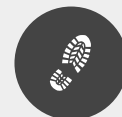
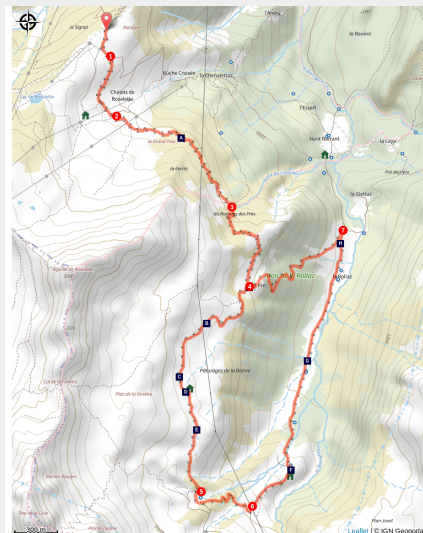


Les Prés depuis le Signal

CC Pays du Mont-Blanc - Les Contamines-Montjoie



Les prés en fleurs (Julien Heuret - CEN 74)



Infos pratiques

Pratique : Rando été

Durée : 5 h

Longueur : 12.0 km

Dénivelé positif : 698 m

Difficulté : Intermédiaire

Type : Boucle

Thèmes : Faune, Pastoralisme

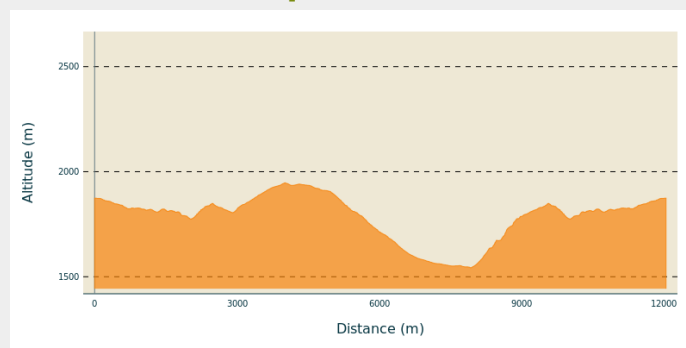
Itinéraire

Départ : Gare d'arrivée du Signal, les Contamines Montjoie

Arrivée : Gare d'arrivée du Signal, les Contamines Montjoie

Communes : 1. Les Contamines-Montjoie

Profil altimétrique

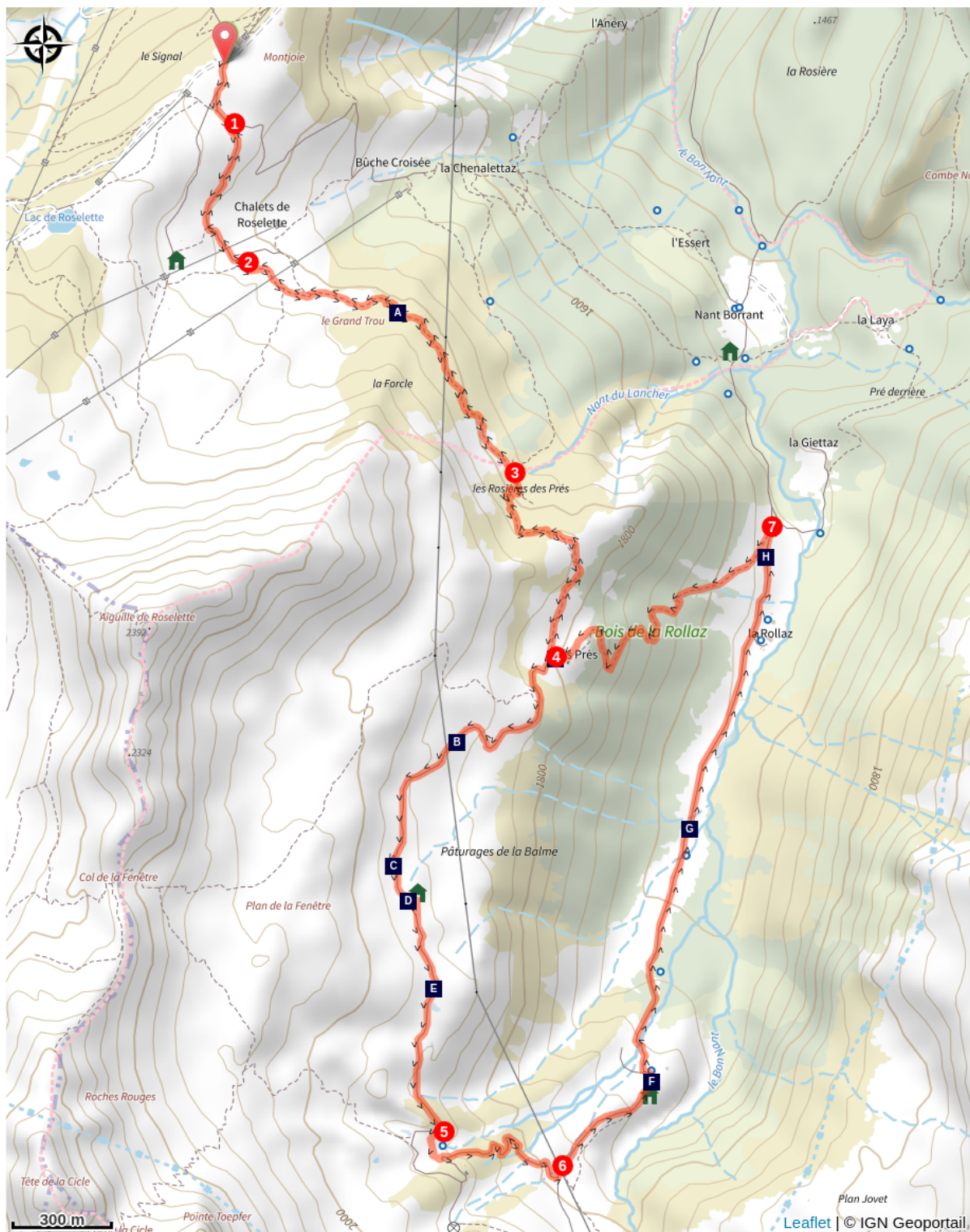


Altitude min 1543 m Altitude max 1947 m

Depuis le parking, empruntez le télécabine de "la Gorge" à destination de la gare d'arrivée du "Signal", point de départ de la randonnée :

1. Prendre le sentier sur votre droite en direction des "Chalets de Roselette".
2. Prendre le sentier sur la droite.
3. A la bifurcation, prendre le chemin de droite qui monte vers "Les prés".
4. Au "chalet des prés", prendre le sentier qui monte sur votre droite.
5. Continuer sur la piste carrossable en direction de la descente.
6. Continuer sur la piste carrossable en direction de la descente.

Sur votre chemin...



-  Le Rhododendron ferrugineux (A)
-  Panorama sur le massif du Mont-Blanc (C)
-  Le Traquet motteux (E)
-  Montagne à vaches (G)
-  Le Merle à plastron (I)

-  Beau comme un Apollon (B)
-  Refuge des prés (D)
-  Refuge de la Balme (F)
-  L'alpage (H)

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 1,5 kilomètres jusqu'au départ des télécabines de "la Gorge". Stationnez sur le grand parking des remontées mécaniques à votre gauche.

Empruntez les télécabines jusqu'au "Signal".

Contamines
Conta Contamine

Parking conseillé

Parking des remontées mécaniques de la gorge

Accessibilité

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...

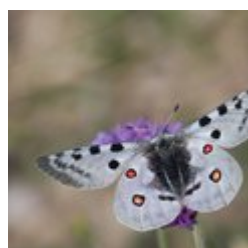


☘ Le Rhododendron ferrugineux (A)

Il doit son nom à la couleur rouille de la face inférieure de ses feuilles ! Cette plante appartient à la famille des Ericacées qui regroupe les myrtilles et les bruyères. Elle fleurit dès la fin du mois de juin et attire alors de nombreux insectes pollinisateurs.

C'est un amateur de secteurs frais : il pousse plutôt à l'ubac, le versant nord, celui présentant la plus courte période ensoleillée. Ce besoin s'explique par le fait qu'il ne perd pas ses feuilles en hiver, ainsi, pour ne pas geler, il a besoin d'une bonne couverture neigeuse !

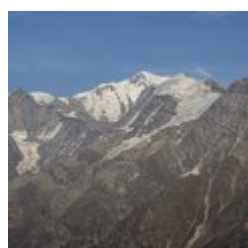
Crédit photo : Julien Heuret - CEN 74



🦋 Beau comme un Apollon (B)

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 autres 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



☀ Panorama sur le massif du Mont-Blanc (C)

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



Refuge des prés (D)

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



Le Traquet motteux (E)

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 de la Balme (F)

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



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



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



Le Merle à plastron (I)

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