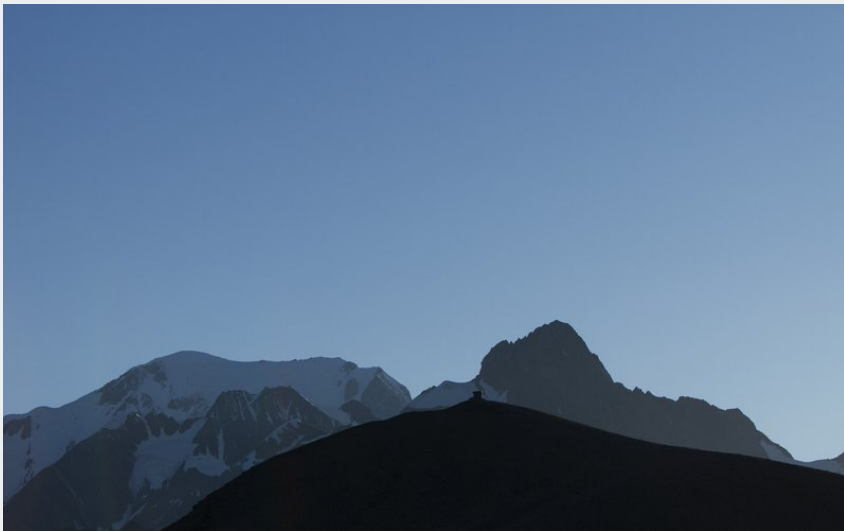
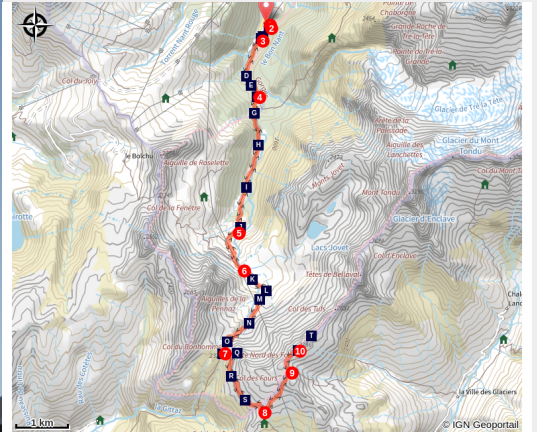


Tête Nord des Fours

Réserve Naturelle des Contamines-Montjoie - Les Contamines
Montjoie



(Geoffrey Garcel - CEN 74)



Un panorama à 360° sur les Alpes qui se mérite.

Au gré du dénivelé, découvrez tous les étages de cette nature montagnarde. Appréciez la diversité de la réserve naturelle qui se dévoile au fil de l'altitude.

Infos pratiques

Pratique : Rando été

Durée : 10 h

Longueur : 23.3 km

Dénivelé positif : 1627 m

Difficulté : Très difficile

Type : Aller-retour

Thèmes : Géologie, Pastoralisme, Refuge, Sommet

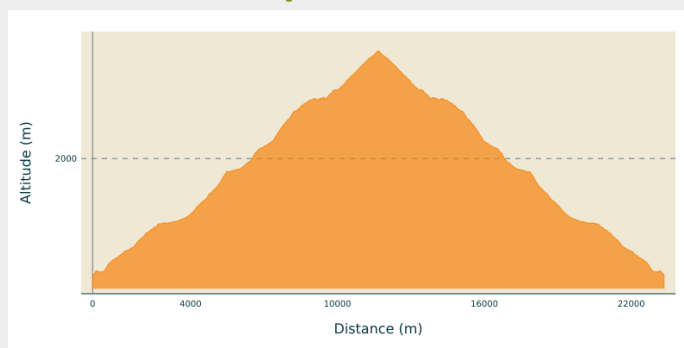
Itinéraire

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



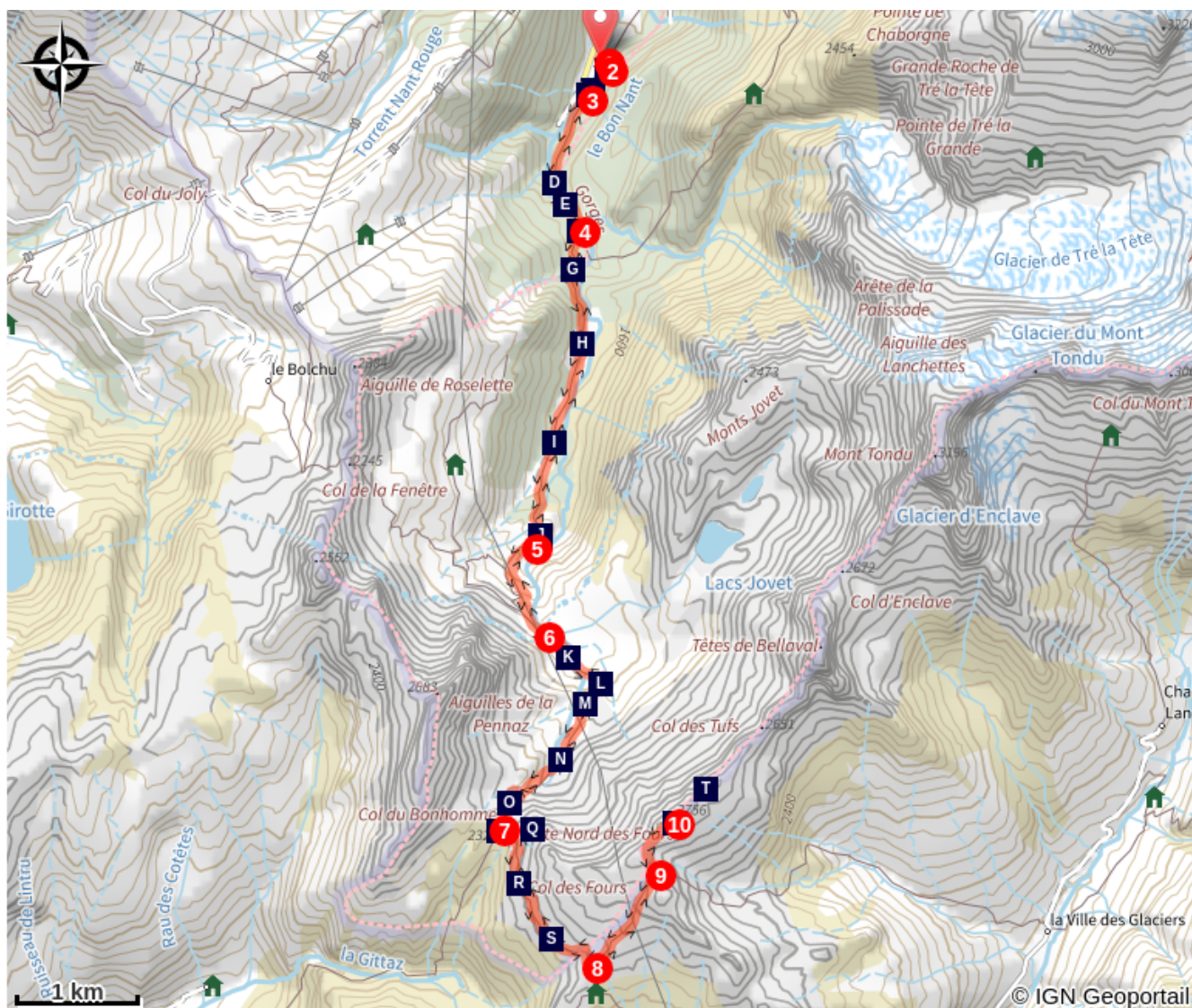
Altitude min 1196 m Altitude max 2747 m















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 gauche en direction du "Col du bonhomme"
6. Au croisement prenez à gauche direction "Col du bonhomme"
7. Au col du bonhomme, empruntez le sentier à gauche qui monte en direction du "Col des fours"
8. A la bifurcation prendre à gauche, en direction du "Col des fours"
9. Continuez sur le sentier qui s'élève sur votre gauche en direction de la "Tête Nord des fours"
10. Vous êtes arrivés.

Le retour se fait par le même itinéraire.

Sur votre chemin...



- | | |
|--|--|
|  La réserve naturelle (A) |  La voie romaine (B) |
|  Notre Dame de la Gorge (C) |  Les tourbières de la Rosière (D) |
|  La Droséra à feuilles rondes (E) |  Le pont romain (F) |
|  Refuge de Nant Borrant (G) |  L'alpage (H) |
|  Montagne à vaches (I) |  Refuge de la Balme (J) |
|  Le Jonc arctique (K) |  Glaciers noirs (L) |
|  Tumulus du Plan des Dames (M) |  Surfréquentation des sentiers, le travail d'Asters CEN74 (N) |

Toutes les infos pratiques

i Réserve naturelle des Contamines Montjoie

La réserve naturelle est un espace exceptionnel, ouvert à tous, dont les patrimoines naturels, culturels et environnementaux sont rares. Pour profiter et admirer encore longtemps cette nature sauvage et préservée, merci de prendre connaissance de quelques bonnes 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). Traversez le village et restez 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 droite.

Contamines
Conta Contamine

Parking conseillé

Grand parking de Notre Dame de la Gorge

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



La voie romaine (B)

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!

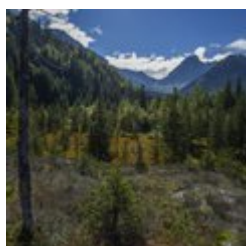
Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



Notre Dame de la Gorge (C)

Pour tout connaître de l'histoire de l'église de Notre Dame de la Gorge, afin de mieux la visiter ensuite.

Crédit photo : CEN 74

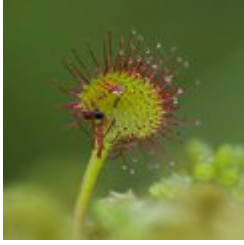


Les tourbières de la Rosière (D)

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 (E)

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 (F)

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



🏠 Refuge de Nant Borrant (G)

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 (H)

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 (I)

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



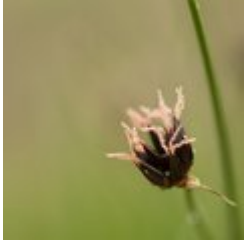
🏠 Refuge de la Balme (J)

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 Jonc arctique (K)

Comme son nom l'indique, c'est une espèce végétale qui se rencontre dans les régions tempérées de l'Hémisphère Nord, mais aussi en Arctique ainsi que dans les Alpes !

Il se reconnaît grâce à son absence totale de feuilles et grâce à ses fleurs noirâtres et peu nombreuses placées dans le tiers supérieur de la tige.

Il bénéficie d'une protection régionale en Auvergne-Rhône-Alpes. Sa cueillette et toute forme de destruction sont interdites.

C'est une espèce caractéristique de certains milieux alpins comme les prairies et les bords de ruisseau.

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



🏔️ Glaciers noirs (L)

En apparence, le versant qui domine Plan Jovet en direction de la crête des Fours au Sud n'est occupé que par des rochers. Et pourtant, des glaciers enterrés sous une couche de sédiments y ont récemment été découverts !

Ce sont des glaciers que l'on appelle "glaciers noirs", par opposition aux "glaciers blancs". La couche qui les recouvre les protège du soleil, faisant qu'ils fondent aujourd'hui moins vite que les autres.

Crédit photo : Jean-Baptiste BOSSON - CEN 74



🏰 Tumulus du Plan des Dames (M)

Ce cône d'environ 4 m de hauteur et 5 m de diamètre est un lieu de sépulture. Selon une légende de la fin du siècle dernier, ce tumulus recouvrirait les dépouilles de deux dames anglaises retrouvées ensevelies après une terrible tempête. Il est considéré comme maléfique, aussi, pour conjurer le mauvais sort, au passage du Plan des Dames, il est de tradition de jeter un caillou sur le tumulus!

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74

Surfréquentation des sentiers, le travail d'Asters CEN74 (N)

Dans le cadre du projet Gebiodiv ([PITEM Biodiv'ALP](#)) une équipe pluridisciplinaire* a mené un chantier sur le sentier qui mène au col du bonhomme.

L'objectif ? Canaliser la fréquentation et "effacer" les sentes parallèles créées par les nombreux randonneurs qui fréquentent l'itinéraire du Tour du Mont Blanc.

Sortir des sentiers de randonnée détruit la flore environnante.

*(botanistes, gardes, animateurs... d'Asters-CEN74 + Conservatoire Botanique National Alpin + Communauté de Communes Pays du Mont-Blanc + Champ des Cimes)