

# Refuge des Prés : Raquette et ski de rando aux Contamines Monjoie

Réserve Naturelle des Contamines-Montjoie - Les Contamines-Montjoie



(@GeoffreyGarcel)



*Itinéraire non balisé de ski de randonnée et de raquette jusqu'au nouveau Refuge des Prés. Se rapprocher de la Compagnie des guides pour les non initiés*

Bel itinéraire aux portes du Beaufortain où l'on vous parlera des enjeux autour de faune sauvage en hiver

## Infos pratiques

Pratique : Rando hiver

Durée : 5 h

Longueur : 10.8 km

Dénivelé positif : 754 m

Difficulté : Intermédiaire

Type : Aller-retour

Thèmes : Architecture, Faune, Flore, Refuge

# Sur votre chemin...



L'hermine, caméléon des montagnes (A)

Refuge des prés (B)

La survie hivernale des Tétrasyre (C)

Zone de quiétude ou d'hivernage, qu'est-ce que c'est ? (D)

# Sur votre chemin...

---



## L'hermine, caméléon des montagnes (A)

Blanche en hiver ou dos marron et ventre beige en été, l'hermine a toute l'année le bout de la queue noir. Souvent confondu avec la belette, l'hermine s'en distingue par sa taille. Elle est plus grande (de 17 à 33 cm) et possède une queue bicolore. Carnivore, sa proie favorite est le campagnol.

Vive et joueuse, l'hermine se déplace souvent par bonds pouvant aller jusqu'à 50 centimètres de hauteur et parcourt de grandes distances pour sa taille allant jusqu'à 15 km.

Crédit photo : @LionelRoux

---



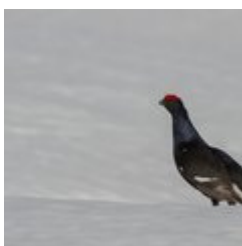
## Refuge des prés (B)

Le nouveau Refuge des Prés a été construit à 1935 m d'altitude au pied de l'Aiguille de la Cicle (2552m), idéalement situé à 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

---



## La survie hivernale des Tétrasyre (C)

En hiver, les animaux sont en mode survie.

Les déranger par nos activités (randonnée à ski, à raquettes) les affaiblit, met en péril leur reproduction et les rend vulnérables aux maladies. La fuite peut leur coûter la vie en dépensant toute leur énergie.

Le Tétrasyre, pour se protéger du froid et des prédateurs, se réfugie dans un trou sous la neige appelé « igloo » près des lisières de forêts ou dans des zones faiblement boisées.

Pour le protéger, respectons ses zones d'hivernage matérialisées !

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74

---



## Zone de quiétude ou d'hivernage, qu'est-ce que c'est ? (D)

La faune est vulnérable en hiver. À cette saison, le froid et le manque de nourriture contraignent les espèces à économiser leur énergie et à se protéger dans des zones d'hivernage. La fuite des animaux face aux dérangements répétés, entraîne des dépenses d'énergie importantes qui menacent leur survie.

Aidons les animaux à passer l'hiver, laissons-leur de l'espace :

- Privilégions les zones non boisées pour vos sorties
- Ne dispersons pas les traces
- Évitions les zones de quiétude

Crédit photo : @CarolineKoelhy