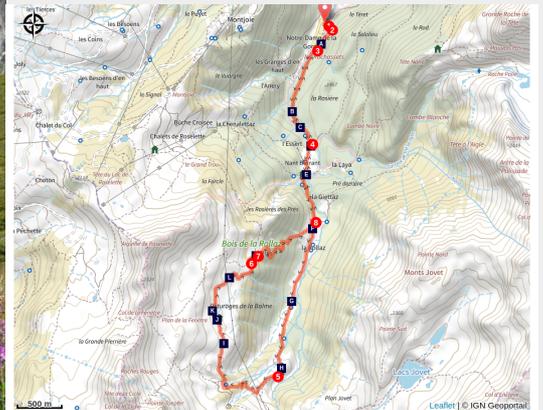


Le Plateau des Prés par la Balme

CC Pays du Mont-Blanc - Les Contamines-Montjoie



Vue générale sur les Prés (Geoffrey Garcel - CEN 74)



Un balcon sur le massif du Mont Blanc
Entre forêts de montagne et alpages, la vue sur le massif du Mont Blanc s'offre à vous.

Infos pratiques

Pratique : Rando été

Durée : 4 h

Longueur : 11.5 km

Dénivelé positif : 780 m

Difficulté : Facile

Type : Aller-retour

Thèmes : Faune, Flore, Refuge

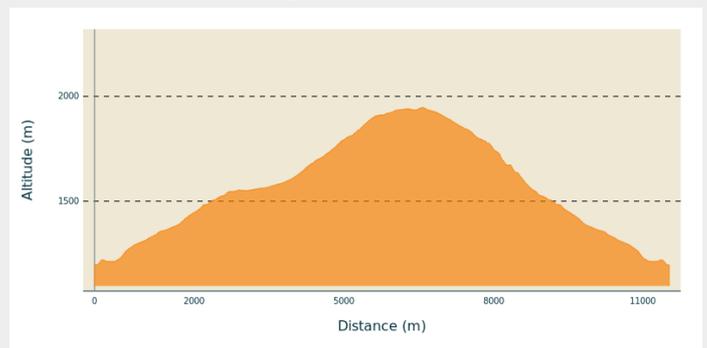
Itinéraire

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

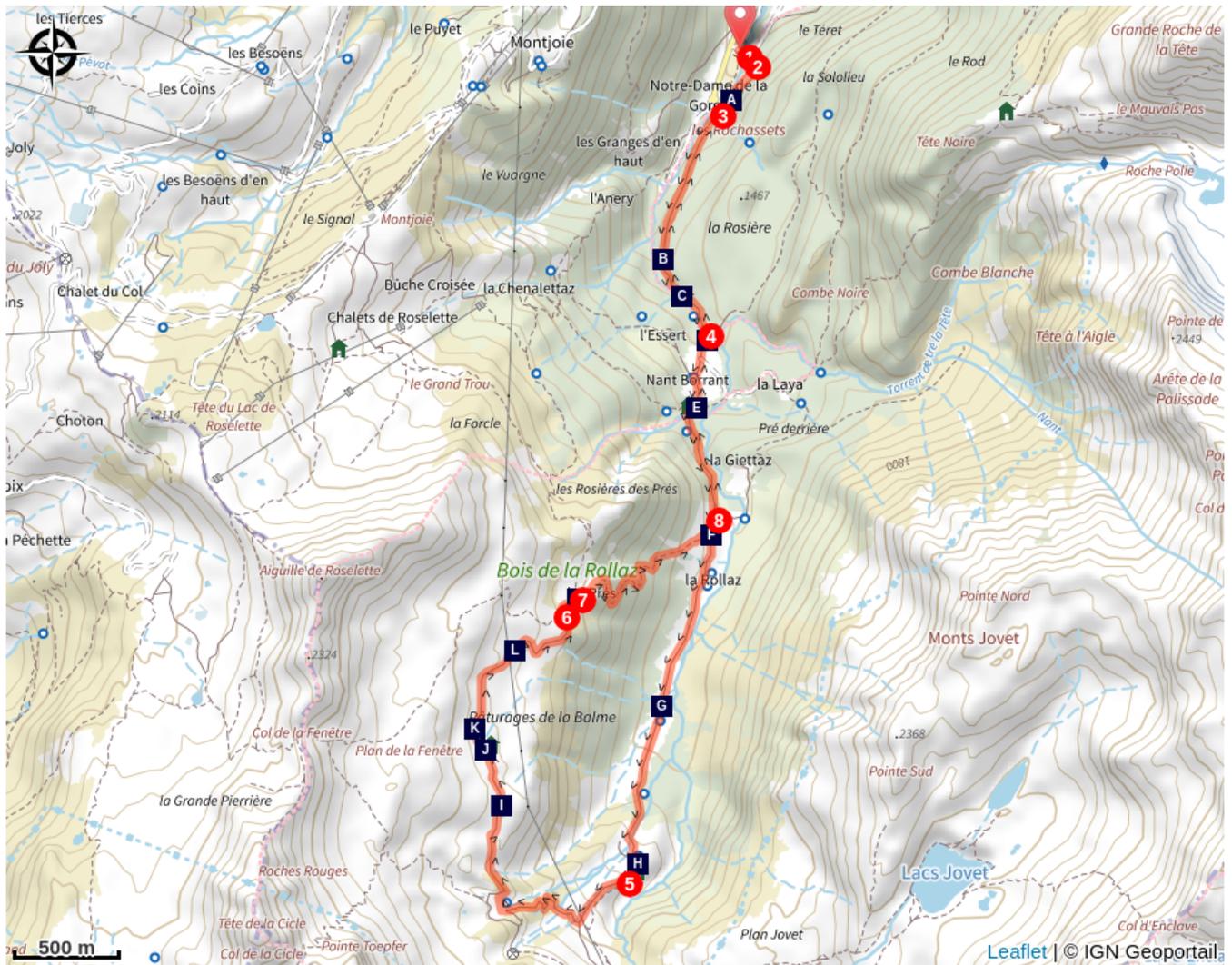


Altitude min 1196 m Altitude max 1947 m

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 sur votre droite.
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. A la bifurcation prendre le chemin de droite sur la piste carrossable.
6. Au croisement, restez sur la piste principale en direction de la descente.
7. Au "chalet des prés, prenez à droite le sentier qui descend direction "Notre-Dame de la Gorge".
8. Prenez à gauche pour finir la descente sur le même itinéraire que la montée.

Sur votre chemin...



-  La voie romaine (A)
-  La Droséra à feuilles rondes (C)
-  Refuge de Nant Borrant (E)
-  Montagne à vaches (G)
-  Le Traquet motteux (I)
-  Panorama sur le massif du Mont-Blanc (K)
-  Le Merle à plastron (M)
-  Les tourbières de la Rosière (B)
-  Le pont romain (D)
-  L'alpage (F)
-  Refuge de la Balme (H)
-  Refuge des prés (J)
-  Beau comme un Apollon (L)

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, 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.

Tétras lyre - hiver

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

Zone d'hivernage de Tétras lyre de la Balme, matérialisée par des fanions en décembre 2020 dans le cadre du POIA bidrski.

Ne pas y pénétrer lors des pratiques hivernales (ski de randonnée, raquettes).

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.

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.

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 Téma", 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 lieu 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



Refuge de Nant Borrant (E)

Ce chalet traditionnel de montagne date des années 1800. C'est en 1842 que la Commune des Contamines donna l'autorisation d'y établir une auberge. Il portera le nom "d'Hôtel de montagne" jusqu'en 1976. Avec le développement du sentier de Grande Randonnée "Tour du Mont Blanc", il est devenu un refuge. Mais depuis sa création il a toujours appartenu à la même famille !

Il est ouvert de juin à fin septembre.

Le refuge de Nant Borrant est aux portes de la réserve naturelle qui commence juste après le torrent...

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



L'alpage (F)

L'alpage est un paysage façonné par l'homme depuis la préhistoire, au néolithique, qui a vu naître l'élevage. Sans le pâturage des animaux domestiques à cette altitude, l'espace serait occupé par un ensemble de quelques espèces de buissons accompagnées de peu d'espèces animales. L'alpage, est un rare exemple où une activité de l'homme génère une biodiversité tant en espèces animales que végétales, plus foisonnante que ce que produirait l'évolution naturelle du milieu. On y trouve de nombreuses espèces de plantes, d'oiseaux, d'invertébrés, de mammifères...

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



🐄 Montagne à vaches (G)

Comment reconnaître les races de vaches de montagne qui se côtoient ici ?

La race "Abondance" est originaire du village du même nom dans le Chablais en Haute-Savoie. Elle se reconnaît à sa robe acajou et à son ventre et sa tête de couleur blanche.

La vache "d'Herens" est originaire du Valais en Suisse. Plus trapue, elle arbore une robe monochrome souvent noire, parfois rouge foncé ou châtain. Son comportement vif et belliqueux est utilisé lors des traditionnels "combat des reines" dans les 3 pays autour du Mont-Blanc. Mais rassurez-vous, ces joutes sont inoffensives pour l'animal !

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



🏠 Refuge de la Balme (H)

Situé au pied des Aiguilles de la Pennaz (2668 m) sur le Tour du Mont-Blanc, ce refuge est de tradition familiale. Ici 3 générations se sont succédées pour accueillir les randonneurs. Cette ancienne ferme est entourée d'alpages toujours exploités par des agriculteurs de montagne.

Estimez la hauteur du toit et imaginez que l'hiver, seule la cheminée dépasse du manteau neigeux!

Ce refuge est ouvert de juin à septembre

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



🐦 Le Traquet motteux (I)

Avez-vous vu Zorro avec son bandeau noir sous les yeux ?!

C'est le mâle du Traquet motteux, un passereau de la taille d'un moineau. Néanmoins, ce poids plume de 25g est un migrateur au long cours. En effet, s'il vient nicher en montagne l'été, à la recherche d'insectes tels que mouches, criquets et autres sauterelles, qui abondent dans les pelouses alpines, il passe l'hiver bien plus au Sud, dans la savane de l'Afrique tropicale, de la Mauritanie à la Tanzanie !

Crédit photo : Julien Heuret - CEN 74



Refuge des prés (J)

Le nouveau Refuge des Prés a été construit à 1935 m d'altitude au pied de l'Aiguille de la Cicle (2552m), idéalement situé au cœur de la réserve naturelle et à proximité immédiate des sentiers de randonnée. Cette ancienne ferme d'alpage a été restaurée en 2020, à l'initiative de la compagnie des guides de Saint-Gervais-Contamines. Ce refuge est l'un des seuls à être gardé plus de 7 mois de l'année, hiver compris.

Crédit photo : @GeoffreyGarcel



Panorama sur le massif du Mont-Blanc (K)

D'ici, le Mont-Blanc, plus haut sommet d'Europe (4810 m) et le massif qu'il domine s'offre à vous !

Admirez la vue sur ces autres sommets : l'Aiguille de Bionassay (4052 m), les Dômes de Miage (3633 m) ou encore l'Aiguille Nord de Tré la Tête (3892 m), le point culminant de la réserve naturelle. De cette position, vous avez ainsi l'occasion d'apprécier une partie de la réserve, qui protège différents milieux naturels sur 2800 m de dénivelés depuis la forêt.

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



Beau comme un Apollon (L)

Ce papillon est un rhopalocère, c'est-à-dire un papillon de jour. Il se rencontre en montagne, dans des milieux ouverts avec une certaine végétation, sa chenille ayant une préférence pour les orpins ou les joubarbes, tandis qu'au stade adulte, il se délecte du nectar de chardons et autre centaurees. Il est beau... comme un dieu, cependant, contentez-vous de le regarder, car c'est une espèce en danger, protégée au niveau international et français!

Crédit photo : Benoit Maubé - CEN 74



🌿 Le Merle à plastron (M)

Comme son nom l'indique, c'est un merle, de taille similaire au Merle noir, qui appartient au même genre selon la classification du vivant. C'est une espèce montagnarde, sédentaire dans les Alpes. Il niche dans la "zone de combat", c'est-à-dire la zone de transition entre l'étage subalpin (forêt) et alpin (pelouse) où les arbres, moins nombreux, font penser à des bonsaïs avec leurs silhouettes rabougries.

Le Merle à plastron se reconnaît à la bavette blanche qui orne sa poitrine.

Crédit photo : Julien Heuret - CEN 74