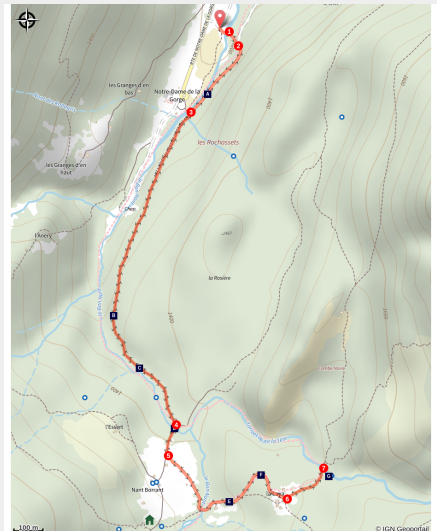


La Cascade de Combe noire

Réserve Naturelle des Contamines-Montjoie - Les Contamines-Montjoie



(Geoffrey Garcel - CEN 74)



En forêt, au fil de l'eau et de l'histoire.

Au fil de l'eau et de l'histoire, cet itinéraire forestier vous plongera dans l'ambiance de forêt de montagne ponctuée par la fraîcheur des tumultes du torrent. Une balade cloturée par un point de vue saisissant sur la cascade de Combe noire.

Infos pratiques

Pratique : Rando été

Durée : 3 h

Longueur : 5.3 km

Dénivelé positif : 314 m

Difficulté : Facile

Type : Aller-retour

Thèmes : Flore, Géologie, Point de vue

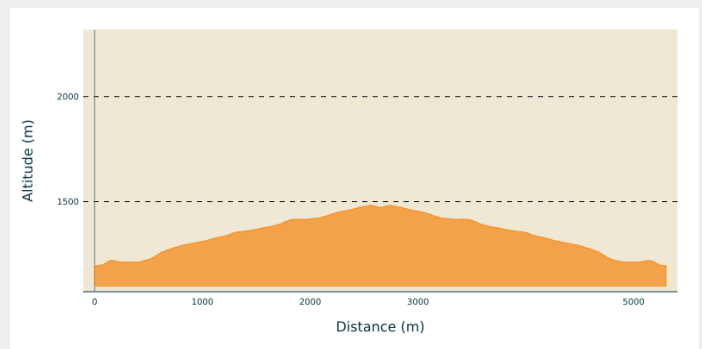
Itinéraire

Départ : Parking de Notre Dame de la Gorge, Les Contamines Montjoie

Arrivée : Parking de Notre Dame de la Gorge, Les Contamines Montjoie

Communes : 1. Les Contamines-Montjoie

Profil altimétrique

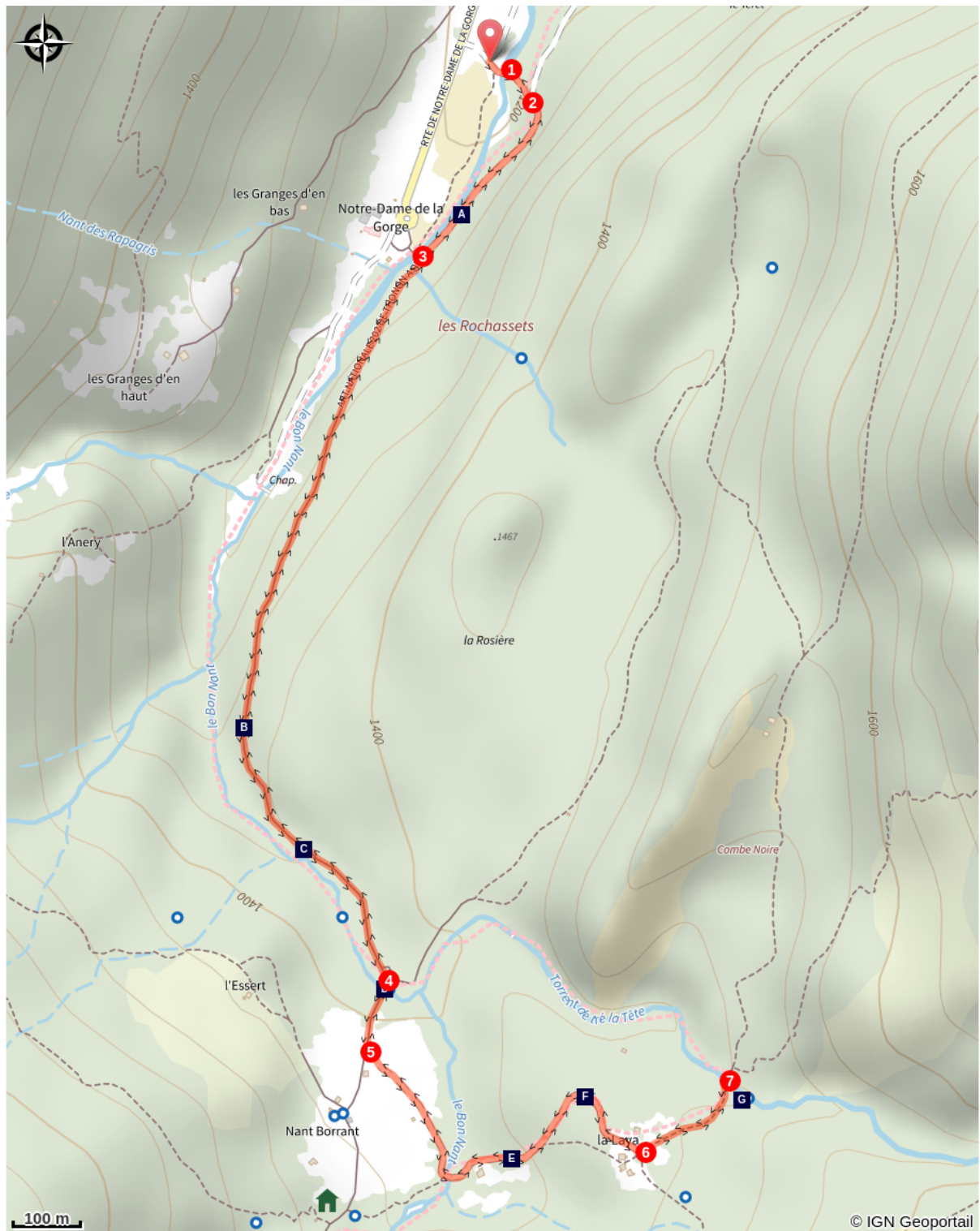



Altitude min 1196 m Altitude max 1483 m

Du parking de Notre-Dame de la Gorge :

1. Traversez la passerelle au-dessus du torrent pour rejoindre l'itinéraire.
2. Restez sur l'itinéraire principal qui remonte le torrent.
3. Restez sur le GR et empruntez la voie romaine qui s'élève face à vous.
4. Restez sur l'itinéraire et traversez le "Pont romain".
5. Tournez à gauche en direction de "la Laya" - "Tré la tête".
6. Tournez à gauche pour accéder à la cascade de Combe noire.
7. Vous êtes arrivés. Le retour se fait par le même itinéraire.

Sur votre chemin...



-  La voie romaine (A)
-  La Droséra à feuilles rondes (C)
-  Les prairies de fauche de la Laya (E)
-  La Cascade de Combe noire (G)
-  Les tourbières de la Rosière (B)
-  Le pont romain (D)
-  Le Colchique des Alpes (F)

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 ?

Transports

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

Accès routier

Rejoindre les Contamines-Montjoie (74170). Traverser le village et rester sur la Route de Notre-Dame de la Gorge (D902) pendant 2 kilomètres jusqu'à ce que la route s'arrête, au grand parking de Notre-Dame de la Gorge situé sur votre gauche.

Conta Contamines

Parking conseillé

Grand parking de Notre Dame de la Gorge

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.

Tétras lyre - hiver

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Décembre

Les contreforts de Jovet abritent des zones d'hivernage pour la faune : tétras-lyres, chamois, cervidés.

Les zones arborées sont à éviter pour ne pas déranger les animaux. Repérer le couloir unique de descente qui évite les zones de quiétude.

Chamois

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Novembre, Décembre

La zone de quiétude de la Rosière abrite des ongulés qui trouvent refuge en hiver dans les clairières que représentent les tourbières.

En raquettes, suivre le sentier d'été situé à l'est des tourbières jusqu'au **panneau de demi-tour**. De là, revenez sur vos pas pour ne pas pénétrer dans la zone de quiétude et éviter le dérangement de la faune alors qu'elle est vulnérable en période hivernale.

Sur votre chemin...



La voie romaine (A)

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

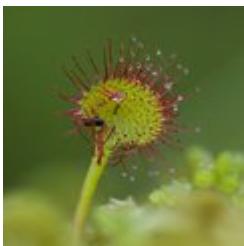


Les tourbières de la Rosière (B)

Sur votre gauche s'étendent les tourbières de la Rosière mais attention, admirez-les depuis le sentier car ce sont des milieux fragiles et des îlots de biodiversité !

Venue du fond des âges glaciaires, cette zone humide est issue d'une dépression érodée par le glacier dans laquelle l'eau a stagné. Ici c'est le royaume des plantes carnivores comme la Grassette des Alpes ou la Droséra à feuilles rondes...

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



La Droséra à feuilles rondes (C)

C'est une petite plante carnivore qui vit dans des tourbières, milieux pauvres en éléments nutritifs. N'ayez crainte, elle se nourrit seulement d'insectes, qu'elle attire et digère grâce à une substance visqueuse produite par les poils rouges qui recouvrent ses feuilles.

On l'appelle aussi "Rossolis ou rosée du soleil" du fait du scintillement de cette substance à la lumière.

Cette espèce est sensible et protégée, merci de ne pas la toucher !

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



Le pont romain (D)

Appelé également "Pont de la Téna", cet ouvrage date de l'époque romaine! Il est situé sur l'axe stratégique qui permettait à cette époque de rejoindre la vallée de la Tarentaise et l'Italie depuis les Contamines.

Ce tracé, devenu depuis le GR5, est un touristique fréquenté. Le pont domine les gorges du Bont nant.

Admirez les marmites que le torrent a façonné au fil du temps !

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



Les prairies de fauche de la Laya (E)

Jadis fauchées et pâturées, ces prairies naturelles ont évolué lentement vers la forêt depuis l'abandon de toute activité pastorale.

Arbustes et épicéas ont ainsi peu à peu colonisé ces anciens prés. On appelle cela la fermeture du milieu, menaçant certaines espèces comme l'Avoine dorée, appréciée des troupeaux, ou le Colchique alpin.

Dès 2014, la Réserve naturelle a réalisé des travaux de débroussaillage et de fauche tardive afin de rendre à ce milieu sa fonction de pâturage d'automne.

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



Le Colchique des Alpes (F)

C'est la fin de l'été... C'est à cette saison que fleurit le Colchique alpin. Son nom vient de Colchide en Grèce, la patrie de l'empoisonneuse Médée.

Cette plante contient un alcaloïde très toxique : la colchicine. Selon les alchimistes, cette substance, employée en très faible dose, soignerait les rhumatismes et les crises de goutte.

Crédit photo : Julien Heuret - CEN 74



La Cascade de Combe noire (G)

Profitez d'une halte sur ce pont pour ressentir la fraîcheur des embruns de la cascade de Combe Noire et imaginez que le glacier de Tré-la-Tête arrivait jusqu'ici en 1870 ! Depuis, il est remonté de plusieurs centaines de mètres mais on perçoit toujours sa présence à travers la rivière torrentielle qui a formé des sculptures impressionnantes appelées "marmites de géant" en érodant la roche dans un vacarme assourdissant !

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74