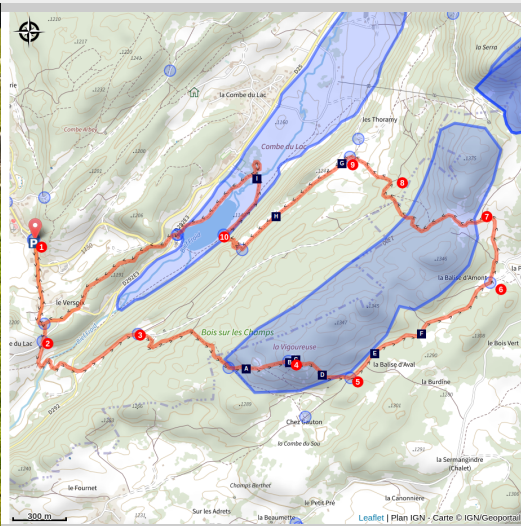


La Vigoureuse

Station des Rousses Haut-Jura



La Vigoureuse

Une belle randonnée composée de paysages variés et typiques du Haut-Jura, dont une vue imprenable sur les Monts Jura et une partie du Mont Blanc.

Infos pratiques

Pratique : Randonnée

Durée : 3 h

Longueur : 9.5 km

Dénivelé positif : 332 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Histoire et Patrimoine, Paysages

Itinéraire

Départ : Office de tourisme de Lamoura

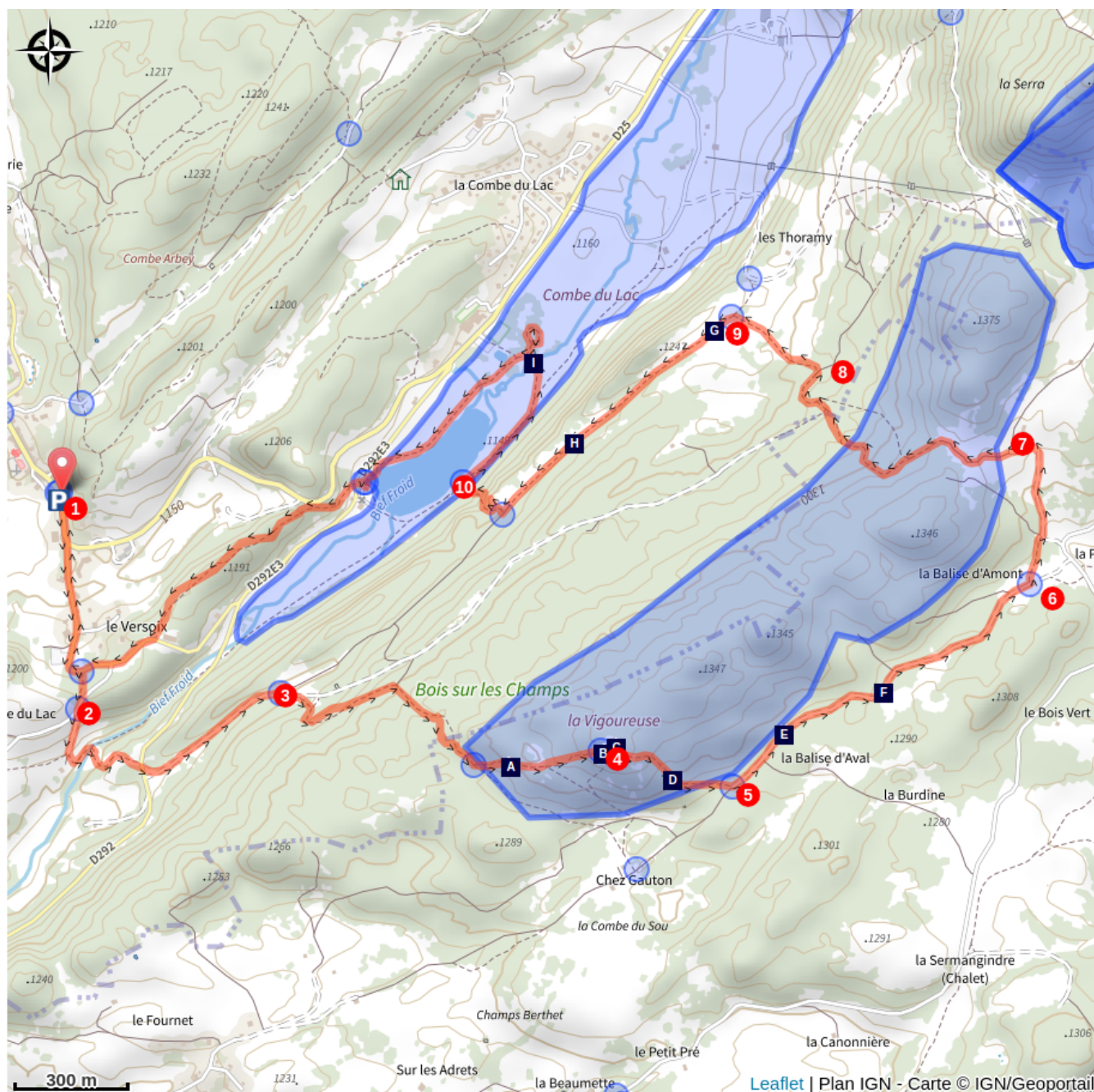
Arrivée : Office de tourisme de Lamoura

Balisateur :  GRP®  PR®

1. Dos à l'Office de tourisme de Lamoura (**LAMOURA OT**), longez à droite la RD25 **balisée jaune/rouge**. Continuez ensuite tout droit en suivant la petite route de Lajoux (RD292). Au **Versoix**, l'itinéraire quitte la route et suit un petit sentier qui part à droite dans la forêt.
2. Au carrefour du **Haut de la Giraude**, prenez le sentier **balisé en jaune** qui descend à gauche puis remonte jusqu'à la route. Traversez-la prudemment et longez-la sur la droite sur quelques pas. Empruntez ensuite le chemin forestier qui monte à gauche dans la forêt.
3. Au **Bas des Thoramys**, suivez la route goudronnée qui monte à droite sur 20m puis quittez-la pour emprunter le petit sentier qui monte à droite et pénètre dans la forêt. Vous traversez les Bois sur les Champs, agréable forêt qui vous conduit jusqu'aux **Bois de la Vigoureuse** puis au sommet, à 1347m.
4. Arrivé au **CRÊT DE LA VIGOUREUSE**, profitez de la vue qui s'offre à vous : les Monts Jura, le Crêt de Chalam, le Col de la Faucille ainsi que le Mont Blanc. Poursuivez le parcours tout droit en direction de **la Balise d'Amont**, le sentier descend dans les bois.
5. Au carrefour **Sous la Vigoureuse**, tournez à gauche sur le chemin en direction de **la Balise d'Amont**. A la bifurcation suivante, restez toujours sur votre gauche. Vous empruntez une piste de ski de fond.
6. Le chemin débouche sur une belle combe, vous vous trouvez au lieu-dit de **la Balise d'Amont** qui offre une vue rapprochée du massif de la Dôle. Bifurquez à gauche pour passer entre les murets de pierre. Rapidement, vous tombez sur un chemin de terre montant à une habitation. Suivez-le et retournez-vous pour apprécier la vue sur la haute-chaîne du Jura.
7. Suivez le chemin qui monte et s'entoure de nombreux murets de pierre puis redescendez à travers la forêt.
8. Alors que le chemin forestier commence à remonter, quittez-le pour un petit sentier qui part à gauche et passe une clôture. Veillez à bien la refermer.
9. Aux **Thoramys**, bifurquez à gauche et longez la combe. Au bout de cette combe, vous arrivez au carrefour **Sur le Lac**, grimpez à droite sur la butte pour profiter de la vue sur le lac de Lamoura. Redescendez et empruntez le petit sentier qui descend à droite dans la forêt. Prudence, ce sentier est souvent glissant.

10. Aux **Rives du Lac**, faites le tour du **LAC DE LAMOURA** par la droite. Arrivé au niveau du parking du lac, prenez, en face, le petit "sentier des amoureux" en direction du **Versoix** pour retourner à l'Office de tourisme de Lamoura (**LAMOURA OT**) (balisage jaune/rouge).

Sur votre route...



État de santé de l'arbre (A)
Point de vue du crêt de la
Vigoureuse (C)
La Fourmi des bois (E)
Chalet d'estive/alpage (G)
Les tourbières (I)

La chaîne du Jura (B)
La forêt Jurassienne (D)
Le Merle à plastron (F)
Géologie du Jura : crêts et combes
(H)

Toutes les informations 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.

Site RAMSAR Tourbières et lacs de la Montagne jurassienne

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre, Octobre, Novembre, Décembre

Contact : Parc naturel régional du Haut-Jura
29 Le Village
39310 Lajoux
03 84 34 12 30
www.parc-haut-jura.fr/

Le site s'étend entre les villes de Pontarlier et Saint-Claude, dans le massif du Jura. Dénommé « Bassin du Dugeon » lorsqu'il fut inscrit en 2003, le site a été agrandi en 2021 pour passer de moins de 6000 hectares à plus de 12 000 ha. Il comprend maintenant de vastes tourbières emblématiques telles que celles du bassin du Dugeon, les vallées du haut Doubs et de l'Orbe et la vallée de Chapelle-des-Bois et Bellefontaine. Ses 18 lacs et 2000 ha de tourbières représentent environ 40 % de toute la zone tourbeuse du massif du Jura. Le substrat calcaire favorise la juxtaposition de tourbières alcalines et acides, ce qui, dans ces dimensions, est unique en France. Le site offre de nombreux habitats importants pour une diversité d'espèces protégées au niveau national ou international, des plantes et champignons aux libellules, papillons, poissons, oiseaux, amphibiens et reptiles. Les deux tiers de la population nationale de bécassines des marais (*Gallinago gallinago*) y nichent et le site est aussi une frayère importante pour le grand brochet (*Esox lucius*), le lavaret (*Coregonus lavaretus*), la truite lacustre (*Salmo trutta*) et l'écrevisse à pattes blanches (*Austropotamobius pallipes*). Les habitats tourbeux ont été, autrefois, profondément modifiés par l'exploitation de la tourbe, le développement forestier et les activités agricoles mais des mesures de restauration des tourbières ont été appliquées avec succès. Cependant, le site est encore très sensible aux sécheresses et à la pollution provenant des terres agricoles environnantes.

Grand tétras - hiver

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

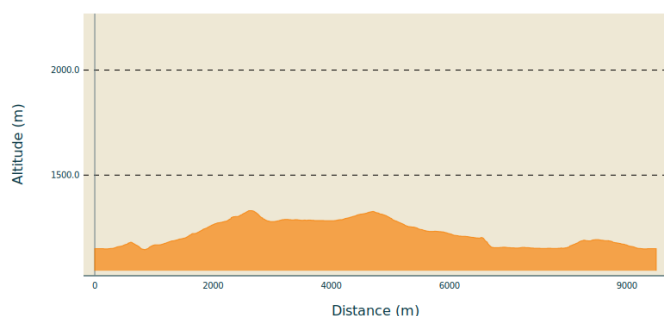
Contact : Parc naturel régional du Haut-Jura
29 Le Village
39310 Lajoux
03 84 34 12 30
www.parc-haut-jura.fr

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 1145 m
Altitude max 1331 m

Parking conseillé

Office de tourisme de Lamoura

Lieux de renseignement

Office de Tourisme Station Les
Rousses Haut-Jura
495 rue Pasteur Maison du Tourisme,
39220 Les Rousses
Tel : +33 (0)3 84 60 02 55
<http://www.lesrousses.com/>



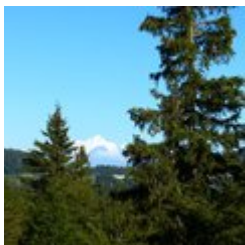
Un arbre vit plusieurs dizaines (voire centaines) d'années si il est en bonne santé. Attention, même s'il est debout, un arbre peut être mort lorsque son cœur est mort. Comment reconnaître qu'un arbre est malade? Quand un feuillu a les feuilles jaunes, marron ou rouges en plein été, par rapport aux autres 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

Attribution :



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

Attribution :



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.

Attribution : Gilles Prost - PNRHJ



La forêt Jurassienne (D)

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 Attribution :



La Fourmi des bois (E)

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.

Attribution : Gilles Prost - PNRHJ



Le Merle à plastron (F)

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.

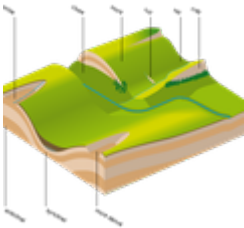
Attribution : Fabrice Croset



Chalet d'estive/alpage (G)

Ces habitations servaient à loger les bergers et leurs troupeaux durant la belle saison et à transformer le lait sur place. Les chalets étaient rustiques et sommaires, construits en pierres et en bois et ressemblaient certainement beaucoup aux premières maisons des défricheurs du Jura. La construction d'un chalet d'alpage nécessitait au préalable l'édification d'un four à chaux afin de fabriquer le mortier qui allait sceller les pierres et recouvrir les murs. Le chalet était généralement placé sur une croupe rocheuse. Ensuite des épicéas étaient coupés et des scieurs de long se mettaient à l'œuvre afin de tailler des poutres et des planches. Les tavaillonners s'occupaient quant à eux des tavaillons qui recouvrent le toit et parfois les murs. La toiture était généralement à quatre pans. L'intérieur du chalet se divisait en cinq pièces : la cuisine où l'on fabriquait le fromage ; le laitier, toujours dans l'angle nord, le plus froid, où était conservé pendant la nuit le lait de la traite du soir ; la cave à fromage ; l'étable pour les vaches et l'étable pour les veaux. Au milieu de la cuisine se trouvait un gros chaudron en cuivre, dans lequel cuisait le fromage. Les bergers quant à eux dormaient le plus souvent à l'étable, sur un matelas de branches d'épicéas recouvert de paille. L'âtre se résumait à un simple trou sur le sol en terre battue. Un trou dans le toit servait à évacuer la fumée et une trappe était refermée lorsqu'il pleuvait ou lorsque le feu était éteint.

Attribution :



Géologie du Jura : crêtes et combes (H)

Une combe est une vallée qui se forme au sommet d'un anticlinal. De chaque côté, elle est "enfermée" par des versants appelés des crêtes. Le plissement au sommet d'un anticlinal favorise en effet l'érosion des couches calcaires. L'élargissement progressif des fissures provoquées grâce notamment à l'eau de pluie et au gel finit par former combes et crêtes.



Les tourbières (I)

Une tourbière, par définition, est une zone humide, colonisée par la végétation, dont les conditions écologiques particulières ont permis la formation d'un sol constitué d'un dépôt de tourbe.

À cette altitude, dans le Haut Jura, les conditions climatiques sont très rudes : hivers très froids et longs, moyenne annuelle des température basse, précipitations abondantes et notamment en hiver avec la neige durant plusieurs mois, absence de périodes sèches de longue durée. Ces conditions géologiques et climatiques sont extrêmement favorables à l'installation de milieux naturels très originaux : les tourbières.

Les tourbières jouent un rôle dans le cycle de l'eau naturelle, à la fois réserve d'eau et éponge puisque les mousses stockent l'eau, et épuration de l'eau par la tourbière qui joue le rôle de filtre.

Ces milieux naturels abritent également de nombreuses espèces végétales et animales, insectes et oiseaux qui sont pour certaines protégées.

Le programme Life Tourbière du Jura vise à réhabiliter leurs fonctions naturelles de purificateur et régulateur des masses d'eau, de puits de carbone qui absorbe les gaz à effet serre, de créateur de biodiversité remarquable.

Attribution :