



# Réserve Naturelle CONTAMINES-MONTJOIE

## Activités humaines

L'objectif principal d'une réserve naturelle est de protéger les espèces et les milieux naturels. Une réserve naturelle n'est pas pour autant un «sanctuaire de nature». De nombreuses activités comme le pastoralisme, l'exploitation de la forêt ou encore la chasse sont pratiquées ici aux Contamines-Montjoie. Les acteurs du territoire travaillent quotidiennement pour maintenir cet équilibre entre l'Homme et la nature.



## Aspects réglementaires

La préservation de cet espace protégé implique d'en respecter la réglementation.

Vous trouverez sur les panneaux situés aux entrées des réserves naturelles la liste des principales interdictions et des recommandations.

N'hésitez pas à consulter toutes les informations relatives à cette réglementation sur le site : [www.asters.asso.fr](http://www.asters.asso.fr)



## Gestion de la réserve

La réserve naturelle est gérée par Asters.

Sur ce site de 5 500 ha, l'objectif principal est de préserver les milieux naturels et les paysages, en lien avec les activités humaines tout en accordant une attention particulière aux habitats et aux espèces les plus sensibles (Tétras-lyre, zones humides, ...).

La gestion de la fréquentation est également une priorité du gestionnaire, sur ce site très prisé des randonneurs et de tous les amoureux de la nature. La réserve naturelle est enfin un lieu privilégié pour découvrir la nature et un terrain d'expérimentation exceptionnel pour les scientifiques.

CRÉDITS PHOTO : JULIEN HEURET, GEOFFREY GARCEL - 2014



### Renseignements

• Sur place, rendez-vous à la maison de la réserve naturelle des Contamines-Montjoie, au cœur du village.

• Office de tourisme des Contamines-Montjoie  
[www.lescontamines.com](http://www.lescontamines.com)

Pour en savoir plus, retrouvez-nous sur [WWW.asters.asso.fr](http://WWW.asters.asso.fr)  
et sur [facebook](https://www.facebook.com/asters.asso.fr)

Document réalisé en collaboration avec



et avec le soutien



## Ensemble, préservons la nature

Asters  
Gestionnaire des réserves naturelles de Haute-Savoie  
84 route du Viéran - PAE de Pré-Mairy - 74370 PRINGY  
Tél. 04 50 66 47 51 / [asters@asters.asso.fr](mailto:asters@asters.asso.fr)  
[www.asters.asso.fr](http://www.asters.asso.fr)



© KALISTENE CONSEIL 04 50 69 01 97



# Bienvenue dans la réserve naturelle des Contamines-Montjoie

La réserve naturelle des Contamines-Montjoie située sur la commune du même nom vous offre calme et tranquillité. Cet espace protégé depuis 1979 constitue un joyau rare où vous pourrez découvrir une nature encore préservée. Prenez le temps de contempler et de vivre pleinement ses multiples facettes : lacs, alpages, falaises, glaciers... Goutez à leur beauté unique et prenez en soin ! Les milieux naturels sont fragiles. Ils abritent une faune et une flore sensibles. Aidez-nous en leur apportant toute votre attention et en respectant la réglementation

## Le Tétrasyre

Le Tétrasyre, espèce emblématique du massif alpin, est présent dans la réserve naturelle au dessus de la lisière forestière, au niveau de la mosaïque de milieux composée de landes, fourrés, bois clairs et prairies d'altitude.



Le mâle, connu pour son plumage noir à reflets bleus et sa queue en forme de lyre, séduit les femelles au printemps grâce à ses parades et ses chants spectaculaires ! En hiver, il s'abrite dans un igloo creusé dans la neige et profite d'une température stable. Pendant cette période, l'espèce est très sensible aux dérangements (pratique du ski ou d'autres sports d'hiver...)

## La Droséra à feuilles rondes

Cette plante carnivore, rare en France, est une espèce protégée. Dans la réserve naturelle, elle se rencontre dans les milieux humides (marais, tourbières...).

Egalement appelée Rosée du soleil, elle se reconnaît aisément à ses petits poils recouverts d'une sorte de glu (mucilage) qui luit dans la lumière et constitue un véritable piège à insectes.



## Milieux naturels

Depuis le village des Contamines-Montjoie (1 100 m) jusqu'à l'Aiguille Nord de Tré-la-Tête (3 892 m) la réserve naturelle des Contamines-Montjoie présente une forte amplitude altitudinale. C'est d'ailleurs la réserve naturelle la plus haute de France. Elle décline tous les étages de végétation : des forêts de conifères aux prairies d'altitude et tourbières, jusqu'aux zones d'éboulis et aux glaciers accrochés aux sommets.



## LA FORÊT

En partant du village, vous commencerez par parcourir l'étage forestier où l'Epicéa domine. Cet écrin de verdure, ponctué çà et là de tourbières d'un grand intérêt patrimonial, est le royaume d'espèces discrètes comme la Gélinotte des bois ou les petites chouettes de montagne. Chouette de Tengmalm et Chouette chevêchette profitent de la présence du Pic noir et du Pic épeiche, pour nicher dans les loges qu'ils ont creusées à même les troncs. Véritables «bio-indicateurs» d'un état de conservation de la forêt, ces espèces s'épanouissent dans une forêt naturelle et vieillissante.



## LES ALPAGES

Au-dessus de la forêt, le paysage s'ouvre sur les prairies et les alpages, témoins de la présence ancestrale de l'activité pastorale. Aujourd'hui encore les troupeaux parcourent les pentes fleuries de la réserve naturelle. Au milieu des pâturages, s'entremêlent mares et zones humides abritant diverses espèces de batraciens (Grenouille rousse, Triton alpestre), de libellules ou de papillons. A cet étage, plane l'Aigle royal dont l'envergure peut aller jusqu'à 2,40 m. Ouvrez l'œil, vous aurez peut-être la chance d'apercevoir la silhouette brun foncé du plus grand rapace nicheur de la réserve naturelle...



## LES SOMMETS

Les sommets sont le sanctuaire des pelouses alpines, éboulis, falaises et glaciers. Ici les conditions de vie sont difficiles. Le vent, la neige et le froid règnent en maîtres. Les glaciers occupent environ un quart de la surface de la réserve naturelle, le plus imposant étant le majestueux glacier de Tré-la-Tête. Ces espaces d'altitude abritent des espèces particulièrement bien adaptées. Le Lagopède alpin troque par exemple son camouflage couleur cailloux de l'été contre un pelage blanc immaculé lorsque l'hiver arrive. Le Bouquetin des Alpes quant à lui se déplace aisément sur les rochers les plus abrupts grâce à ses sabots adhérents, véritables «chaussons d'escalade».