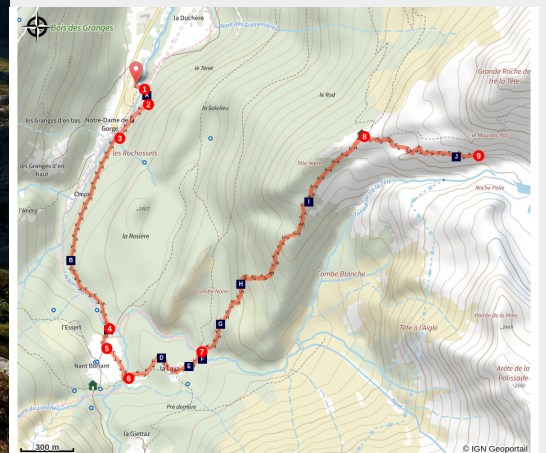


Glacier de Tré la Tête par la Cascade de Combe noire

Réserve Naturelle des Contamines-Montjoie - Les Contamines-Montjoie



Glacier de Tré la Tête (Julien Heuret - CEN 74)



Randonnée sportive de la forêt au glacier

Entre forêts, torrents, cascades, prairies et glacier cette randonnée traverse une diversité de milieux et de vues à couper le souffle. Une marche récompensée par un panorama saisissant.

Infos pratiques

Pratique : Rando été

Durée : 6 h

Longueur : 10.8 km

Dénivelé positif : 937 m

Difficulté : Difficile

Type : Aller-retour

Thèmes : Géologie, Lac et glacier, Refuge

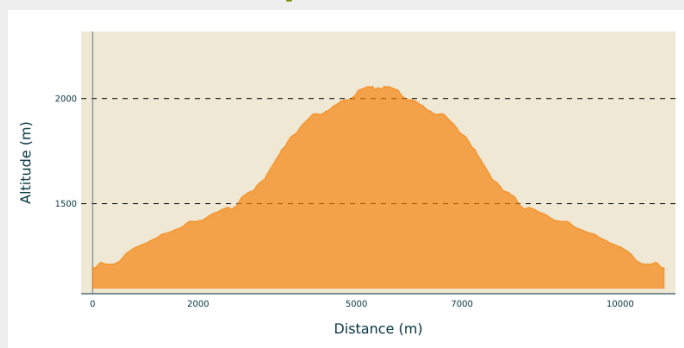
Itinéraire

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

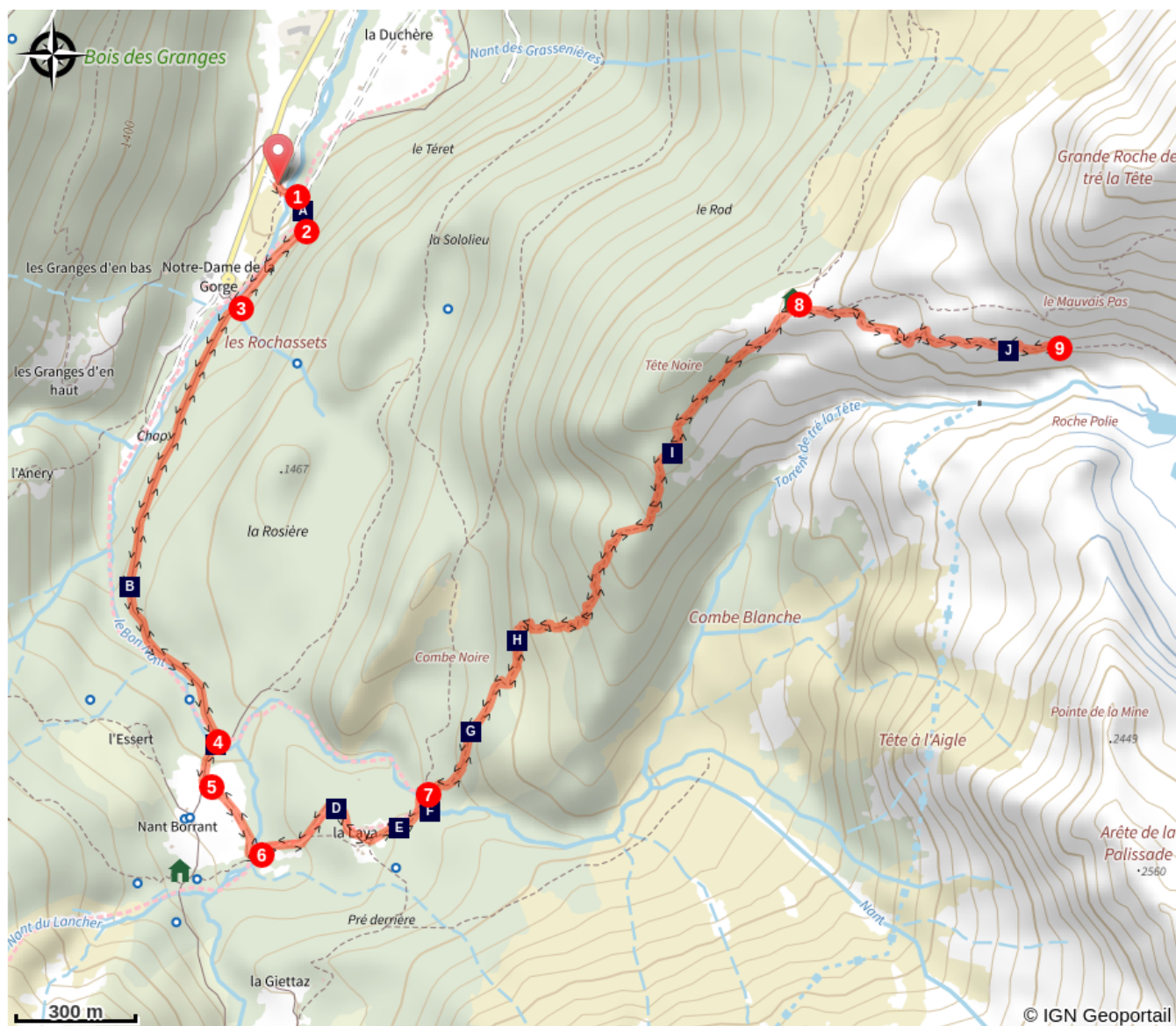


Altitude min 1196 m Altitude max 2059 m






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. A la sortie du pont face à la cascade, tournez à droite direction "Tré la tête"
8. Au refuge, tournez à droite direction le "glacier de Tré la tête"
9. Vous êtes arrivés au glacier de "Tré la tête". Le retour se fait par le même itinéraire.

Sur votre chemin...



-  La réserve naturelle (A)
-  Le pont romain (C)
-  L'Epervier d'Europe (E)
-  La Mésange huppée (G)
-  L'Aigle royal (I)

-  Les tourbières de la Rosière (B)
-  Le Colchique des Alpes (D)
-  La Cascade de Combe noire (F)
-  Le Belvédère de Combe noire (H)
-  Glacier de Tré-la-tête (J)

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.

Contamines
Conta Contamine

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 réserve naturelle (A)

A quelques pas de l'entrée véritable de la réserve naturelle, un panneau qui vous présente les enjeux de cet espace naturel protégé et réglementé.

Crédit photo : 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



Le pont romain (C)

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

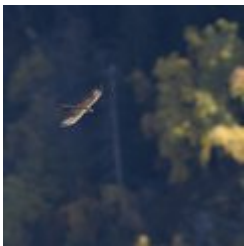


🌸 Le Colchique des Alpes (D)

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



🦅 L'Epervier d'Europe (E)

Comme un éclair, une silhouette argentée se faufile silencieusement entre les branches, accompagnée des cris d'alerte des mésanges et autres roitelets... Quelle chance ! Vous venez d'apercevoir l'Epervier !

Ce petit rapace, à l'activité diurne, est commun mais très discret. C'est la terreur des passereaux, cet ordre qui regroupe la plupart des oiseaux chanteurs, dont il est le bourreau !

C'est un prédateur qui joue de l'effet de surprise en volant au plus près du relief ou dissimulé derrière des obstacles pour surprendre ses proies.

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



🏞️ La Cascade de Combe noire (F)

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



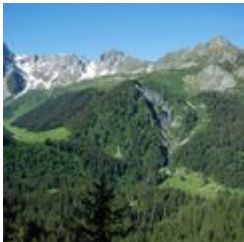
🐾 La Mésange huppée (G)

C'est un petit passereau forestier qui évolue souvent en compagnie de ses congénères, comme la Mésange à tête noire ou la Mésange boréale, car elles apprécient les mêmes habitats.

Sa présence est liée à celle de vieux arbres, qu'il s'agisse de bois mort ou d'arbres vieillissants, que l'on nomme aussi "bois sénescents". Elle apprécie tout particulièrement les forêts de résineux (épicéas, pins et sapins).

C'est une petite boule d'énergie, vive et en perpétuel mouvement, reconnaissable à sa huppe. Elle se nourrit de petits insectes, de larves et d'araignées mais aussi des graines de conifères.

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



🌿 Le Belvédère de Combe noire (H)

Profitez de ce belvédère naturel pour reprendre votre souffle. Mais attention le rocher est glissant et la zone non sécurisée! Vous dominez la forêt et le hameau de "Combe noire". Ce nom provient de la couverture forestière composée quasi exclusivement d'épicéas, à la couleur sombre.

De ce point de vue imprenable, découvrez les alpages de la Rollaz traversés par le GR. De gauche à droite, vous apercevez les Roches rouges, les Roches franches, les Aiguilles de la Pennaz, le col du Bonhomme, le rocher du Bonhomme et enfin la Tête Nord des Fours.

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



🐾 L'Aigle royal (I)

C'est un prédateur, armé pour la chasse ! Grâce à de grandes et larges ailes, il plane haut dans le ciel à la recherche d'une proie. Sa vue exceptionnelle repère marmottes (son repas préféré), lièvres, renards ou lagopèdes et parfois même jeunes chamois ou bouquetins !

Son arcade sourcilière prononcée agit comme un pare-soleil lors du piqué qu'il effectue pour saisir sa proie. Il est équipé de griffes appelées serres pour la capture, d'un bec puissant, crochu et tranchant pour déchiqueter la chair.

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



❄️ Glacier de Tré-la-tête (J)

Ce géant, dont le nom signifie au-delà de la tête, est le quatrième plus grand glacier français! Il est étudié dans le contexte du changement climatique.

Son état de santé, suivi par la Réserve naturelle depuis 2014, évalue ainsi le volume de glace gagné ou perdu. C'est ce que l'on nomme le bilan de masse.

Long de 8 km, il déroule sa langue de glace depuis le col Infranchissable à la frontière italienne à 3300m d'altitude, jusqu'au point où vous vous situez !

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74