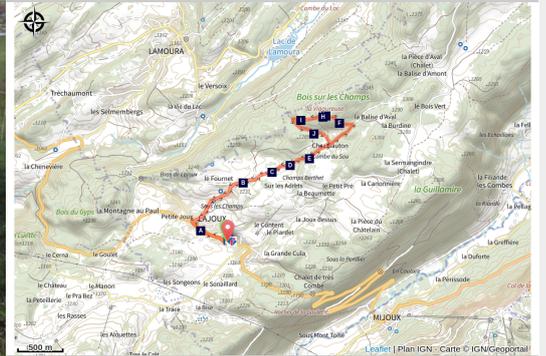


# Sentier touffu des vigoureux de Lajoux

Haut-Jura Saint-Claude - Lajoux



Les enfants de l'école (Anne-Laure Capelli)

Cette balade familiale, proposée et illustrée par les enfants de l'école de Lajoux (CM1-CM2), vous emmène découvrir le point de vue du Crêt de la Vigoureuse, à travers forêts, prés-bois et pâturages.

Les élèves de CM1 et de CM2 ont travaillé durant une année scolaire pour vous faire partager, au fil de cette balade, les éléments remarquables de leur forêt.

## Infos pratiques

Pratique : Sentiers interprétés

Durée : 2 h

Longueur : 6.5 km

Dénivelé positif : 174 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

Thèmes : Faune - Flore,  
Pastoralisme et Agriculture

# Itinéraire

Départ : Lajoux

Arrivée : Lajoux

Balisage :  GR®  PR®

Au départ de **LAJOUX**, suivre la route du village en direction de **la Fromagerie** (balisage blanc rouge) puis la **Route sur les Champs**.

Bifurquer à droite, suivre la route qui dépasse **Sous les Champs** et qui monte, bordée de quelques maisons dont d'anciennes fermes (balisage jaune). Poursuivre toujours dans la même direction le chemin bordé de murets de pierres à travers les pâturages.

Le chemin pénètre dans une première forêt (passage VTT sur votre gauche) et débouche, suite à une courte montée, à la combe du Sou (passage VTT). Dépasser deux maisons de part et d'autre du chemin, **Chez Gauthon**, et poursuivre dans la combe pour remonter à **Sous la Vigoureuse** (passage VTT).

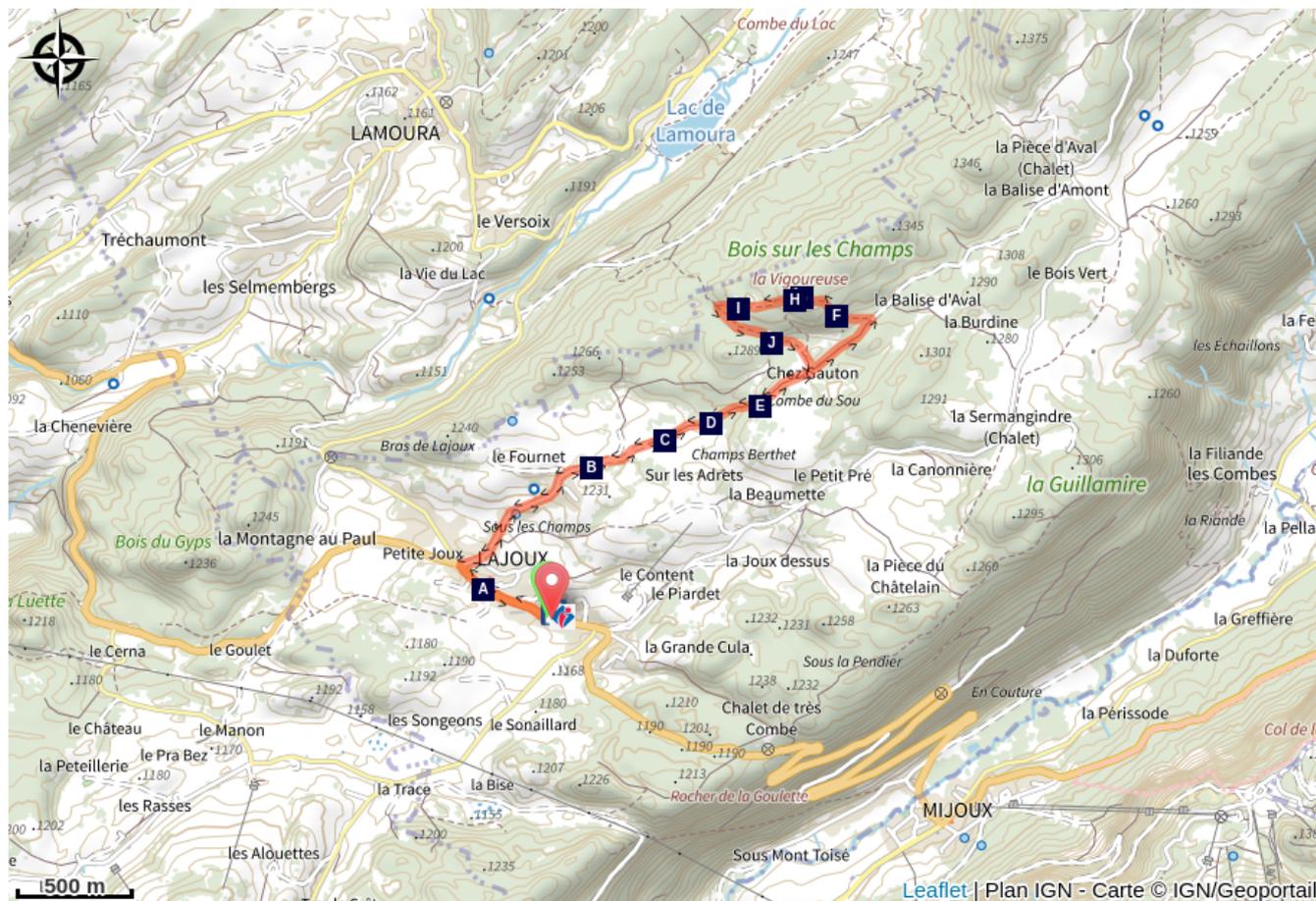
Monter à gauche (chicane pour franchir la barrière), le chemin d'exploitation forestière sur environ 200 mètres. Un sentier plus escarpé à gauche permet de franchir une barrière, de déboucher dans un pré bois et de rejoindre le **CRET DE LA VIGOUREUSE**.

Du sommet, redescendre par le sentier étroit et pentu par place jusqu'à **Bois de la Vigoureuse**.

Suivre à gauche le chemin pierreux à travers bois qui descend à la combe du Sou et qui rejoint **Chez Gauthon**.

Suivre pour le retour à **LAJOUX** le même chemin à droite.

# Sur votre chemin...



Les vaches et le comté (A)

La fourmi et le geai (C)

Les espèces protégées (E)

Point de vue du crêt de la Vigoureuse (G)

État de santé de l'arbre (I)

Indices : Renard , lièvre et écureuil . (B)

Les traces et indices: chevreuil et sanglier (D)

La forêt Jurassienne (F)

La chaîne du Jura (H)

Différences entre le sapin et l'épicéa (J)

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

Ce parcours traverse des pâturages avec du bétail, et emprunte des chemins forestiers. Aussi pour le respect des propriétaires et des exploitants qui vous autorisent le passage, pour la tranquillité du bétail et de la faune sauvage, vous êtes invités à rester sur les sentiers balisés. Utiliser les passages aménagés pour franchir les clôtures et veiller à refermer les barrières.

Merci de tenir votre chien en laisse si vous en avez un.

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

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

## **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)

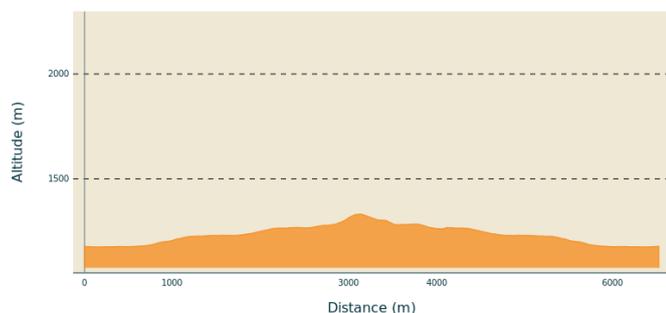
Le Grand Tétrás est une espèce emblématique des forêts de montagnes françaises. Son apparence et son comportement font de lui un oiseau très atypique. Pouvoir l'observer relève d'un vrai défi, tant cet oiseau est discret, mais s'avère être un souvenir mémorable.

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

accentue, 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 1175 m  
Altitude max 1331 m

## Accès routier

A 20 km à l'est de Saint-Claude par la D 436 en passant par Septmoncel.

## Parking conseillé

Au centre du village, à proximité de la Maison du Parc et du Point information

## Lieux de renseignement

Maison du Parc naturel régional du Haut-jura

29, Le Village, 39310 Lajoux

parc@parc-haut-jura.fr

Tel : 03 84 34 12 30

<http://www.parc-haut-jura.fr>



Office de Tourisme Haut-Jura Saint-Claude

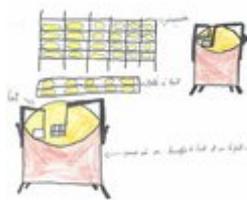
3 place de l'Abbaye, 39200 Saint-Claude

Tel : +33 (0)3 84 45 34 24

<https://www.haut-jura-saint-claude.com/>

# Sur votre chemin...

---



## Les vaches et le comté (A)

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 caillotte 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

---



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

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

---



## La fourmi et le geai (C)

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

---



---

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

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

---



## Les espèces protégées (E)

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



## La forêt Jurassienne (F)

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 (G)

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 (H)

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 (I)

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 (J)

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