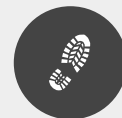


Montée au Col du Bonhomme

Réserve Naturelle des Contamines-Montjoie - Les Contamines- Montjoie



Panorama sur la Réserve depuis le Col du Bonhomme (Julien Heuret - CEN 74)



A l'assaut d'un col mythique

D'alpage en alpage, accédez à ce col entre massif du Mont Blanc et Beaufortain et profitez de ce panorama exceptionnel

Infos pratiques

Pratique : Rando été

Durée : 7 h

Longueur : 16.5 km

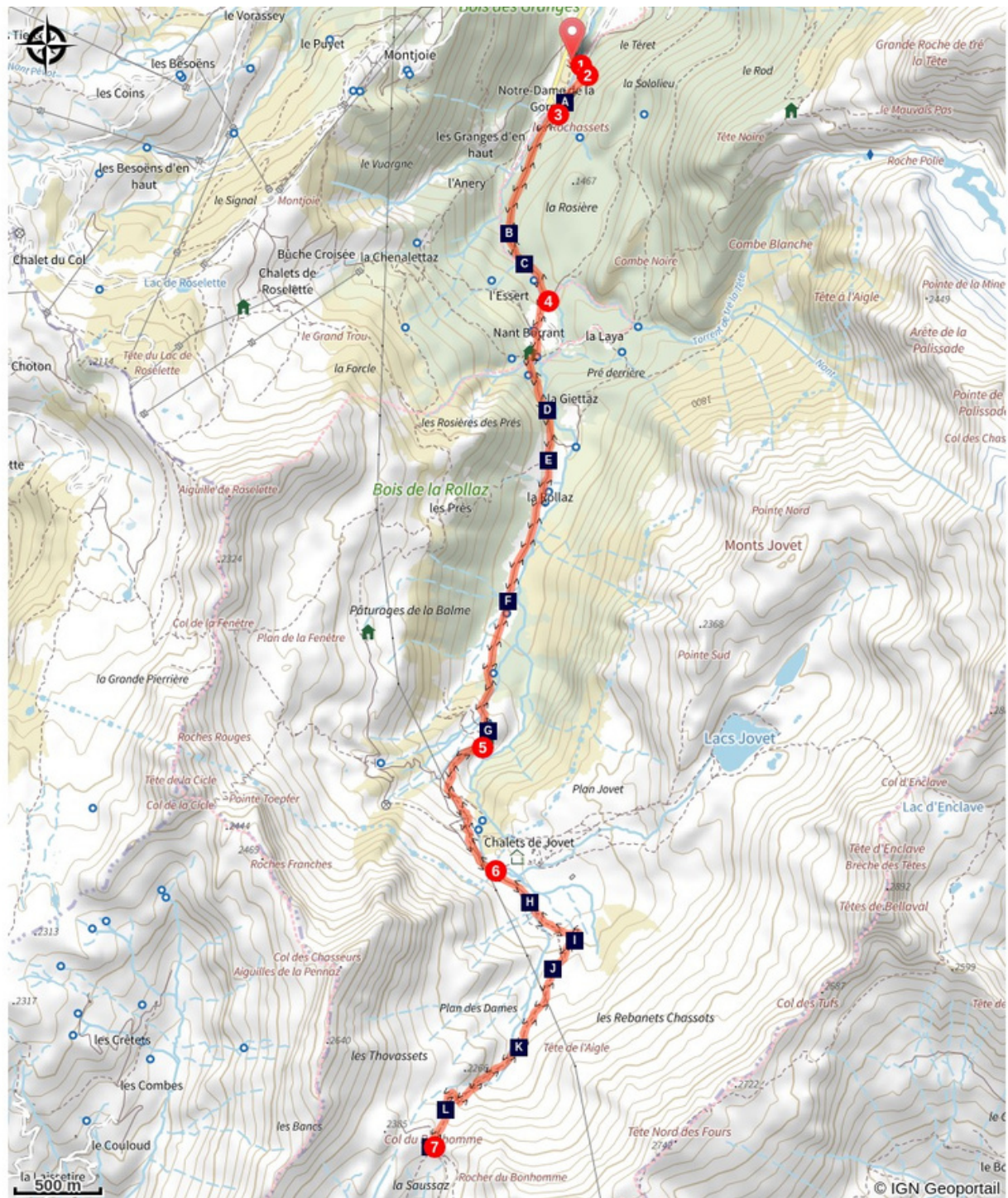
Dénivelé positif : 1162 m

Difficulté : Intermédiaire

Type : Aller-retour

Thèmes : Flore, Pastoralisme, Refuge

Sur votre chemin...



La voie romaine (A)

La Droséra à feuilles rondes (C)

L'alpage (E)

Refuge de la Balme (G)

Glaciers noirs (I)

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

Col du Bonhomme (M)

Les tourbières de la Rosière (B)

L'hermine, caméléon des montagnes (D)

Montagne à vaches (F)

Le Jonc arctique (H)

Tumulus du Plan des Dames (J)

Restauration de la flore (L)

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

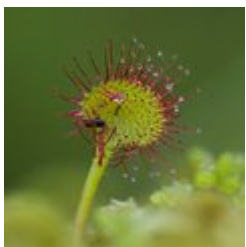


Les tourbières de la Rosière (B)

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



L'hermine, caméléon des montagnes (D)

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

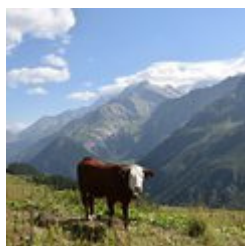


L'alpage (E)

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 (F)

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



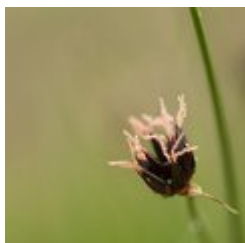
Refuge de la Balme (G)

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 (H)

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 (I)

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 recouvrent 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 (J)

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 (K)

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)



Restauration de la Âore (L)

Asters-CEN74 et ses partenaires du projet Gebiodiv (PITEM Biodiv'alp) ont passé deux jours à restaurer cette portion de GR5 très fréquentée par les randonneurs du tour du Mont-Blanc.

Comment restaurer un sentier dégradé ?

L'équipe a récolté des graines locales, ratissé les zones à végétaliser et posé du géotextile en fibre de coco pour favoriser la pousse des graines.

Aidez-nous à faire durer ce travail ! Sortir des sentiers de randonnée détruit la flore environnante. Telles des cicatrices, les nouvelles sentes favorisent l'érosion et font disparaître la végétation.

Soyez vigilants ! Restez sur le sentier principal !

Crédit photo : Geoffrey Garcel - CEN 74



Col du Bonhomme (M)

A 2329 mètres d'altitude, le col du Bonhomme relie le val Montjoie au Beaufortin, la Haute-Savoie à la Savoie. C'est l'un des cols franchi par les sentiers de grande randonnée du GR 5, du Tour du Mont-Blanc ou encore du Tour du Beaufortin.

Par son emplacement stratégique, ce col a été à toutes les époques un lieu de passage fréquenté par les romains, les colporteurs, les cristalliers et autres marchands de bétail... En 1860, lors de l'annexion de la Savoie et du Comté de Nice par la France, une zone franche fut instaurée sur une grande partie nord de la Savoie, et le col en constituait une des limites.

Crédit photo : Julien Heuret - CEN 74