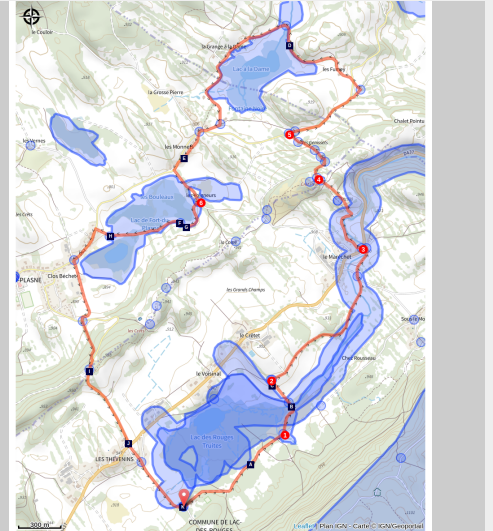


# Du Lac-des-Rouges-Truites au Lac à la Dame - 30V

Haut-Jura Grandvaux



Le plus long des parcours trail du Lac-des-Rouges-Truites, avec plusieurs variations de relief de beaux points de vue typiques du Haut-Jura, tout au long de la boucle.

Chemins blancs, pâturages, route goudronnées, 3 lacs et différents points de vue entre ces deux villages.

## Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 1 h 15

Longueur : 10.9 km

Dénivelé positif : 196 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

Thèmes : Forêt, Géologie, Lacs, rivières et cascades

# Itinéraire

Départ : Domaine du Bugnon, Les Thévenins

Arrivée : Domaine du Bugnon, Les Thévenins

Balisage :  Trail

Au départ du **BUGNON**, commencer par le chemin blanc en direction du lac.

## Suivre le balisage trail n°30 vert.

1. Au **Pont du Rquai**, emprunter la chicane sur votre gauche pour traverser la pâture, remonter entre les arbres et retrouver la **Voie du Tram**.
2. Emprunter celle-ci en partant à droite en direction du **Maréchet**. Traverser la voie communal et enjamber le ruisseau du lac un plus loin.
3. Pénétrer dans le lotissement en face de vous et poursuivre le parcours par les pâtures, sur votre gauche. Se fier au balisage jaune qui longe les haies et clotûres, pour atteindre **LE CRET PELÉ**.
4. Poursuivre tout droit puis en suivant le balisage, à travers les noisetiers. Passer une clôture et descendre à travers champ jusqu'à la route départementale à proximité des **Genissets**.
5. Continuer prudemment, en bordure de route, jusqu'à **Les Fumey** puis contourner **le Lac à la Dame**, traverser **Les Monnets** et atteindre **Les Voigneurs**.
6. Longer le Lac de Fort-du-Plasne pour retrouver le village et à **La Fontaine Ronde**, se diriger vers **LE BUGNON** en passant par **Le Crêt** et **La Gare**.

# Sur votre route...



La bécassine des marais (A)  
La Roselière (C)

Le Canard colvert (B)  
La légende de la Dame du lac (D)

Les larmiers du chalet (E)

La linaigrette (G)

Le Milan royal (I)

Vue sur la tourbière du lac des  
Rouges Truites (K)

Caractéristiques de la flore des  
tourbières (F)

La tourbière : un puits de carbone  
(H)

Vue sur l'ancienne fromagerie (J)

# Toutes les informations pratiques

## **Recommandations**

Avant de partir, nous vous conseillons de lire la rubrique Conseils aux randonneurs, de vous équiper convenablement, de prendre de quoi vous ravitailler, de consulter la météo et de prendre un téléphone chargé. Dans tous les cas, ne surestimez pas vos forces.

Dans le Jura, les parcours trail empruntent des chemins et sentiers dans des propriétés privées qui peuvent également servir à d'autres activités. Merci de respecter les lieux en restant sur les sentiers balisés et en respectant les autres usagers (randonneurs, vététistes, cavaliers, mais aussi exploitants forestiers, vignerons, bergers...).

Le Jura est un département nature et sauvage, merci de respecter l'environnement dans lequel vous évoluez : Ne jetez aucun déchet, ne faites pas de feu, ne cueillez pas les fleurs sauvages. Respectez la tranquillité du bétail et de la faune sauvage en restant éloigné des troupeaux, en tenant votre chien en laisse et en refermant les barrières derrière vous. Renseignez-vous sur les zones de protection de biotope, réserves naturelles ou zones Natura 2000 dans lesquelles des restrictions sont applicables.

En cas de météo défavorable (vigilance météo orange ou rouge, vent important, forte pluie...), de travaux forestiers (abattage, débardage...), de travaux sur les sentiers (réfection de sentier, débroussaillage...) ou de zones de chasse en cours ou battue, pour votre sécurité, sachez renoncer et faire demi-tour.

En cas d'urgence, composez le 112 (numero d'urgence européen), 15 (samu) ou le 18 (pompier).

## **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.

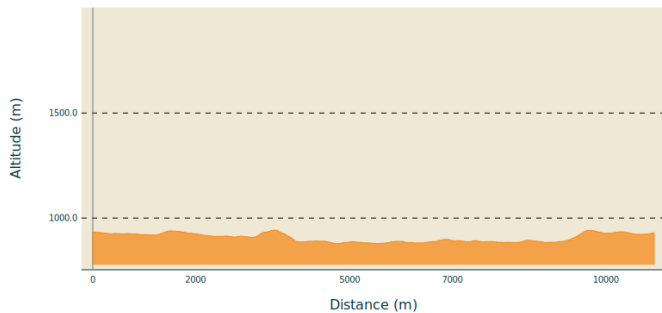
### **APPB Ecrevisse À Pattes Blanches Et Faune Patrimoniale Associée (39)**

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

Contact : DREAL Bourgogne-Franche-Comté  
Cité administrative VIOTTE  
5 voie Gisèle Halimi - BP 31269  
25005 BESANÇON CEDEX  
Tél : 03 39 59 62 00

Cet arrêté permet d'une part de localiser les sites concernés et d'autre part, de réglementer, dans ces sites, certaines activités afin de préserver le biotope naturel de l'écrevisse à pattes blanches et de la faune patrimoniale associée.

### **Profil altimétrique**



Altitude min 878 m  
Altitude max 943 m

### Accès routier

Entre Saint-Laurent-en-Grandvaux et Foncine-le-bas, dans le village du Lac-des-Rouges-Truites, quitter la RD437 pour vous stationner devant le Domaine du Bugnon, hameau Les Thévenins.

### Parking conseillé

Domaine du Bugnon, Les Thévenins,  
39150 Lac-des-Rouges-Truites

### 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 route...

---



## La bécassine des marais (A)

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 : Fabrice Croset

---



## Le Canard colvert (B)

Bien que très connu, le canard colvert sait rester discret et se cacher entre les roseaux quand il le faut. Cet oiseau possède une excellente capacité d'adaptation, et est le spécialiste du décollage rapide s'il se sent menacé. Sa vitesse de pointe peut même atteindre les 80 Km/h ! Visible dans tout tous types de milieux humides, les roselières restent un endroit privilégié car elles fournissent un abri pour lui et sa famille. Généralement il se nourrit de graines et de plantes, mais il lui arrive de chasser des petits mollusques invertébrés à la surface de l'eau. A noter que mâles et femelles possèdent un plumage différent.  
Crédit : Fabrice Croset

---



## La Roselière (C)

Essentiellement composée d'une végétation haute, dominée, comme son nom l'indique, de roseaux, elle sert d'abri aux oiseaux et insectes, comme les canards et les libellules. Les roseaux morts sont souvent les principaux éléments constitutifs lors des formations des tourbières du Jura. C'est une plante très résistante, avec des racines profondes et qui s'acclimate facilement dans ces marais. Dans certaines conditions, les roseaux peuvent devenir «envahissants», et se propager sur la tourbière, «étouffant» les autres plantes plus basses. Les évolutions du climat et les pollutions atmosphériques semblent le favoriser.  
Crédit : A.RULLIER



## La légende de la Dame du lac (D)

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 : Nina Verjus - PNRHJ

---



## Les larmiers du chalet (E)

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).

Crédit : F. Jeanparis

---



## Caractéristiques de la flore des tourbières (F)

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 : Nina Verjus - PNRHJ

---



## La linaigrette (G)

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 : Pierre Levisse - PNRHJ



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

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 : Nina Verjus - PNRHJ

---



## Le Milan royal (I)

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 : Fabrice Croset

---



## Vue sur l'ancienne fromagerie (J)

A partir du 18<sup>ème</sup> 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 : F. Jeanparis

---



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

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 : F. Jeanparis