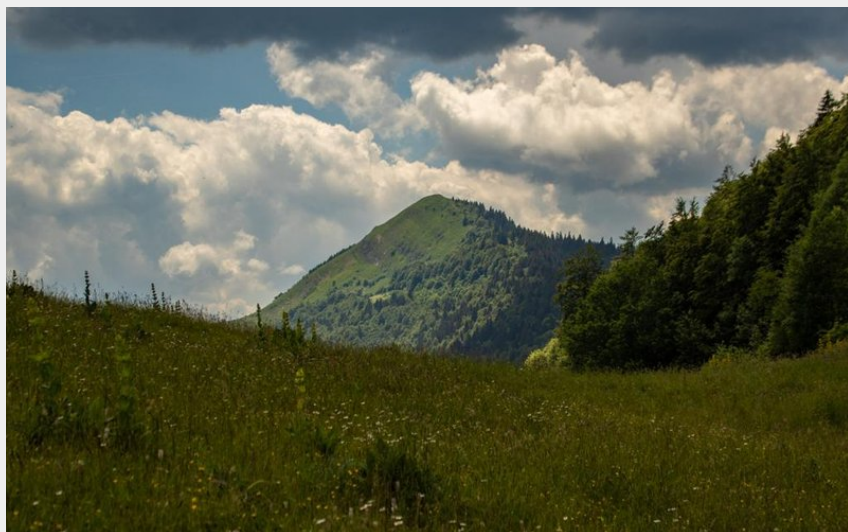
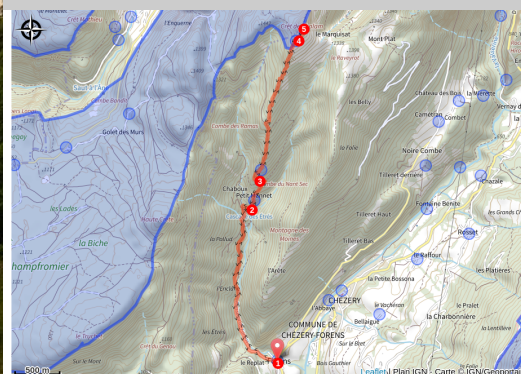


# Crêt de Chalam depuis Forens

Pays de Gex



Crêt de Chalam (Nicodème Peillon)



Ce sommet est un incontournable pour les vues qu'il offre à la fois sur la vallée de la Valserine, le Jura et le Mont-Blanc. Après une ascension en forêt, une série de marches achèvera la randonnée, pour une récompense contemplative !

Cette randonnée, praticable d'avril à novembre, part de Forens. Un sentier traverse les bois et rejoint les ruines d'une maison, le "Grand Mannet". La vue s'ouvre progressivement sur la vallée de la Valserine et la Haute Chaîne du Jura. Les derniers mètres se font par un sentier escarpé, puis par des escaliers jusqu'au sommet. De là, un panorama s'ouvre à 360° sur le Mont-Blanc paraissant si proche au-dessus des monts Jura et les plis du massif jurassien alentours.

## Infos pratiques

Pratique : Randonnée

Durée : 5 h 30

Longueur : 9.6 km

Dénivelé positif : 951 m

Difficulté : Difficile

Type : Aller-retour

Thèmes : Forêt, Lacs, rivières et cascades

# Itinéraire

Départ : Forens - D14 - proche de la fontaine

Arrivée : Forens - D14 - proche de la fontaine

Balisage :  PR®

(1) Le départ s'effectue au **lavoir de Forens**, sur la RD 14. Dès les premiers pas, le sentier s'élève en douceur, serpentant sous le couvert des arbres et longeant un paisible cours d'eau. Peu à peu, la pente se fait plus marquée, invitant à la montée.

(2) À partir de cette maison, le chemin blanc cède la place à un sentier plus étroit qui s'enfonce délicatement dans la forêt, dessinant de jolies courbes entre les arbres.

(3) Le parcours passe devant une ancienne source et une ruine, encore bien visible, vestiges d'un autre temps. Il poursuit ensuite son ascension le long d'une crête ombragée, où les jeux de lumière filtrent à travers le feuillage.

(4) Après une belle montée de plusieurs centaines de mètres de dénivelé en forêt, la végétation s'ouvre peu à peu, laissant apparaître une combe et une vue panoramique des environs. À l'intersection, poursuivre tout droit.

(5) L'ascension finale se fait en gravissant quelques marches. Au sommet, perché à 1 540 m, le regard embrasse un panorama à 360°, d'une beauté saisissante. Le retour s'effectue par le même chemin, avec la possibilité d'un léger détour par la cascade de l'Étrès, un bijou naturel niché juste après **le Petit Mannet**.

This topographic map of the Chézery-Forêts area in France features a red trail with five numbered points. The trail starts at point 1 near 'le Replat' and ends at point 5 near 'Crêt de l'Alam'. The map includes contour lines, rivers (e.g., 'la Biche', 'la Truchet'), and various place names such as 'Chaboux', 'Petit Mannet', and 'Chézery'. A scale bar indicates 500m, and a compass rose is present in the top left corner.

# Toutes les informations pratiques

## **Recommandations**

### ► Avant de partir :

- Se renseigner sur la météo générale et locale en s'assurant de l'absence de précipitations
- S'informer sur la marche d'approche, hauteur de l'itinéraire, temps de parcours, réchappe possible (carte IGN, GPS, topo-guide, etc...)
- Evaluer les risques possibles en se renseignant auprès de professionnels de montagne, refuge, gîtes
- S'informer un proche de votre objectif et le recontacter en cas de changement : horaires départ et retour, nombre de participants avec le numéro de téléphone de chacun, véhicule(s), parking
- Eviter de partir seul, utiliser un matériel conforme à la pratique de l'activité, réglé et en bon état, lampe frontale, trousse de secours complète, couverture de survie, etc.
- En cas de problème, appelez le **112** (numéro d'urgence européen).

## **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)

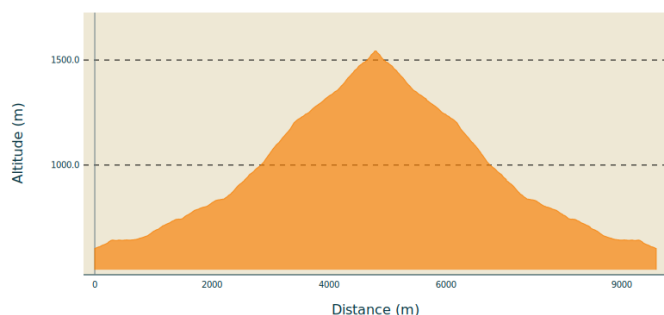
Le Grand Tétras est une espèce emblématique des forêts de montagnes françaises. Son apparence et son comportement font de lui un oiseau très atypique. Pouvoir l'observer relève d'un vrai défi, tant cet oiseau est discret, mais s'avère être un souvenir mémorable.

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 602 m  
Altitude max 1543 m

## Transports

Ligne de bus A53 : [Bellegarde-sur-Valserine -> Mijoux](#)

## Accès routier

Depuis Bellegarde-sur-Valserine > Montange > Champfromier, par la D 14 à 30 min de Bellegarde-sur-Valserine.

Depuis Lélex > Chézery-Forens > Forens par la D991 puis D14 à 16 min depuis Lélex

## Parking conseillé

Crêt de Chalam depuis Forens



## **Lieux de renseignement**

Office de Tourisme Pays de Gex Monts  
- Jura - bureau d'information  
touristique de Gex  
118 rue des terreaux, 01170 Gex  
contact@paysdegex-tourisme.com  
Tel : 0450280916  
<https://www.paysdegex-montsjura.com>

Office de Tourisme Pays de Gex Monts  
- Jura - bureau d'information  
touristique de Lelex  
435 rue des Monts Jura, 01410 Lélex  
contact@paysdegex-tourisme.com  
Tel : 0450280916  
<https://www.paysdegex-montsjura.com/>

Office de Tourisme Pays de Gex Monts  
- Jura - bureau d'information  
touristique de Mijoux  
rue Royale, 01410 Mijoux  
contact@paysdegex-tourisme.com  
Tel : 0450280916  
<https://www.paysdegex-montsjura.com/>

Office de Tourisme Pays de Gex Monts  
- Jura - bureau d'information  
touristique du col de la Faucille  
Coeur de station, 01170 Gex  
contact@paysdegex-tourisme.com  
Tel : 0450280916  
<https://www.paysdegex-montsjura.com/>