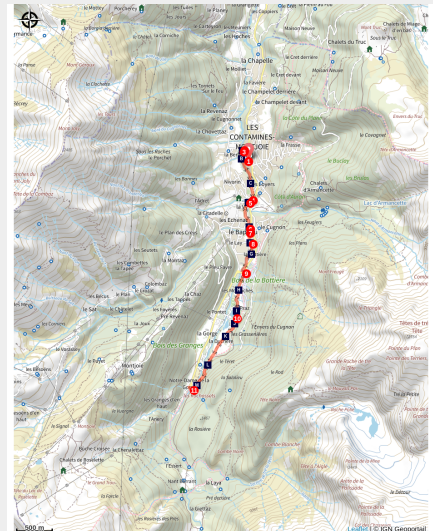


# Sentier de découverte nature et patrimoine

CC Pays du Mont-Blanc - Les Contamines-Montjoie



Point de départ du sentier découverte (CEN 74)



## *Un sentier de découverte des patrimoines du Val Montjoie*

A proximité immédiate du centre, cet itinéraire vous plonge à la fois dans l'histoire des Contamines-Montjoie, de l'Antiquité à nos jours, et dans la richesse de ses patrimoines. En bordure de torrent, un parcours idéal en famille pendant l'été !

## Infos pratiques

Pratique : Rando été

Durée : 2 h

Longueur : 8.6 km

Dénivelé positif : 167 m

Difficulté : Facile

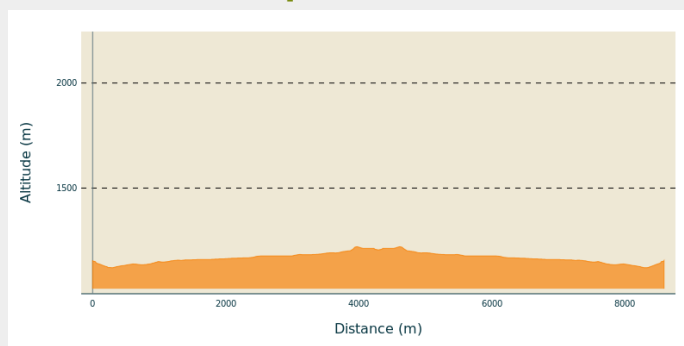
Type : Aller-retour

Thèmes : Archéologie et histoire, Faune, Géologie

# Itinéraire

**Départ** : Les Contamines centre  
**Arrivée** : Les Contamines centre  
**Communes** : 1. Les Contamines-Montjoie

## Profil altimétrique

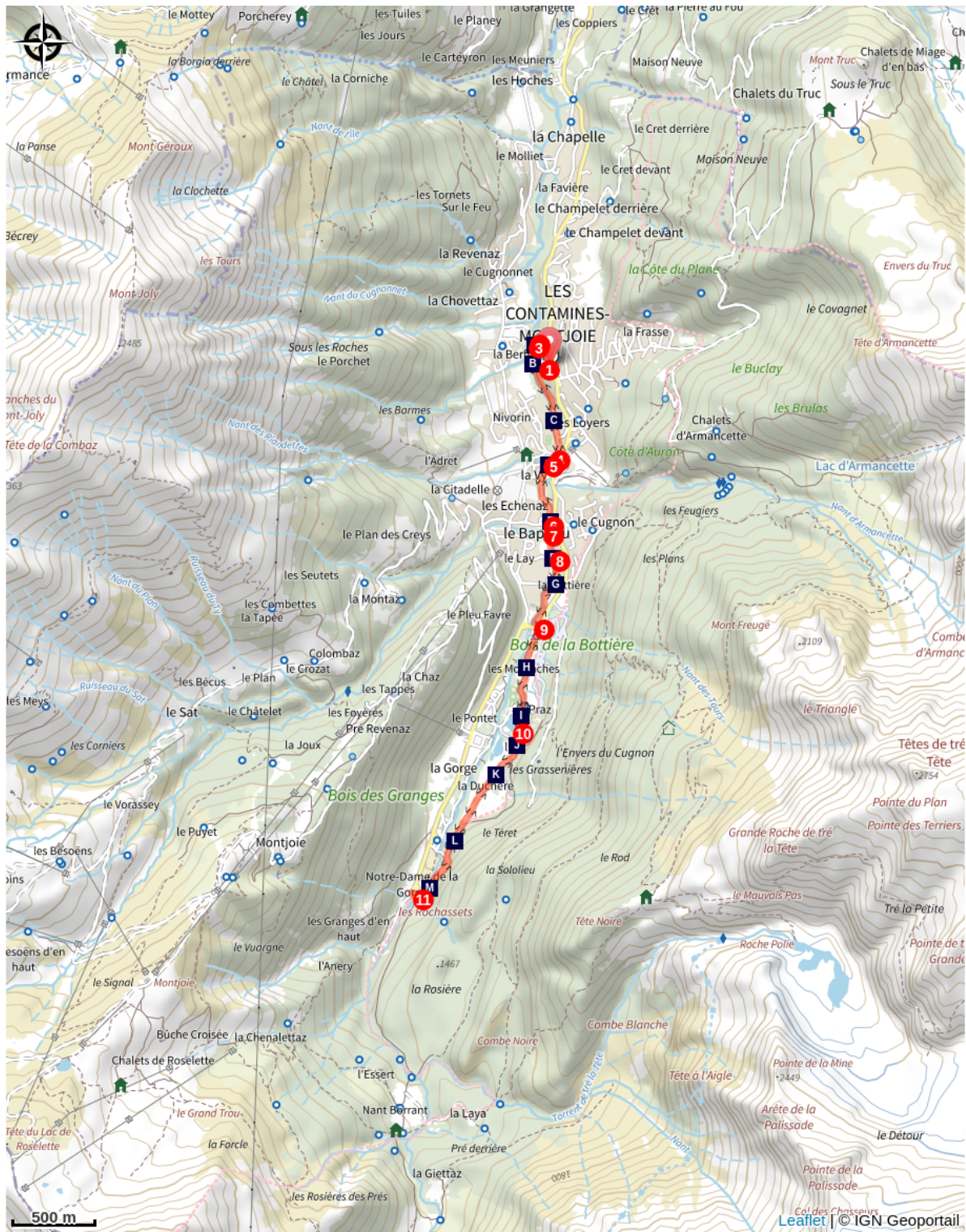















Altitude min 1121 m Altitude max 1221 m

A partir du parking situé dans le centre des Contamines-Montjoie, à proximité immédiate de la Mairie.

1. Rallier le sentier de randonnée par le chemin des Cruelys et descendre celui-ci.
2. Arriver au croisement et tourner à gauche.
3. Passer devant le premier panneau présentant l'ensemble de l'itinéraire de découverte, puis continuer toujours tout droit.
4. Traverser la route de Nant Fandraz et suivre le balisage du sentier de découverte.
5. Franchir un pont et prendre à droite. En continuant ensuite tout droit.
6. Traverser la route goudronnée dénommée Chemin des Echenaz, et suivre la direction de Notre-Dame de la Gorge sur le balisage randonnée. Le balisage sentier de découverte vous oriente également dans la même direction.
7. Passer le pont enjambant le torrent du Nant Rouge et continuer toujours tout droit.
8. Au niveau du Pont du Lay, prendre à gauche en franchissant le pont, puis tout de suite à droite après le pont. Le balisage de randonnée vous indique la direction de Notre-Dame de la Gorge.
9. Traverser le pont des Moranches et passer ensuite à proximité du parking du Centre nordique. Rejoindre le sentier en direction du Centre de loisirs et continuer tout droit.
10. Passer à proximité du Parc de Loisirs au lieu-dit le Pontet. Continuer toujours tout droit en direction de Notre-Dame de la Gorge.
11. Arrivée à Notre-Dame de la Gorge. Fin du sentier de découverte. Retour par le même itinéraire en sens inverse.

# Sur votre chemin...



-  Une idée du parcours (A)
-  Les temps forts de l'histoire du village (C)
-  L'appel de la montagne (E)
-  Un héritage glaciaire (G)
-  La terre des ongulés de montagne (I)
-  Au ras du sol (K)
-  La voie romaine (M)
-  Le Bon Nant (B)
-  Patrimoine architectural (D)
-  Le visage des Contamines (F)
-  Une vie à chaque étage (H)
-  La forêt (J)
-  Une montagne de plumes (L)

# Toutes les infos pratiques

## Comment venir ?

### Accès routier

Rejoindre les Contamines-Montjoie.

Dans le centre du village, suivre le panneau Office de Tourisme.

Se garer sur le parking à proximité immédiate ou en contrebas du grand ensemble Office de Tourisme - Mairie - Espace nature au sommet.

# 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.

## 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...

---



## Une idée du parcours (A)

Une illustration du sentier et des différents points d'intérêts qui vous seront présentés au fil de la promenade.

Crédit photo : CEN 74

---



## Le Bon Nant (B)

Vous allez cheminer en sa compagnie, du centre du village jusqu'à Notre Dame de la Gorge, terminus de cet itinéraire. De qui s'agit-il? Du Bon Nant, le torrent qui prend sa source au coeur de la réserve naturelle des Contamines-Montjoie. Pour le découvrir, rendez-vous au panneau 2!

Crédit photo : CEN 74

---



## Les temps forts de l'histoire du village (C)

De l'Antiquité à l'avènement du tourisme, découvrez toutes les grandes dates de l'histoire des Contamines-Montjoie. Et vous serez ainsi en mesure de répondre à la question: mais qui sont les Ceutrons? Pour cela, rendez-vous au panneau 3!

Crédit photo : CEN 74

---



## Patrimoine architectural (D)

Loge, mazot, éparson ou fenil n'auront plus de secret pour vous, après un passage par ce panneau qui détaille les différents éléments de l'architecture pastorale typique du Val Montjoie.

Crédit photo : CEN 74

---



## L'appel de la montagne (E)

Le Val Montjoie est réputé pour la beauté naturelle de ses sommets ainsi que leur côté sauvage. Pourtant, en dépit de l'attraction à laquelle ils ont soumis nombres d'hommes, l'histoire de l'alpinisme est loin d'y avoir été évidente. Pour en découvrir d'avantage, rendez-vous au panneau 5!

Crédit photo : CEN 74



## Le visage des Contamines (F)

La Commune des Contamines-Montjoie est riche d'un patrimoine naturel alpin. D'ailleurs près des 2/3 de sa surface sont classés en réserve naturelle nationale! Pour en découvrir d'avantage, rendez-vous au panneau 6!

Crédit photo : CEN 74



## Un héritage glaciaire (G)

Saviez-vous que ce sont principalement les glaciers qui ont sculpté le paysage que vous pouvez observer tout autour de vous? Et que certains d'entre eux font même l'objet de suivi scientifique par la réserve naturelle? Pour en savoir plus sur ce sujet, rendez-vous au panneau 7!

Crédit photo : CEN 74



## Une vie à chaque étage (H)

L'altitude influence les milieux naturels qui se succèdent sur les pans des montagnes. Ainsi, à chaque niveau d'altitude des espèces de faune et de flore se rencontrent, certains particulièrement adaptés, d'autres, plus adaptables! C'est la vie à tous les étages.

Crédit photo : CEN 74



## La terre des ongulés de montagne (I)

Chamois et Bouquetin sont des ongulés de montagne tandis que le Cerf ou le Chevreuil sont plutôt des ongulés de plaine, qui se sont cependant bien adaptés au milieu montagnard. Venez découvrir quelles sont les espèces présentes localement! Pour cela, rendez-vous au panneau 9!

Crédit photo : CEN 74



## La forêt (J)

La forêt est un milieu important dans la réserve naturelle. Pour en découvrir d'avantage, rendez-vous au panneau 10!

Crédit photo : CEN 74





## 🌿 Au ras du sol (K)

Un délicat tableau de quelques espèces incontournables de flore, de papillons ou d'amphibiens, observables avec un peu de chance et de patience, dans le périmètre de la réserve naturelle!

Crédit photo : CEN 74



## 🌿 Une montagne de plumes (L)

Un rendez-vous avec les espèces iconiques des oiseaux de montagne, comme l'Aigle royal ou le Tétrás-lyre, mais aussi une rencontre avec d'autres espèces moins connues, comme la Chevêchette d'Europe, un petit rapace nocturne présent dans la réserve naturelle.

Crédit photo : CEN 74



## 🏛️ La voie romaine (M)

Plus qu'un itinéraire touristique, la voie romaine est l'une des principales voies de traversée des Alpes à l'Antiquité ! Avant l'invasion romaine, le Val-Montjoie est peuplé de Ceutrons, une tribu celte pratiquant l'élevage. Pour la fabrication de fromages, ils importent du sel extrait vers Moutiers, via le Col du Bonhomme. Ils participent à la mise en place de ces routes vers l'Italie. Ces voies seront reprises par les Romains lors de l'invasion des Alpes. Observez le tronçon des Rochassets, il est taillé dans le roc pour permettre le passage des "chars" !

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74