

# Boucle des Chalets du Truc via la Côte du Plane

CC Pays du Mont-Blanc - Les Contamines-Montjoie



Chalets du Truc (Geoffrey Garcel - CEN 74)



## *Un parcours bucolique à la découverte des forêts et des alpages*

De l'intimité de la forêt de montagne aux paysages ouverts des alpages, cette randonnée vous fait découvrir la richesse des paysages d'altitude.

## Infos pratiques

Pratique : Rando été

Durée : 3 h 30

Longueur : 6.0 km

Dénivelé positif : 526 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

Thèmes : Faune

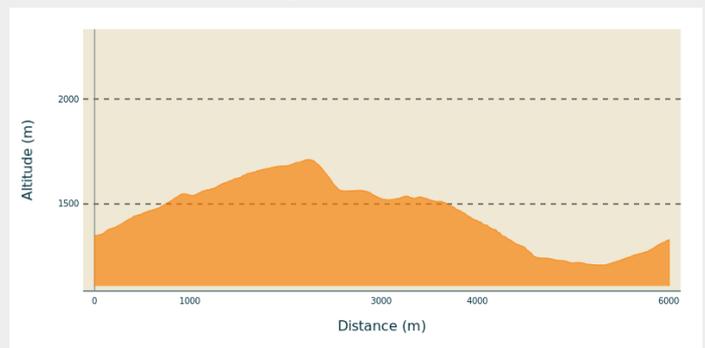
# Itinéraire

**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 1209 m Altitude max 1713 m

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

1. A l'intersection, prendre à gauche la piste forestière en direction de "Chalets du Truc".
2. Laisser la piste forestière et emprunter le chemin sur votre droite.
3. Tourner à droite et continuer sur la piste forestière qui monte.
4. Vous êtes arrivés aux "Chalets du Truc". Pour poursuivre jusqu'au "Mont Truc", continuez sur le sentier.
5. A la bifurcation, tourner à gauche et suivre le sentier sur les pentes du "Mont Truc".
6. Vous êtes arrivés. Le retour se fait par le même itinéraire jusqu'au point 7.
7. Continuer sur la piste forestière.
8. A la bifurcation, prendre la piste forestière sur la gauche.
9. Tourner à droite sur le sentier qui descend.
10. A la bifurcation, tourner à gauche.
11. Traverser la route goudronnée vers l'amont pour emprunter le "Chemin du P'tou".
12. Remonter le chemin jusqu'au parking de départ.

# Sur votre chemin...



-  Le Pic noir (A)
-  Le Pic tridactyle (C)
-  L'Epicéa commun (E)
-  La Chouette chevêchette (B)
-  L'Hermine (D)

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

Soyez 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 ?**

### 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.

A partir du hameau de la Frasse, poursuivre 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](mailto: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](mailto: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.

# 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

---



## Le Pic tridactyle (C)

Comme son nom l'indique, il ne possède que trois doigts à chaque patte quand les autres pics en ont quatre ! Pour autant, très agile dans la grimpe d'arbres, il est le cauchemar des insectes xylophages, qui se nourrissent de bois, et notamment du Bostryche dont il est friand ! Soyez discrets, son tambourinage, c'est-à-dire son moyen de communiquer en tapant son bec sur les troncs ou les branches, est peu audible. Néanmoins, la Réserve naturelle fait partie des rares zones où il est encore présent.

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



## 🐾 L'Hermine (D)

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 mustélide 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



## 🌲 L'Epicéa commun (E)

Véritable Sapin de Noël de nos montagnes, il est naturellement adapté au climat d'altitude et ne craint pas le froid! Il porte des cônes dont sont friands de nombreux oiseaux. La forme pointue, allongée et pendante de ses cônes le distingue du sapin, pour qui ils sont plus arrondis et dressés.

C'est une essence aux multiples usages. Son bois résistant est apprécié en menuiserie, charpenterie de marine et en lutherie. Sa résine parfumée sert également à la fabrication de l'essence de térébenthine.

Crédit photo : Julien Heuret - CEN 74