



Espace Loisirs Orientation
Parcours Patrimoine
**Parc de loisirs
du Pontet**

LES CONTAMINES-MONTJOIE



CARACTÉRISTIQUES

difficulté : **facile**

accès : **avril à novembre**

distance : **4,3 km**

étapes : **10 balises**

dénivelé : **+70 m**

durée : **+/- 1h30**

SOMMAIRE

Comment ça marche ?

La carte

Les questions 1-2-3

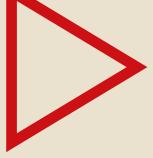
Les questions 4-5-6

Les questions 7-8

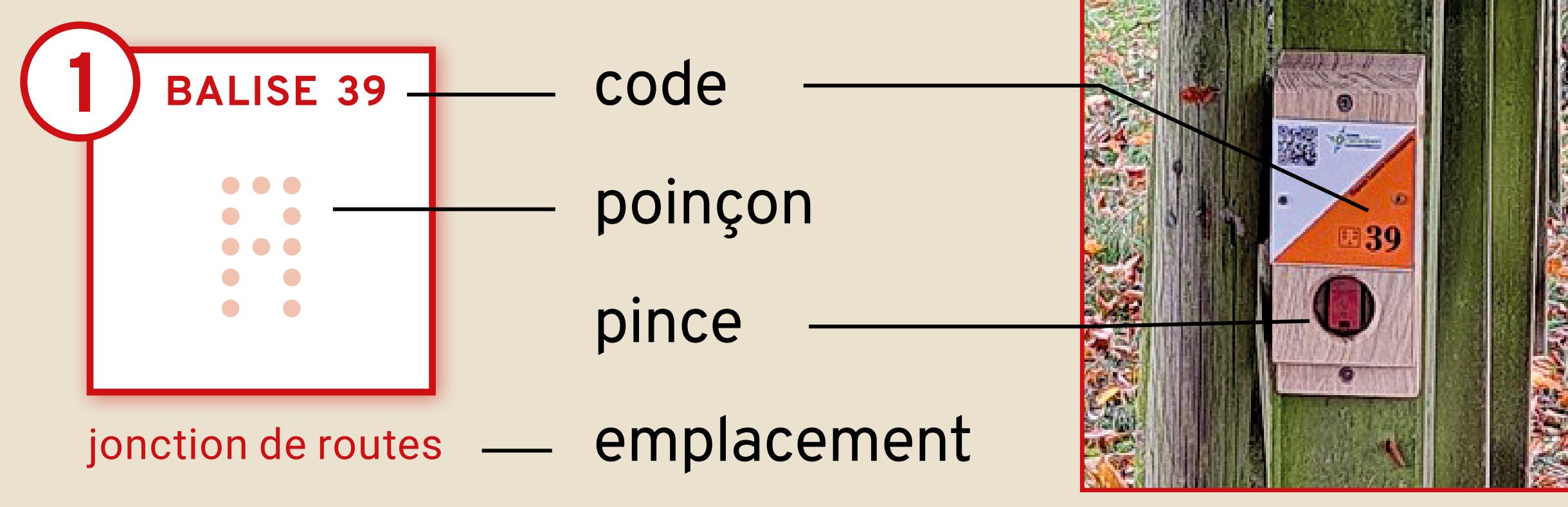
Les questions 9-10

Les réponses

COMMENT ÇA MARCHE ?

1 - Orienter la carte et repérer le départ. 

2 - Choisir un itinéraire pour aller du départ à la balise. 



3 - Trouver la balise et vérifier son code.

4 - Répondre à la question.

5 - Continuer vers les balises suivantes en respectant l'ordre.

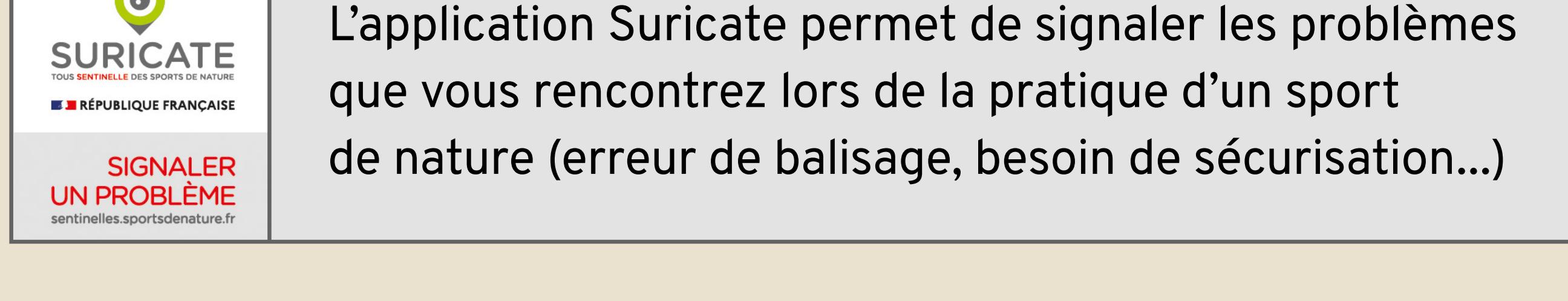
Bonne découverte !

RECOMMANDATIONS

Il est de la responsabilité de tout pratiquant d'estimer ses capacités à pouvoir pratiquer la course d'orientation sur cet espace.

- Respectez les aires de stationnement, les propriétés privées et la réglementation.
- Ramassez vos déchets, ne laissez rien sur site.
- Respectez la signalisation et la réglementation en vigueur.

NUMÉRO D'URGENCE 112



L'application Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez lors de la pratique d'un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation...)

+ D'INFORMATIONS

Office de Tourisme des Contamines-Montjoie :
lescontamines.com

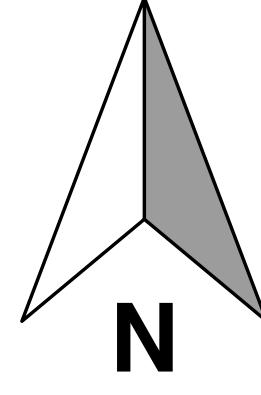
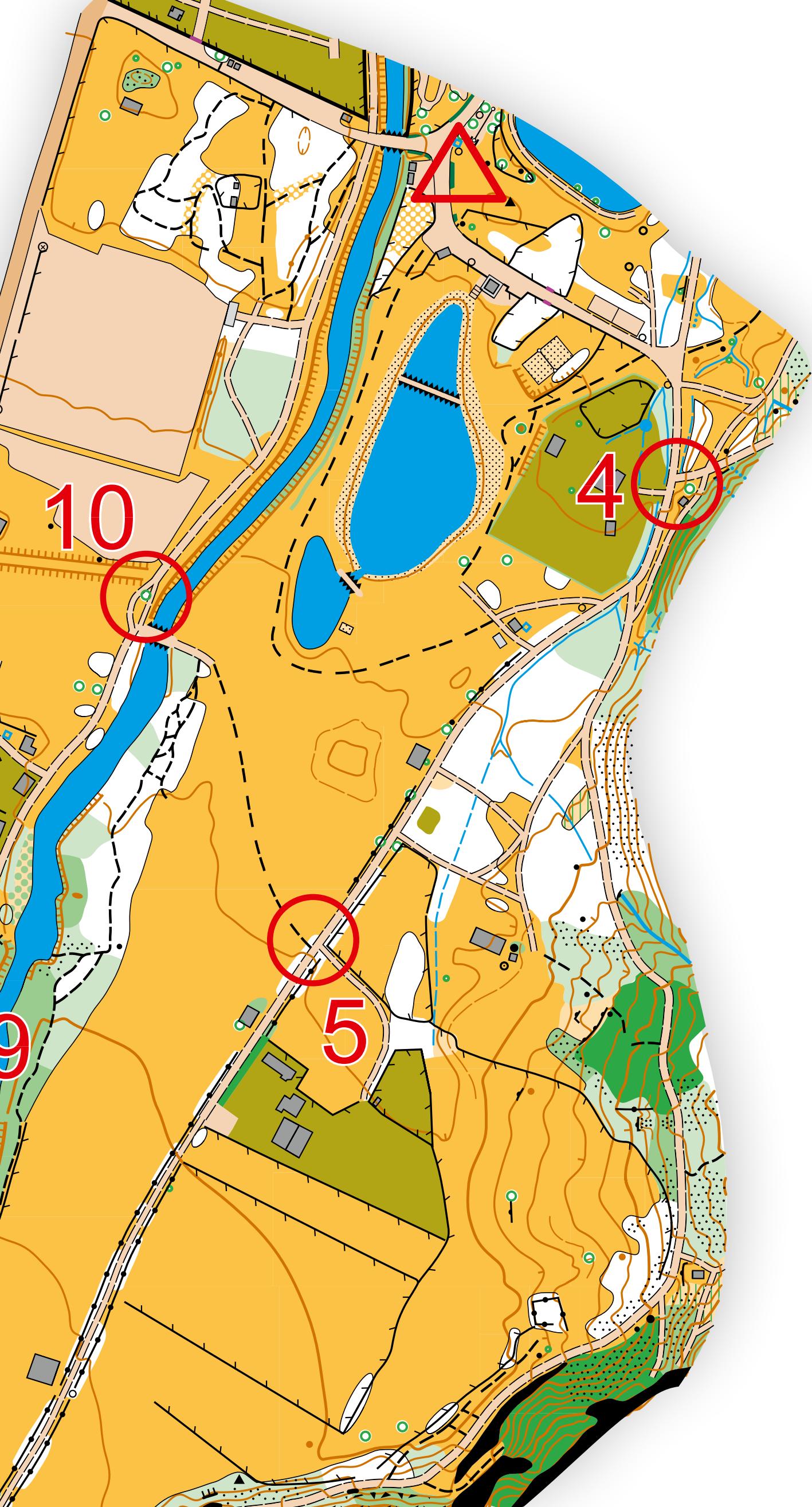


L'ACCÈS AUX QUESTIONS SE FAIT EN CLIQUANT

SUR LES RONDS DES BALISES.

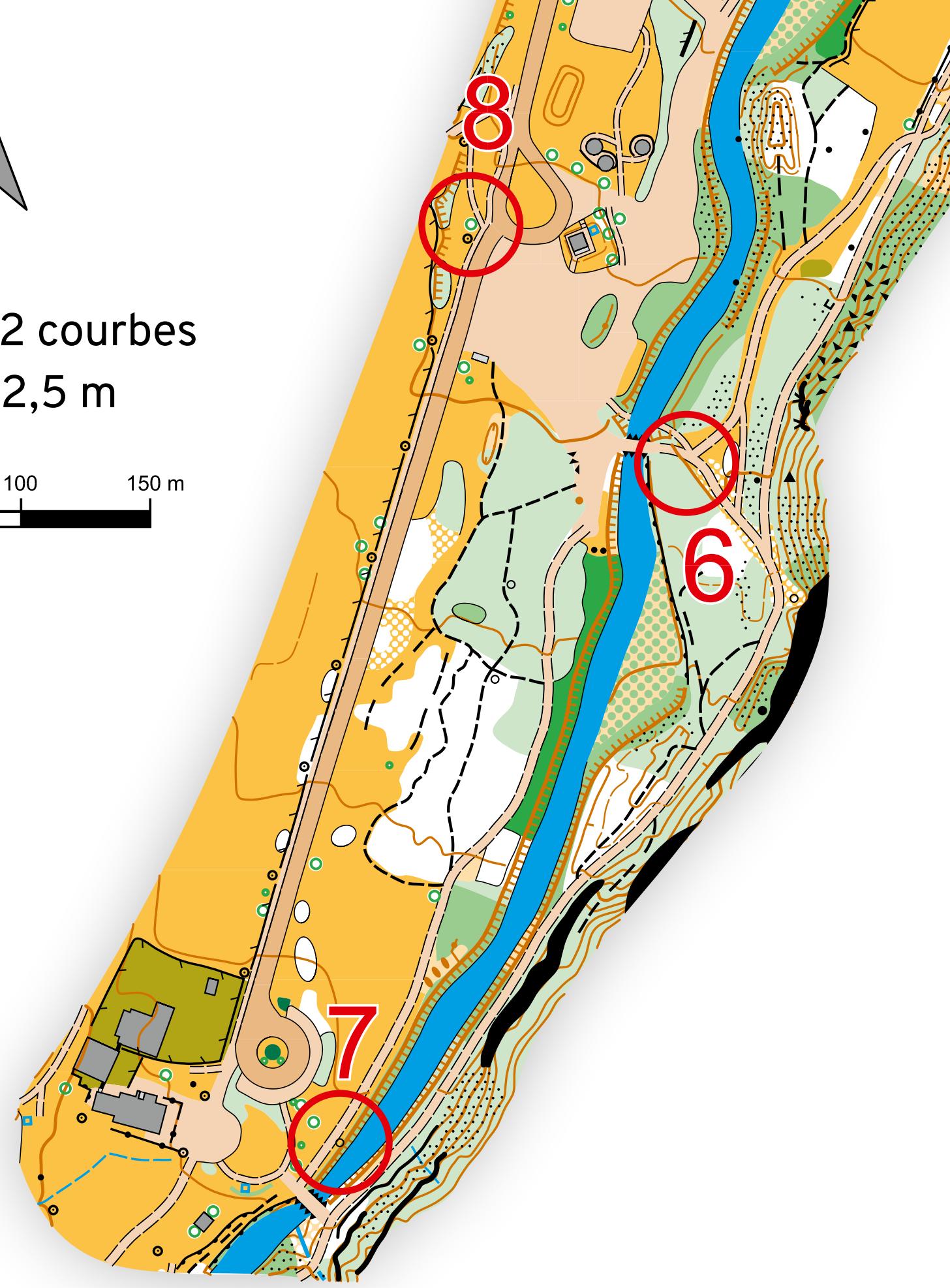


- **parking**: parking de la télécabine de la Gorge ou parking du domaine nordique 4 saisons
- **départ**: panneau situé devant le lac de pêche du Pontet ou panneau situé devant le chalet nordique
- **lat**: 45.80126 / **long**: 6.72314



Dénivelé entre 2 courbes
de niveau : 2,5 m

0 50 100 150 m



Carte de course d'orientation 2025/ Cartographe : Franck Dechavanne / La reproduction de l'ensemble des supports cartographiques et graphiques est autorisée pour l'usage unique de ce parcours permanent d'orientation et à l'exclusion de tout autre usage. Cet équipement a été mis en place avec l'assistance technique de la Ligue Auvergne Rhône Alpes de course d'orientation Crédit photo : Les Contamines Tourisme / Ingénierie patrimoine : Yona Jacquemin / Conception graphique : atelier domino / Édition 2025

LÉGENDE

- △ Départ
- Balise
- Bâtiment
- Propriété privée
- Parking, route
- Chemin
- - - Sentier
- Clôture
- Panneau
- Jeu
- Lampadaire
- Oratoire
- Pelouse
- Arbres isolés
- Forêt, traversée facile
- Forêt, traversée ralentie
- Forêt, traversée difficile
- Courbe de niveau
- Rocher
- Falaise
- Ruisseau



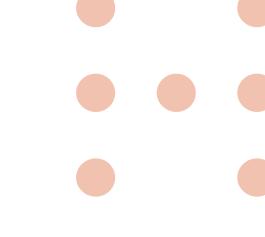
CLIQUEZ SUR ICI POUR
RETOURNER SUR LA CARTE

1 Le Tour du Mont-Blanc • • • • •

Itinéraire balisé de renom, le Tour du Mont-Blanc fait étape aux Contamines. Cette randonnée de 170 kilomètres, cumulant près de 10 000 mètres de dénivelé positif, traverse sept vallées et trois pays différents (France, Italie, Suisse). Saurez-vous trouver de quel pays chacune fait partie ?

- A** - Vallée de Chamonix
- B** - Val Ferret Italien
- C** - Vallée du Trient
- D** - Val Montjoie
- E** - Val Veny
- F** - Vallée des Chapieux
- G** - Val Ferret Suisse

BALISE 71



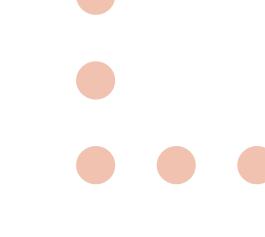
panneau

2 Le Bon Nant • • • • • • • • •

Ce torrent de montagne traverse le val Montjoie et rejoint l'Arve au hameau du Fayet de Saint Gervais. Il est alimenté par les torrents qui dévalent les flancs de la vallée. Savez-vous où ce torrent prend sa source ?

- A** - Au Glacier d'Armancette
- B** - Aux Lacs Jovets
- C** - Sous le col du Bonhomme
- D** - Au Glacier de Tré-la-Tête

BALISE 72



passerelle

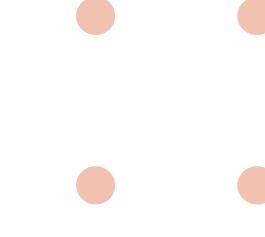
3 Les tourbières de la Rosière • • •

Les tourbières de la Rosière, situées au fond de la vallée, forment un îlot de biodiversité. Cette zone humide est issue d'une érosion de glacier. On y retrouve des plantes carnivores comme la Grassette des Alpes et la Droséra à feuilles rondes.

Quel est l'autre appellation de cette deuxième espèce ?

- A** - Belle du matin
- B** - Rossolis
- C** - Anémone des montagnes

BALISE 73



jonction de
ruisseaux



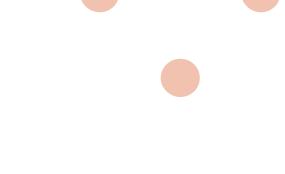


CLIQUEZ SUR ICI POUR
RETOURNER SUR LA CARTE

4 Le pastoralisme • • • • • • • • •

En montagne, les « patous » font partie du paysage pastoral. Quel est leur rôle principal dans les alpages ?

BALISE 74



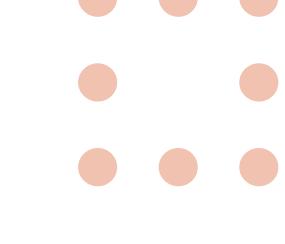
arbre

- A -** Accompagner les bergers pour rassembler les troupeaux
- C -** Protéger les troupeaux des dangers, notamment des prédateurs
- B -** Déetecter les risques d'avalanches près des zones de pâturage
- D -** Surveiller les accès aux sentiers pour assurer la sécurité des randonneurs

5 La fiancée du Mont-Blanc • • • • •

La première ascension du Mont-Blanc date de 1786. Quelques années après, en 1808, Marie Paradis est la première femme à atteindre son sommet. Cette première ascension féminine fait pourtant débat : certains préfèrent mettre en avant l'ascension du toit de l'Europe par Henriette d'Angeville en 1838. Pourquoi ?

BALISE 75



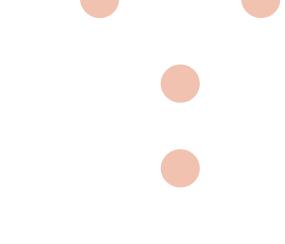
intersection

- A -** Marie Paradis n'a jamais atteint le sommet
- B -** Marie Paradis a été portée par des guides et n'a pas fait toute la montée seule
- C -** Henriette d'Angeville a grimpé plus vite

6 La Voie Romaine • • • • • • • •

Le chemin des Rochassets, aussi appelé Voie Romaine a été construit à l'antiquité. Cette voie était l'un des principaux itinéraires pour traverser les Alpes. Cet ancien axe économique mène à un célèbre col qui marque la limite du Val Montjoie et la direction de l'Italie. Quel est son nom ?

BALISE 76



panneau

- A -** Col du Joly
- C -** Col de Tricot
- B -** Col du Bonhomme
- D -** Col de Voza

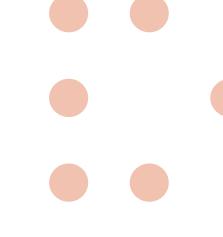


CLIQUEZ SUR ICI POUR
RETOURNER SUR LA CARTE

7 Notre-Dame de la Gorge • • • • •

Ancienne église paroissiale construite entre 1699 et 1707, l'église de Notre-Dame de la Gorge est inscrite aux monuments historiques depuis 2015. Deux cents mètres en amont se trouve la Sainte Chapelle, construite à flanc de paroi. Aujourd'hui lieu de pèlerinage, cette chapelle est singulière. Que raconte sa légende ?

BALISE 77



poteau bois

A - Elle était construite entièrement en glace chaque hiver par les habitants

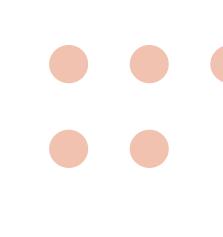
B - Elle servait de repaire à des contrebandiers venus d'Italie

C - Le premier ermite de la Gorge s'y serait installé

8 Les conifères • • • • • • • • • • •

En forêt, certains arbres gardent leurs aiguilles toute l'année : ce sont les résineux (seule exception : le mélèze les perd à l'automne). On les reconnaît à leurs aiguilles, leurs cônes et leur résine, mais tous les résineux ne se ressemblent pas ! Saurez-vous relier chaque arbre à ses aiguilles ?

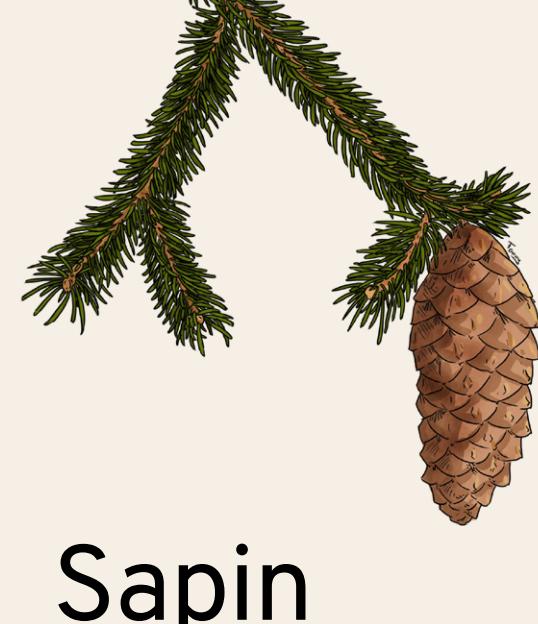
BALISE 78



panneau



Epicéa



Sapin



Pin

A •

B •

C •

1 •

Longues aiguilles fines, souples et souvent tordues ; groupées par 2, 3 ou 5

2 •

Aiguilles courtes, piquantes ; Attachées 1 par 1 tout autour de la branche

3 •

Aiguilles plates et douces, non piquantes ; Rangées en peigne sur 2 côtés de la branche

N'hésitez pas à faire un détour en allant à la balise suivante pour admirer l'une des plus anciennes fermes du village. Ce bâtiment typique du 17^e siècle se trouve de l'autre côté de la route, au milieu des champs.



CLIQUEZ SUR ICI POUR
RETOURNER SUR LA CARTE

9 L'agriculture locale • • • • • • • • •

Fort de son activité agricole, le territoire des Contamines-Montjoie se situe dans l'aire de production de plusieurs fromages d'appellation d'origine protégée. Les alpages contaminards accueillent ainsi différentes races de vaches. Lesquelles ?

- A** - Limousine **C** - Abondance **E** - Prim'Holstein
B - Hérens **D** - Tarine

BALISE 79

près
du rocher

En vous dirigeant vers la prochaine balise, faites attention au grenier sur votre gauche...

10 Les mazots et greniers savoyards • •

Ces petits chalets en bois, souvent surélevés sur des pierres, étaient construits à l'écart des fermes. Aujourd'hui, certains jardins contiennent encore ces bâtisses, souvent reconvertis en gîte, cabanon de jardin... À votre avis, à quoi pouvaient-elles bien servir à l'origine ? Trouvez la fausse proposition :

- A** - Stocker les réserves de grains pour les protéger des rats **C** - Stocker les affaires de valeurs à l'écart du risque d'incendies
B - Stocker les outils pour l'agriculture

BALISE 80

intersection

RÉPONSES: 1 - France: A, D, F; Italie: B, E; Suisse: C, G / 2 - C / 3 - B / 4 - C / 5 - B / 6 - B / 7 - C / 8 - A - 2 ; B - 3 ; C - 1 / 9 - B , C et D / 10 - B