

Les Prés depuis le Signal

Réserve Naturelle des Contamines-Montjoie - Les Contamines- Montjoie



Les prés en Aeurs (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

Sur votre chemin...



Le Rhododendron ferrugineux (A)

Beau comme un Apollon (B)

Panorama sur le massif du Mont-Blanc (C)

Refuge des prés (D)

Le Traquet motteux (E)

Refuge de la Balme (F)

Montagne à vaches (G)

L'alpage (H)

Le Merle à plastron (I)

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 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



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 : Geoffrey Garcel - CEN 74



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 été, 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