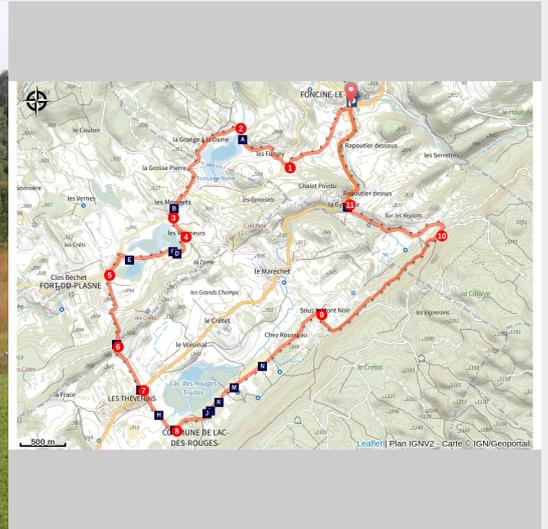


# Les trois lacs

Champagnole Nozeroy Jura - Foncine-Le-Bas



Lac à la Dame PNRHJ / F.JEANPARIS (F. JEANPARIS)

*Une alternance de chemins le plus souvent roulants et de petites routes sur le plateau au départ de Foncine-le-Bas où coule la Saine.*

Trois lacs naturels et leurs tourbières en écharpes et de nombreux hameaux habités témoignent de la naturalité et de la vitalité de cette partie de montagne jurassienne.

*Itinéraire officiel - [réseau Geotrek du Parc naturel régional du Haut-Jura](#)*

## Infos pratiques

Pratique : VTT VTTAE

Durée : 2 h 30

Longueur : 14.3 km

Dénivelé positif : 256 m

Difficulté : Moyen

Type : Boucle

Thèmes : Faune - Flore, Histoire et Patrimoine

# Itinéraire

Départ : Foncine-le-Bas

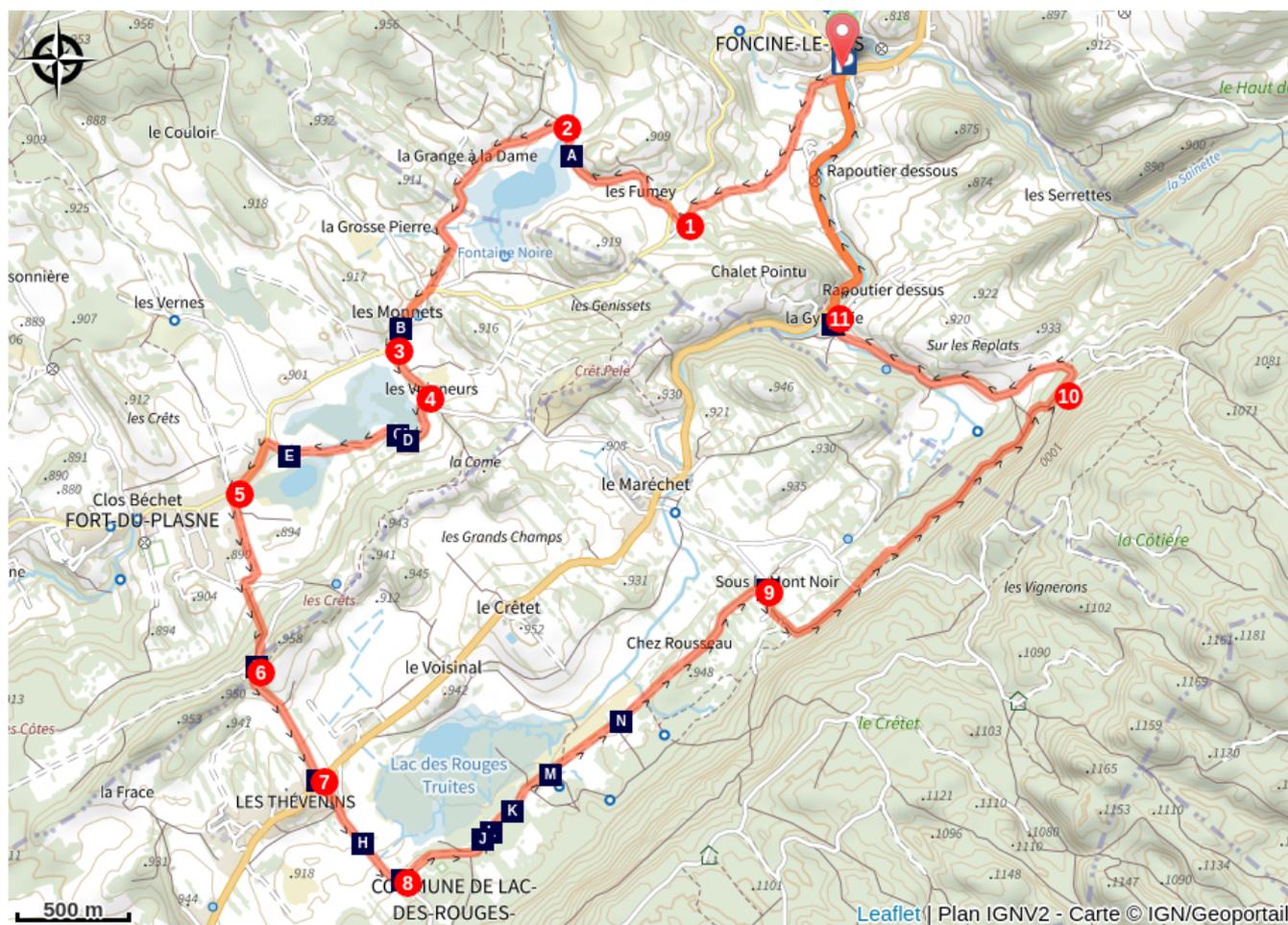
Arrivée : Foncine-le-Bas

Balisage : ⚡ eVTT bleu 🏠 VTT bleu

Descendre le village et rejoindre le carrefour avec la route D 437 pour trouver l'intersection **FONCINE-LE-BAS**.

1. Monter à droite le chemin de la Grande Vie qui devient, une fois sorti du village, un chemin blanc bordé de pâturages, et déboucher aux **Fumey**. Traverser la **D62** avec prudence et suivre la petite route goudronnée qui rejoint le **Lac à la Dame**.
2. Continuer sur cette route qui contourne le lac, en passant par un hameau, puis atteindre **les Monnets** par un petit sentier qui bifurque à droite.
3. Traverser le hameau puis à sa sortie, prendre la route qui tourne à gauche et qui descend vers **les Voigneurs**.
4. Emprunter le chemin blanc qui bifurque à droite après un bâtiment et qui longe une tourbière, pour déboucher sur la route D62 à l'entrée de Fort-du-Plasne. Descendre la rue du village et atteindre **la Fontaine Ronde**.
5. Prendre la petite route à gauche qui descend en direction de **le Crêt**. A l'arrière du village, traverser une route et emprunter le sentier caillouteux puis terreux qui monte dans la forêt, pour déboucher à nouveau sur la route à suivre à droite pour arriver rapidement au **Crêt**.
6. Continuer à suivre la route et descendre aux Thévenins, hameau du Lac-des-Rouges-Truites.
7. Traverser avec prudence la **D437** pour arriver à **la Gare**, et poursuivre pour atteindre **LE BUGNON**.
8. Bifurquer à gauche et suivre un chemin blanc en bord de combe au milieu des pâturages. Dépasser successivement le **pont du Rquai**, la **Fontaine aux Cernois** pour rejoindre le hameau de **Sous le Mont Noir**.
9. Descendre la route à droite et continuer tout droit à travers les pâturages en quittant le hameau. Le sentier bifurque ensuite à gauche (passage VTT) et traverse la forêt jusqu'à **LA GRANGE A L'OLIVE**.
10. Emprunter la route goudronnée à gauche qui domine le ruisseau du Galavo, traverser le hameau de la Gypserie pour rejoindre la **D437**.
11. Descendre à droite pour retrouver le village de **FONCINE-LE-BAS**.

# Sur votre chemin...



- La légende de la Dame du lac (A)
- Caractéristiques de la flore des tourbières (C)
- La tourbière : un puits de carbone (E)
- Vue sur l'ancienne fromagerie (G)
- Vue sur la tourbière du lac des Rouges Truites (I)
- La bécassine des marais (K)
- L'histoire de nos forêts (M)
- Hameaux et voisinage (O)

- Les larmiers du chalet (B)
- La linaigrette (D)
- Le Milan royal (F)
- La forêt du Mont Noir (H)
- Nos forêts sont-elles en danger ? (J)
- L'épicéa (L)
- La certification des forêts (N)
- Dompter la rivière (P)

# Toutes les infos pratiques

## ⚠️ Recommandations

**Ce circuit traverse plusieurs fois des routes départementales, prudence lors de leurs traversées.**

Pour une sortie VTT, porter un casque et emporter suffisamment d'eau.

Les chemins sont partagés avec les piétons et les randonneurs équestres, qui ont la priorité, il convient donc d'adapter et de maîtriser sa vitesse.

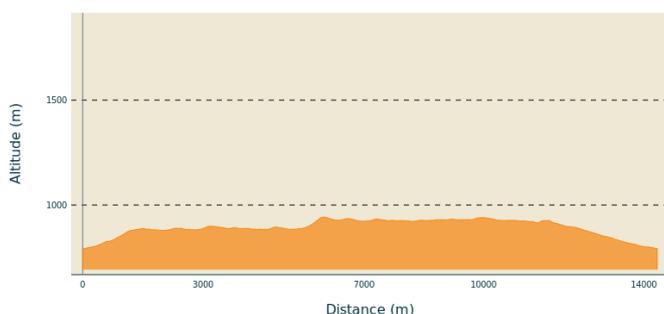
Pour emprunter les passages VTT, ne pas hésiter à descendre du vélo.

Ce parcours traverse des pâturages et emprunte des chemins forestiers. Aussi pour le respect des propriétaires, pour la tranquillité du bétail et de la faune sauvage, vous êtes invités à rester sur les sentiers balisés et à refermer les barrières en cas d'absence de passage VTT.

Les fleurs sauvages sont belles, elles peuvent être rares et protégées et fanent souvent rapidement. Ne les cueillez pas ! Elles raviront les prochains admirateurs.

En cas de travaux forestiers (abattage, débardage...), pour votre sécurité, sachez renoncer et faites demi-tour.

## Profil altimétrique



Altitude min 792 m  
Altitude max 942 m

## Accès routier

A 10 km au nord-est de Saint-Laurent-en-Grandvaux par la D437 en passant par le Lac-des-Rouges-Truites.

A 20 km au sud de Champagnole en remontant la vallée de la Saine en passant les villages de Syam et des Planches-en-Montagne par la D 127.

## Parking conseillé

Parking de la poste, Foncine-le-Bas.

## **Lieux de renseignement**

Office de Tourisme Haut-Jura  
Grandvaux  
7 place Simone Veil, 39150 Saint-  
Laurent-en-Grandvaux  
Tel : +33 (0)3 84 60 15 25  
[http://www.haut-jura-grandvaux.com/  
fr/](http://www.haut-jura-grandvaux.com/fr/)

# Sur votre chemin...

---



## La légende de la Dame du lac (A)

Les pays de lacs sont hantés par de nombreuses légendes: fées, cavaliers et sorcières flottent au-dessus de leurs eaux mystérieuses. Plusieurs légendes sont à l'origine du nom du «lac à la Dame». L'une d'entre elle dit que ce petit lac a été creusé par le mystérieux cavalier qui errait au dessus des lacs de Bonlieu, des Maclu et de Narlay, à la demande d'une femme dont il était amoureux. En échange de cette faveur, elle se donnerait à lui corps et âme. Par temps brumeux, peut-être apercevrez-vous flottant sur le lac la longue robe blanche de la Dame!

Crédit photo : PNRHJ / Nina Verjus

---

## Les larmiers du chalet (B)

Destinés à la ventilation du "laitier", pièce où le lait était mis à refroidir avant sa fabrication en fromage, les larmiers sont des ouvertures verticales étroites et longues que l'on peut observer sur les façades des anciennes fromageries comme ici aux Monnets.

Au hameau du Coin d'Aval, sur la commune de Fort-du-Plasne, se visite en été un ancien chalet (ou fromagerie).

---



## Caractéristiques de la flore des tourbières (C)

Les espèces vivant dans les tourbières se sont adaptées à l'omniprésence de l'eau, aux faibles ressources nutritives, à la composition chimique du sol, qui, dans les régions calcaires, peut être acide ou basique et à un climat plutôt froid.

Crédit photo : PNRHJ / Nina Verjus



## La linaigrette (D)

La linaigrette, sorte de coton-tige au plumeau blanc, se repère facilement dans les tourbières. Ses racines longues d'un mètre lui permettent de stocker des réserves nutritives, car le sol est très pauvre en minéraux. C'est une plante adaptée à un climat boréal (froid). Elle était répandue dans toute l'Europe il y a quelques milliers d'années. Puis le climat s'est réchauffé; elle n'a survécu que dans les pays scandinaves et dans les tourbières, où aucune autre n'est capable de lui disputer sa place.

Crédit photo : PNRHJ / Pierre Levisse

---



## La tourbière : un puits de carbone (E)

La prise de conscience de la nécessité de protéger les tourbières est récente. Ces milieux fragiles jouent un rôle important dans le maintien de la qualité de l'eau et permettent de lutter naturellement contre les effets de la sécheresse et du changement climatique. En effet, les plantes captent le dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) de l'air par la photosynthèse pour former leurs tissus: feuilles, tronc, tiges etc. À leur mort, elles sont dégradées par les micro-organismes des sols et restituent le carbone à l'atmosphère. Mais dans une tourbière la présence de l'eau empêche les organismes décomposeurs de travailler, ce qui piège le carbone dans la tourbe. Les tourbières ne représentent que 3% de la surface des terres émergées, mais stockent 30 % du carbone des sols terrestres!

Crédit photo : PNRHJ / Nina Verjus

---



## Le Milan royal (F)

Ce rapace se reconnaît très facilement par sa longue queue échancrée. Grâce à son envergure imposante, cet oiseau s'avère être un formidable planeur. Il cherche sa nourriture en vol. Opportuniste, il observe attentivement le sol pour y trouver rongeurs, lézards ou autre carcasse d'animaux morts. Les petites proies (insectes, lombrics ou reptiles) peuvent être chassés en marchant dans les prairies. Vous apercevrez ainsi souvent le Milan royal au-dessus des prairies fraîchement fauchées.

Crédit photo : Fabrice Croset

---



## Vue sur l'ancienne fromagerie (G)

A partir du 18ème siècle, la spécialisation fromagère et la mise en commun du lait dans les structures coopératives que sont les fruitières, font sortir l'agriculteur d'une économie d'autosubsistance. La production fromagère, de mieux en mieux organisée, devient aussi de plus en plus lucrative grâce aux réseaux commerciaux promus notamment par les rouliers. Ces commerçants livraient les fromages dans les grandes villes françaises, notamment Lyon.

Crédit photo : PNRHJ - F. Jeanparis

---



## La forêt du Mont Noir (H)

Avec ses 1873 hectares, le massif du Mont-Noir est l'une des plus grandes forêts jurassiennes. Elle est essentiellement constituée d'arbres aux feuillages sombres, tels que le Sapin, l'Épicéa et le Hêtre, d'où l'origine de son nom. Cerfs, sangliers et chevreuils y cohabitent avec le Lynx et le Grand Tétras. L'exploitation du bois est une activité économique importante pour nos montagnes. La forêt accueille aussi des randonneurs qui effectuent de longues marches sur ses sentiers balisés. Partagez cet espace et restez prudents si vous croisez des exploitations forestières.

Crédit photo : PNRHJ / B. BECKER

---



## Vue sur la tourbière du lac des Rouges Truites (I)

Héritière des glaciers qui couvraient le Jura il y a dix mille ans ayant laissé des moraines aux fonds imperméables, une tourbière se forme lorsque ces fonds se remplissent d'eau stagnante, peuplés de végétaux résistants au froid. Le sol mouvant des tourbières est un épais tapis de sphaignes, sur lequel quelques plantes particulièrement adaptées peuvent croître (canneberge, linaigrette, andromède, drosera, pin à crochet...). L'intérêt biologique rend donc important la préservation de ces milieux fragiles.

Crédit photo : PNRHJ - F. Jeanparis



## Nos forêts sont-elles en danger ? (J)

Avec nos besoins en bois croissants et le réchauffement climatique, nos forêts sont-elles en danger? Oui et non. La forêt telle que nous la connaissons évoluera sûrement beaucoup d'ici une centaine d'années. Le réchauffement climatique entraîne des changements sur les températures, la disponibilité en eau, la fréquence des catastrophes naturelles, ce qui oblige les forestiers à bien choisir les essences à exploiter, en fonction des secteurs les plus adaptés à leur croissance. En effet, les arbres doivent se développer entre 60 et 120 ans, selon les essences, pour produire du bois de qualité. LE COIN DES ENFANTS Pourquoi dit-on que la forêt est le poumon de la Terre? Lorsque les plantes respirent la journée, elles aspirent le CO<sub>2</sub> et rejettent de l'oxygène dans l'atmosphère. La forêt stocke le CO<sub>2</sub> dans le sol et tout au long de leur croissance, les arbres stockent le CO<sub>2</sub> dans leur bois.. En parallèle, ils filtrent aussi l'eau du sol, grâce à leurs racines.



## La bécassine des marais (K)

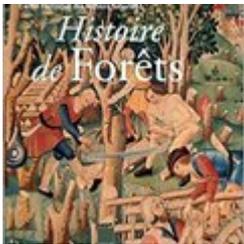
Bien qu'il soit possible d'observer plusieurs oiseaux d'eau dans ce secteur, la Bécassine des marais figure parmi les plus emblématiques. Cet oiseau migrateur apprécie les milieux humides où il peut se cacher et se nourrir. Son bec long et fin est doté d'une extrémité flexible qui lui permet de sentir ses proies dans l'eau ou la boue, près de la haute végétation du rivage. Cela lui permet de se nourrir majoritairement d'invertébrés. Aujourd'hui la Bécassine des marais est une des espèces nicheuses les plus rares et les plus menacées de France. Mais ici, une oreille attentive aura peut-être encore la chance d'entendre le «chevrotement», son émis en vol lors des parades nuptiales, au crépuscule des mois de printemps.  
Crédit photo : F.CROSET



## L'épicéa (L)

Conifère largement répandu en Europe, cet arbre est par excellence celui des régions montagnardes... Certains bois de très bonne qualité peuvent être utilisés en lutherie pour fabriquer des tables de résonance de différents instruments (violon, guitares...). Mais l'essentiel de la production sert au bois d'œuvre (construction et menuiserie). Il est souvent confondu avec le sapin. Mais l'œil attentif verra une différence dans les aiguilles, pointues chez l'épicéa, plates et arrondies chez le sapin ou à la position des cônes (pommes de pins). Ceux de l'épicéa sont dirigés vers le bas au bout de branches tombantes, tandis que ceux du sapin pointent vers le haut au bout de branches dressées.

Crédit photo : A.RULLIER



## L'histoire de nos forêts (M)

Les forêts ont de tout temps été utilisées par l'homme pour la chasse, la cueillette, le chauffage, la construction... Ce fût Louis XIV qui instaura le Code forestier pour réguler l'exploitation des bois. Dans le Haut-Jura, les moines défricheurs ont d'abord façonné la forêt en la défrichant et l'exploitant, permettant ainsi l'installation de la population et le développement des vallées. Aujourd'hui, la forêt est exploitée mais a aussi pour but de préserver le paysage, de fixer les sols, en limitant leur érosion et les chutes de pierre. LE COIN DES ENFANTS L'ambiance sombre et mystérieuse de la forêt a inspiré de nombreux contes et histoires. Lesquels connais-tu? Les contes racontés aux enfants, comme le petit poucet, blanche-neige, le petit chaperon rouge. Mais aussi les grands romans du moyen âge, comme la légende du roi Arthur, le roman de renard, et des livres plus contemporains.



## La certification des forêts (N)

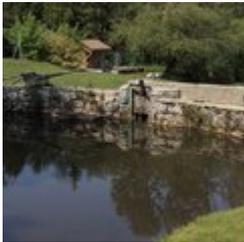
Pour valoriser la bonne gestion de la forêt, un label a été créé pour garantir la provenance des bois transformés lors de la fabrication des produits. Ainsi, vous pouvez parfois voir sur les emballages un logo PEFC® ou FSC®, qui indique une gestion durable et respectueuse de des forêts d'où provient la matière première. LE COIN DES ENFANTS Sur quels produits as-tu pu voir ces labels? Sur la majorité des emballages cartons ou papier, mais aussi sur tous les objets façonnés à partir du bois. N'hésite pas à regarder la prochaine fois!



## Hameaux et voisinage (O)

Support de la mémoire familiale et repère géographique, la maison s'inscrit dans un réseau de voisinage et d'interconnaissance parfois très fort. Certaines fermes ou terrains ont donné le nom d'un ancien occupant lorsque celui-ci fut un personnage marquant. Dans un contexte d'habitat dispersé, où les hameaux sont éloignés les uns des autres, les caractéristiques particulières de l'environnement naturel, ou même d'histoires personnelles génèrent aussi leurs toponymes: Sous le Mont Noir, Grange à l'Olive...  
Crédit photo : PNRHJ - F. Jeanparis

---



## Dompter la rivière (P)

D'abord liées à une économie d'auto-subsistance, les activités artisanales produisaient pour les besoins domestiques ou pour un commerce restreint. Tanneries, forges, battoirs à chanvre et moulins à grains se multiplient partout le long des cours d'eau et l'on retrouve aujourd'hui de nombreuses infrastructures : roues à aubes, retenues d'eau, canaux d'arrivée d'eau...(PNRHJ - Collection patrimoine)  
Crédit photo : PNRHJ - F. Jeanparis