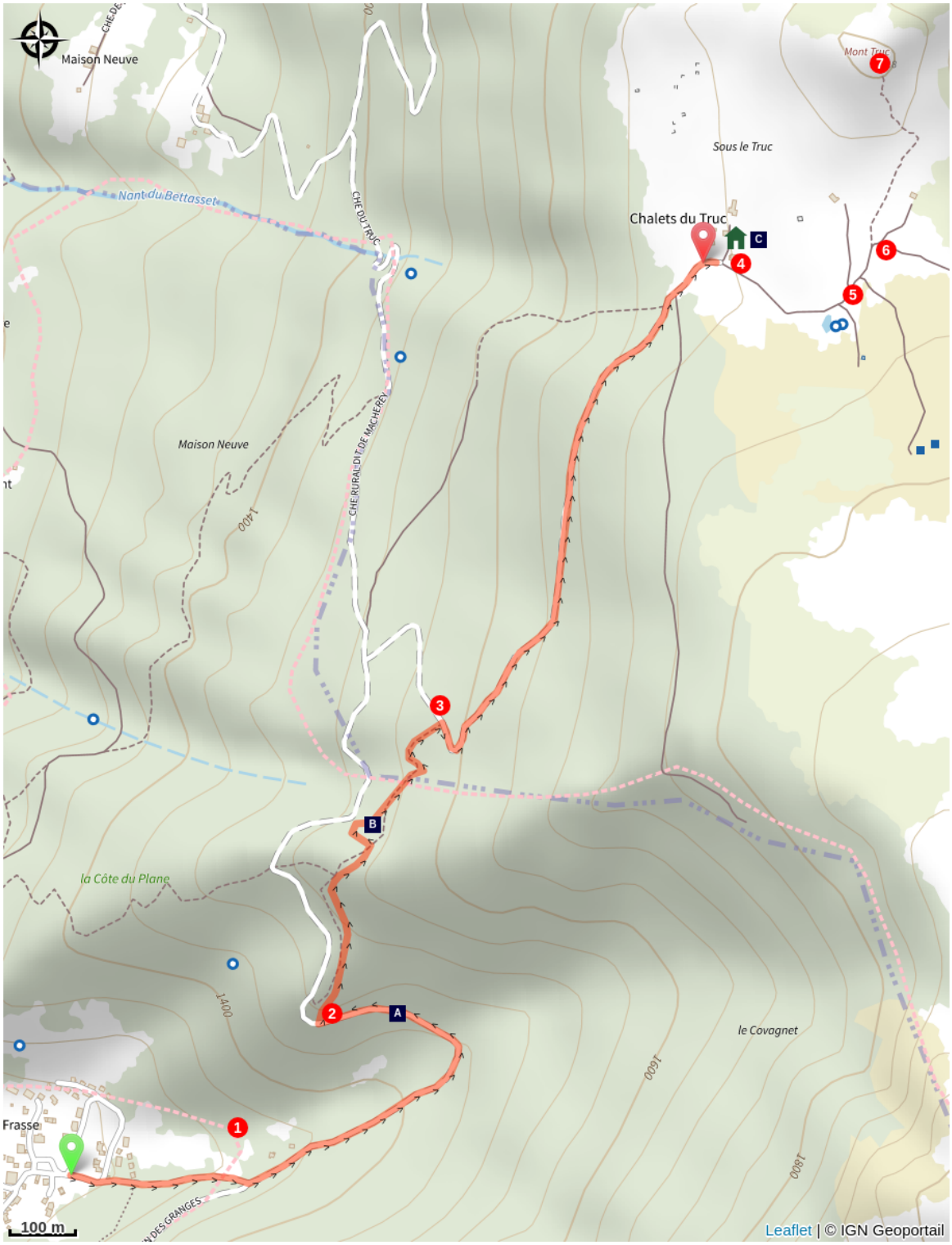
Altitude min 1270 m Altitude max 1716 m

Depuis le parking, remonter la piste forestière jusqu'à l'intersection.

1. A l'intersection, prendre à gauche la piste forestière en direction des "Chalets du Truc".
2. Laisser la piste forestière et emprunter le chemin sur la droite.
3. Tourner à droite et continuer sur la piste forestière qui monte.
4. Arrivée aux "Chalets du Truc".
5. Pour aller jusqu'au "Mont Truc", continuer sur le sentier.
6. A la bifurcation, tourner à gauche et suivre le sentier sur les pentes du "Mont Truc".
7. Arrivée au Mont Truc.

Le retour se fait par le même itinéraire en sens inverse.

Sur votre chemin…



- Le Pic noir (A)
- La Chouette chevêchette (B)
- L'Hermine (C)

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

Comment venir ?

Transports

Accès routier

Se rendre au village des Contamines-Montjoie.
Au centre du village, prendre la route de "la Frasse" à gauche qui mène au hameau de la Frasse.
Continuer jusqu’au terminus de la route pour se garer au parking du même nom.

Conta Contamines

Parking conseillé

Parking de la Frasse

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

Contact : **Asters - Conservatoire d'espaces naturels de Haute Savoie**
Christelle BAKHACHE : 06 49 99 99 48
christelle.bakhache@cen-haute-savoie.org

Le couloir des Tourches 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

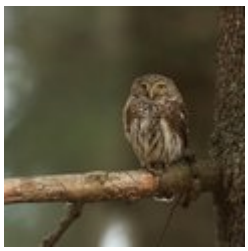
info@lescontamines.com
Tel : 0450470158
http://lescontamines.com

Sur votre chemin…

Le Pic noir (A)

C’est une espèce cavernicole c’est-à-dire qu’il creuse des cavités dans les arbres afin d’y installer son nid et y déposer ses œufs ! On parle alors de "loge".
Ces loges sont souvent réutilisées par d’autres espèces, que l’on nomme alors "espèces hôtes", qu’il s’agisse d’oiseaux, comme les petites chouettes de montagne (Chevêchette ou Tengmalm), ou de mammifères, comme la Martre des pins, un mustélidé, cousine de la Fouine.

Crédit photo : Daniel Gerfaud Valentin - CEN 74



La Chouette chevêchette (B)

Connaissez-vous le plus petit des rapaces nocturnes de France ? C’est la Chevêchette, une petite chouette de montagne ! Elle est un emblème de la réserve naturelle où elle se rencontre notamment dans les vieux boisements de résineux. Sa présence est liée à une bonne gestion forestière, préservant à la fois ses zones de reproduction, les vieux arbres où les pics comme le Pic tridactyle creusent des loges, que la Chevêchette occupera à la suite, et des zones de clairières, où elle pourra chasser les mulots, campagnols et autres mésanges et passereaux dont elle se nourrit.

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74

L'Hermine (C)

Une silhouette en forme de fuseau, une fourrure blanche en hiver, marron/beige en été et un bout de la queue noir toute l'année… Saurez-vous deviner qui joue ainsi à cache-cache dans le pierrier ?

C’est l’Hermine, un petit mustélidé rapide et puissant, de la famille du Blaireau et de la Martre. D’ailleurs, elle ne joue pas mais elle chasse les Campagnols, ses proies favorites, grâce à sa forme allongée qui lui permet de se glisser dans leurs galeries, où ils se pensent pourtant bien à l’abri…

Crédit photo : @julienheuret