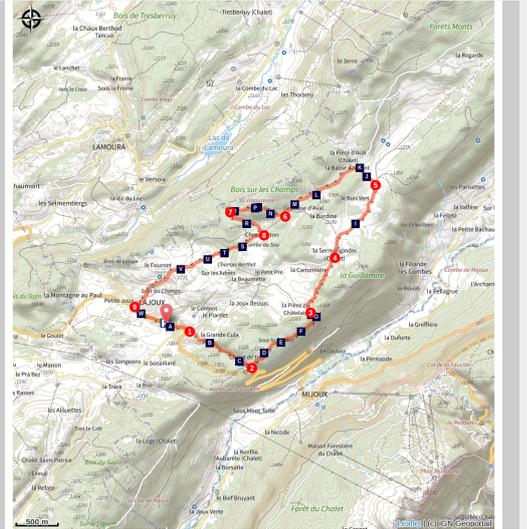


# Le Crêt de la Vigoureuse

Haut-Jura Saint-Claude - Lajoux



(© Maxime NOYON)

Depuis Lajoux, village le plus élevé du Jura, aux sons des troupeaux en estive, une promenade champêtre vous est offerte pour accéder au point de vue du Crêt de la Vigoureuse, à travers forêts, pré-bois et pâturages.

Dans une ambiance montagnarde, en compagnie des troupeaux en estive, vous arpenterez les combes et bois jusqu'au Crêt de la Vigoureuse. Au retour, vous découvrirez le lac de Lamoura et ses tourbières.

## Infos pratiques

Pratique : Randonnée

Durée : 2 h 40

Longueur : 9.7 km

Dénivelé positif : 230 m

Difficulté : Moyen

Type : Boucle

# Itinéraire

Départ : Point Information Tourisme, Lajoux

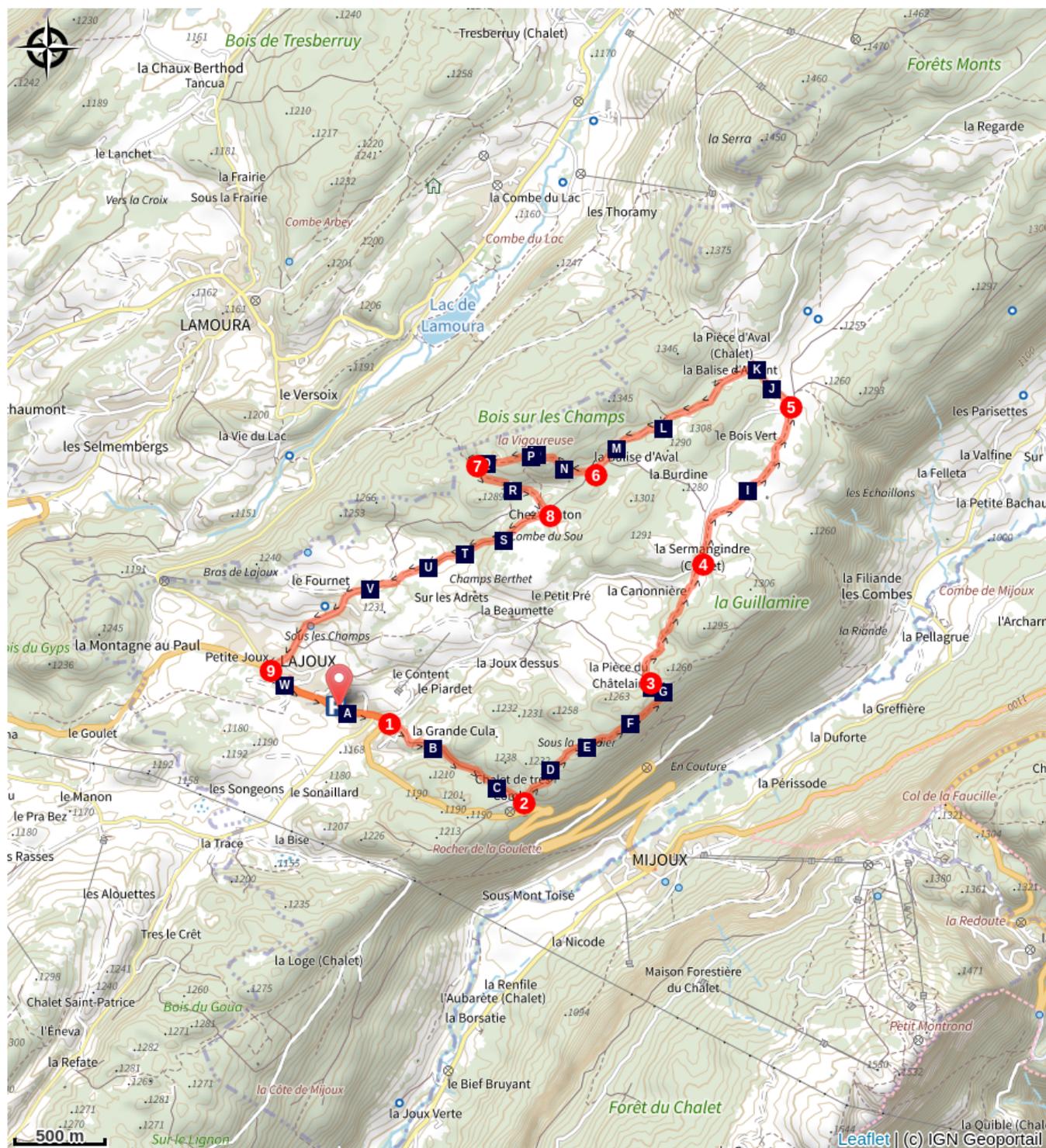
Arrivée : Point Information Tourisme, Lajoux

Balisage :  PR®

Depuis **LAJOUX**, l'itinéraire traverse le village en direction de Mijoux (balisage jaune rouge), en passant devant la Maison du Parc.

1. À **Route Royale**, poursuivre tout droit. La route monte franchement et rejoint une pâture (passage VTT). Le chemin se poursuit agréablement jusqu'à **Trécombe**.
2. Obliquer à gauche (balisage jaune) par un chemin d'exploitation, rocailleux, terreux et vallonné. Déboucher dans le pâturage et descendre dans la combe à gauche (chemin enherbé) sur 300 m et trouver à droite l'intersection la **Pièce du châtelain**.
3. Le sentier enherbé traverse le muret (passage VTT) pour remonter (balisage jaune rouge) à travers un pâturage en lisière de forêt. Accéder à une route (passage VTT) à la Sermangindre (chalet).
4. Franchir un 2ème passage VTT pour suivre le sentier parallèle à la route à travers plusieurs pâturages jusqu'à **La Pièce d'Aval**.
5. Remonter la route à gauche (balisage jaune) sur 300 m puis emprunter, à gauche, le chemin de la Combe du Sou. Passer **La balise d'Amont** et rejoindre **Sous la Vigoureuse**.
6. Le sentier, forestier, monte à droite dans la clairière du **CRÊT DE LA VIGOUREUSE**.
7. Depuis ce belvédère, découvrez une vue imprenable sur le Mont Blanc. Le sentier, vallonné, redescend sur votre droite en direction de Lamoura pour atteindre le **Bois de la Vigoureuse**. Le chemin pierreux et terreux bifurque à gauche pour retrouver la combe et les maisons **Chez Gauthon**.
8. Le chemin part à droite et redescend jusqu'au village de Lajoux par **Route sur les Champs**.
9. Revenir au départ (balisage jaune rouge) à **LAJOUX** par la route, à gauche.

# Sur votre chemin...



La Maison du Parc (A)

Route Royale, Route du sel (C)

La Grive musicienne (E)

Des milliers d'espèces en interrelation (G)

L'Apollon, hôte emblématique des pelouses (I)

Dans le bal des fleurs, la Gentiane jaune (B)

La futaie jardinée (D)

La forêt d'altitude (F)

Les murets en pierres sèches (H)

Un arrêté protégeant le grand Tétrás (J)

La forêt du Massacre et Genève (K)  
La Fourmi des bois (M)  
Point de vue du crêt de la  
Vigoureuse (O)  
État de santé de l'arbre (Q)  
  
Les espèces protégées (S)  
  
La fourmi et le geai (U)  
  
Les vaches et le comté (W)

Le Merle à plastron (L)  
La forêt Jurassienne (N)  
La chaîne du Jura (P)  
  
Différences entre le sapin et  
l'épicéa (R)  
Les traces et indices: chevreuil et  
sanglier (T)  
Indices : Renard , lièvre et  
écureuil . (V)

# Toutes les infos pratiques

## Zones de sensibilité environnementale

Au cours de votre itinéraire, vous allez traverser des zones sensibles en rapport avec la présence d'une espèce ou d'un environnement spécifique. Dans ces zones, un comportement approprié permet de contribuer à leurs préservations. Pour plus d'information, des fiches sont disponibles pour chaque zone.

### Grand tétras

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Décembre

Contact : Parc naturel régional du Haut-Jura

29 Le Village

39310 Lajoux

03 84 34 12 30

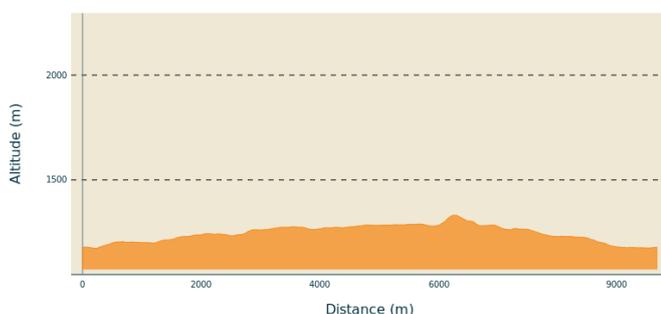
[www.parc-haut-jura.fr](http://www.parc-haut-jura.fr)

Le Grand Tétrás est une espèce emblématique des forêts de montagnes françaises. Son apparence et son comportement font de lui un oiseau très atypique. Pouvoir l'observer relève d'un vrai défi, tant cet oiseau est discret, mais s'avère être un souvenir mémorable.

En hiver, son activité est réduite au minimum. Il passe la quasi-totalité de la journée perché dans un arbre et consomme uniquement des aiguilles de sapin. Une nourriture très peu énergétique. Cette période est critique pour sa survie. Un oiseau subissant un dérangement régulier va puiser dans ses maigres réserves et finir par en subir les conséquences. Sa sensibilité à la prédation aura augmenté, ou bien il dépérira simplement à cause du manque d'énergie. Une autre période critique prend place du printemps au début de l'été avec la couvaison. Si la poule est surprise plusieurs fois, elle va abandonner le nid et laisser ses poussins seuls, sans protection. La survie des jeunes étant déjà très faible naturellement, ce phénomène accentué, d'autant plus, ce risque de mortalité chez les jeunes oiseaux.

Les pratiques qui peuvent avoir une interaction avec le Grand tétras en période de nidification sont principalement les pratiques sportives terrestres comme la randonnée, le ski, le VTT.

## Profil altimétrique



Altitude min 1172 m

Altitude max 1331 m

## Parking conseillé

devant le point information tourisme de  
Lajoux

***i* Lieux de renseignement**

Office de Tourisme Haut-Jura Saint-  
Claude  
3 place de l'Abbaye, 39200 Saint-  
Claude  
Tel : +33 (0)3 84 45 34 24  
[https://www.haut-jura-saint-  
claude.com/](https://www.haut-jura-saint-claude.com/)



# Sur votre chemin...

---



## La Maison du Parc (A)

La Maison du Parc, siège du Parc naturel régional du Haut-Jura, remarquable par son architecture et ses façades tavaillonées, propose une découverte du territoire à travers une exposition, des projections et la visite d'un grenier fort. L'exposition entraîne vers chacune des dimensions du Haut-Jura, dans une ambiance colorée, moderne et interactive: les paysages, la nature, les savoir-faire et les industries, le tourisme, l'agriculture et la forêt. La balade sonore propose un moment inattendu, poétique et imagé, pour pénétrer la nature haut-jurassienne par ses sonorités exceptionnelles. Enfin, deux films paysagers remarquables et récents, l'un consacré à la géologie du massif jurassien et l'autre, aux tourbières, complètent et illustrent la visite.

Crédit photo : PNRHJ / Patricia Louvrier

---



## Dans le bal des fleurs, la Gentiane jaune (B)

Caractéristique de ces milieux, la Gentiane jaune ou grande gentiane vous accompagnera tout au long de cette randonnée. Un détail amusant: écrasez entre vos doigts les fruits de la Gentiane, reconnaissez-vous cette odeur? C'est celle des petits pois.

Crédit photo : PNRHJ / Jean Claude Marchand

---



## Route Royale, Route du sel (C)

Le chemin sur lequel vous vous trouvez est la Route royale ou Route du sel, qui reliait Saint-Claude à Genève par Mijoux et Gex. Le Jura vendait alors à la Suisse le sel de Lons-le-Saunier. La route a été construite en 1742 par les corvées: impôts payés en journées de travail. L'étroite Route royale, avec ses courts lacets en à-pic, jugée trop dangereuse a été remplacée au début du 20ème siècle par l'actuelle route entre Lajoux et le col de la Faucille.

Crédit photo : PNRHJ / Gilles Prost



## La futaie jardinée (D)

Les forêts du Haut-Jura, qu'elles sont belles et naturelles ... Naturelles? Pas tout à fait: elles portent l'empreinte de l'Homme qui les exploite depuis des siècles. Ici, on «jardine» la forêt: les arbres mûrs sont récoltés en priorité, la diversité des essences et des âges est préservée, et la forêt se régénère d'elle-même. Un savoir-faire local au service d'une filière bois diversifiée (menuiserie, construction, boîtes à fromage, tavaillons, jouets, bois de chauffage ...).  
Crédit photo : PNRHJ / Léo Poudré

---



## La Grive musicienne (E)

Impossible de s'approcher d'une forêt un matin de printemps sans entendre cette grive. Son chant puissant est essentiellement construit sur de courts motifs qu'elle répète deux ou trois fois. Son nid est construit dans la fourche d'un arbre.  
Crédit photo : Fabrice Croset

---



## La forêt d'altitude (F)

Vous vous trouvez ici à 1200 mètres. L'altitude conditionne la composition de la forêt selon les préférences de chaque essence. Les deux résineux principaux de cette forêt sont l'épicéa et le sapin. Quelques petits trucs permettent de les distinguer. Saurez-vous les reconnaître? L'épicéa à l'écorce brune et aux aiguilles rondes, le sapin, au tronc plus gris avec des aiguilles plates d'un vert soutenu.  
Crédit photo : PNRHJ / Gilles Prost

---



## Des milliers d'espèces en interrelation (G)

Vous trouverez facilement des fourmilières de fourmis rousses dans cette clairière. On dit que 2000 espèces d'insectes peuvent vivre dans ces nids. Certaines profitent de la fourmilière sans lui nuire, d'autres la parasitent. Ces amas de brindilles servent aussi de garde-manger au pic noir qui se régale de fourmis. Cet oiseau, pour trouver des larves, creuse également des trous dans les troncs. Ces derniers, une fois abandonnés du pic, servent de gîte à la chouette de Tengmaln.  
Crédit photo : PNRHJ / Gilles Prost



## Les murets en pierres sèches (H)

Les murets en pierres sèches dessinent depuis des siècles les paysages jurassiens. Ils délimitent les parcelles, marquent la frontière entre France et Suisse, bordent les encloses (prés) de fauche ou les potagers, encadrent les «vies» (voies). Édifiés sans liant, les murs en pierre sèche relèvent de pratiques constructives ancestrales. Éléments emblématiques des paysages aujourd'hui, ils sont aussi des lieux de vie remarquable pour une faune et une flore diversifiées.  
Crédit photo : PNRHJ / Gilles Prost

---



## L'Apollon, hôte emblématique des pelouses (I)

Point de dieu grec dans ces parages, mais un papillon rare et protégé qui affectionne les pelouses fleuries du Haut-Jura ! Sa chenille se développe sur les orpins (de minuscules plantes grasses), et donne naissance à un fabuleux voilier blanc ponctué de rouge. Si l'Apollon est farouche, il se laissera peut-être admirer au sommet d'une centaurée ou d'une ombellifère. Ouvrez l'œil !  
Crédit photo : PNRHJ / Léo Poudré

---



## Un arrêté protégeant le grand Tétrás (J)

Vous êtes ici à la Pièce d'Aval. Au nord, se trouve la partie principale de la forêt du Massacre, où vit le grand-Tétrás. Aujourd'hui, en raison de son très fort déclin, il est protégé par un Arrêté Préfectoral de Protection de biotopes qui encadre toutes les formes de circulation dans le Massacre (à pied, à ski, en voiture). Deux périodes particulièrement sensibles de la vie du grand-Tétrás sont ainsi préservés du dérangement: l'hiver et la période de chant (reproduction).  
Crédit photo : PNRHJ / Léo Poudré



## La forêt du Massacre et Genève (K)

La forêt du Massacre tient son nom d'un des nombreux épisodes guerriers qui opposèrent, du 13<sup>e</sup> au 18<sup>e</sup> siècle, Bernois, Vaudois, Savoyards et Français dans leur convoitise pour contrôler Genève. Au 16<sup>e</sup> siècle, Genève est devenu un important centre de commerce européen, au détriment de Lyon, Chalon-Sur-Saône et Dijon. Berne essaie d'y introduire le protestantisme et la Savoie de s'emparer de cette ville stratégique. François 1<sup>er</sup>, alors allié des Bernois, envoie en 1535 un détachement de mille mercenaires italiens défendre la ville. Remontant la vallée de la Valserine pour passer le col de la Faucille, sa troupe se heurte à l'armée du duc de Savoie. Repoussés en forêt des Monts au-dessus de Lajoux, ses soldats sont exterminés sous les coups des haches savoyardes.  
Crédit photo : PNRHJ / Philippe Andlauer

---



## Le Merle à plastron (L)

Ce gros Merle au plastron blanc des zones d'altitude semble subir les effets du changement climatique. Ses populations diminuent. Mais l'étude de ses migrations montre également qu'il a de plus en plus de mal à se nourrir l'hiver, en Afrique-du-Nord, où les genévriers dont il mange les baies, sont coupés pour chauffer les villages.  
Crédit photo : Fabrice Croset

---



## La Fourmi des bois (M)

Vos balades en forêt vous conduiront à croiser ces tumulus de brindilles confectionnés par les fourmis des bois. Les fourmilières sont de véritables cités qui abritent plusieurs centaines de milliers d'individus organisés pour assurer leur survie et leur développement. Si elles se nourrissent en partie du miellat des pucerons sur les épicéas, elles régulent aussi en les consommant, les insectes «ravageurs» de la forêt. C'est pourquoi elles bénéficient d'une protection et doivent être respectées. Leurs prédateurs naturels sont rares: pics noirs et blaireaux.  
Crédit photo : PNRHJ / Gilles Prost



## La forêt Jurassienne (N)

Dans la forêt Jurassienne, il y a une majorité de hêtres, d'épicéas et de sapins, aux systèmes racinaires bien différents : les sapins ont leurs racines en pivot (des racines profondément enfoncées dans le sol vers le bas), les hêtres et les épicéas ont des racines traçantes (racines rampant à la surface de la terre) et les pins ont leurs racines obliques (racines enfoncées dans le sol et s'étalant à la surface). Ces arbres poussent sous un climat montagnard (un climat rigoureux). Ces arbres sont faits pour résister au froid et si le climat se réchauffe trop, certains, comme les épicéas, ne pourront pas survivre. Erine et Neyssa  
Crédit photo : Ecole de Lajoux



## Point de vue du crêt de la Vigoureuse (O)

Ce sommet, somme toute assez discret, se révèle idéal pour embrasser le paysage de la Haute-Chaîne du Jura et des Hautes-Combes ponctuées du crêt de Chalam. En se déplaçant de quelques mètres, par beau temps, entre le passage du muret et le sommet, on peut apercevoir le Mont Blanc scintillant dans l'échancrure du Col de la Faucille.  
Crédit photo : PNRHJ / Gilles Prost



## La chaîne du Jura (P)

Le Jura est une chaîne de montagnes composée de plateaux. En effet, grâce aux montagnes des Alpes, le Jura s'est formé il y a des millions d'années. Tout ça a commencé avec les plaques tectoniques: elles se sont rencontrées et ont poussé très fort l'une contre l'autre. Au bout d'un moment, c'est monté pour former les Alpes, mais le Jura s'est plissé. Le Jura tire son nom d'une époque assez connue du temps des dinosaures: le Jurassique. Il ne faut pas oublier qu'il y avait la mer ici, avant. Grâce aux animaux morts qui se sont déposés au fond, des sédiments se sont formés. C'est pourquoi il y a beaucoup de calcaire et de fossiles par ici. Thibaut et NINO  
Crédit photo : Ecole de Lajoux



## État de santé de l'arbre (Q)

Un arbre vit plusieurs dizaines (voire centaines) d'années si il est en bonne santé. Attention, même s'il est debout, un arbre peut être mort lorsque son cœur est mort. Comment reconnaître qu'un arbre est malade? Quand un feuillu a les feuilles jaunes, marron ou rouges en plein été, par rapport aux autres qui ont leurs feuilles vertes, ça peut être signe de maladie. Si un arbre est mort, on peut le reconnaître car il perd son écorce, ses feuilles sont de la même couleur qu'à l'automne, il peut avoir des trous ou des traces faites par des parasites comme le scolyte et il perd ses feuilles (ou ses aiguilles si c'est un résineux). Mais les arbres morts ne sont pas un problème pour la forêt. Au contraire! Clara et Candice  
Crédit photo : Anne-Laure Capelli



## Différences entre le sapin et l'épicéa (R)

Savez-vous faire la différence entre le sapin et l'épicéa ? Plusieurs éléments peuvent vous y aider : -La position des cônes: Les cônes des épicéas (fruits) pendent et ceux du sapin sont dressés. -Cônes ou pas sur le sol: Chez l'épicéa on peut trouver des cônes sur le sol mais chez le sapin on n'en trouve pas car les cônes restent dressés sur la branche et tombent difficilement. -La couleur de l'écorce: Épicéa: Brun-rouge et écaillée, Sapin: Grise. -La silhouette de l'arbre: La cime de l'épicéa est pointue et la cime du sapin est aplatie. La couleur de l'aiguille: Pour l'épicéa dessus et dessous c'est la même couleur, pour le sapin il y a deux lignes blanches en dessous. - Est-ce que l'aiguille est piquante? Pour l'épicéa, l'aiguille est pointue et pique, et pour le sapin, et celle du sapin est arrondie. -Que se passe-t-il si on enlève une aiguille? Pour l'épicéa un bout d'écorce reste attaché, pour le sapin, l'aiguille se détache facilement. -Les aiguilles autour du rameau: pour l'épicéa, les aiguilles sont disposées tout autour du rameau. Les aiguilles du sapin sont disposées à plat sur deux rangs comme un peigne. Olivia et Ewan  
Crédit photo : école de Lajoux



## Les espèces protégées (S)

Vous croiserez peut-être sur votre chemin des espèces remarquables qui font la qualité de la biodiversité du Haut-Jura. Certaines sont protégées par la loi, d'autres, bien que non protégées, sont notre patrimoine et doivent être observées avec soin. Nous avons décidé de vous parler de trois espèces que l'on aime bien. Le lynx: C'est un mammifère qui est carnivore. C'est une sorte de gros chat tacheté avec des pinces au bout des oreilles. Le lynx est un animal peureux, discret, donc très difficile à voir. Mais on aime bien savoir qu'il habite nos forêts ! Le grand tétras: C'est comme une grosse poule avec des plumes colorées (marron, rouges, noires et vertes). Il peut voler mais ni très longtemps ni très haut (il peut se percher en haut des arbres). Il est très sensible au dérangement en hiver et au printemps. L'orchidée: Il existe beaucoup d'espèces d'orchidées. En juin et juillet on peut trouver sur ce sentier l'orchis sureau. Elle peut être rose fuchsia ou bien vanille. Même si elle n'est pas protégée, il est préférable de ne pas la cueillir, ni évidemment l'écraser, ni l'arracher. Nous comptons sur vous pour les protéger, rester discret et ne pas sortir des sentiers ! Manon et Jade  
Crédit photo : Ecole de Lajoux



## Les traces et indices: chevreuil et sanglier (T)

Ouvrez l'oeil ! Vous trouverez peut-être quelques empreintes et autres indices le long du chemin ! Empreintes : Le sanglier a des sabots de plus de six centimètres de long et le chevreuil en a de moins de six centimètres. Le chevreuil a des bois faits d'une partie en os détachable. Pour repérer le sanglier, on peut parfois voir de la terre retourner dans les champs. Les excréments du chevreuil et du sanglier Les excréments sont très utiles pour repérer l'animal dont le chevreuil, le renard et le sanglier...avec un bâton on peut regarder leur composition et savoir ce qu'il a mangé, de quel animal il s'agit. LALIE ET SACHA V.  
Crédit photo : G.PROST



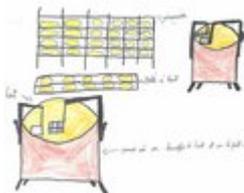
## La fourmi et le geai (U)

Le geai des chênes est un oiseau aux couleurs vives, de la famille des corvidés. Principalement insectivore, il mange des vers, des larves, des glands et des faines... Pour se débarrasser des tiques et autres petite bêtes, le geai a une technique: il va se poser sur une fourmilière pour faire peur aux fourmis. Elles vont alors se défendre en éjectant un acide formique qui va permettre au geai de se débarrasser des petites bêtes. Puis il les prend avec son bec et les met dans la fourmilière pour que les fourmis se nourrissent. Maëlle et Laly  
Crédit photo : école de Lajoux



## Indices : Renard , lièvre et écureuil . (V)

Découvrons un peu la faune locale par quelques indices. Si vous apercevez des petite crottes rondes, cela vous indiquera qu'un lièvre est passé par là. Le lièvre est herbivore et pour s'abriter, il creuse un terrier. Vous pouvez reconnaître un renard grâce à ces traces de pas, presque identiques à celle du chien. Mais les doigts du renard sont plus écartés et il marche en ligne droite Si vous voulez savoir s'il y a des écureuils dans les parages, regardez par terre les cônes d'épicéas s'ils ont été mangés ou pas. Ellyne, Morgane et Néo .  
Crédit photo : école de Lajoux



## Les vaches et le comté (W)

Les vaches mangent de l'herbe mais cela ne suffit pas. Pour faire du lait, elles ont dû avoir un veau. Pendant la journée, elles broutent. Matin et soir, elles vont en salle de traite. Dans la nuit le camion qui vient de la fromagerie récupère le lait de plusieurs fermes. Tôt le matin, les fromagers font cailler le lait en le chauffant et en ajoutant de la caillette de veau (estomac) pour faire le comté. C'est la qualité de l'herbe qui détermine le bon goût du comté. Emy et Sacha C.  
Crédit photo : Ecole de Lajoux