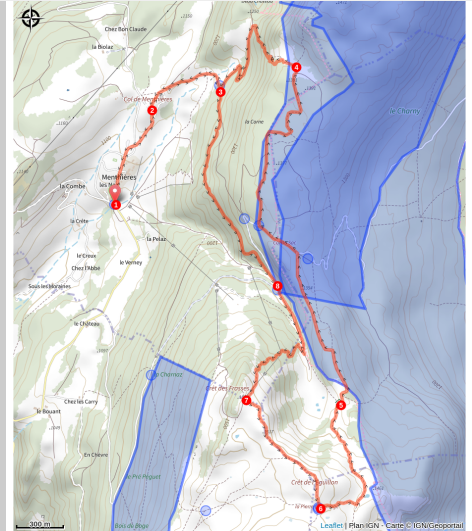


Menthières - Chalet du Sac - Crêt des Frasses

Pays de Gex



Accessible du 1er avril au 30 novembre, sous réserve de non enneigement.

Les alpages de Menthières et les paysages du chalet du Sac offrent de grands espaces pour une évasion au cœur des Monts Jura.

Chiens interdits en Réserve naturelle

Entre forêt et alpages, ce parcours varié s'ouvre sur de superbes panoramas. Le sentier débute depuis le parking face au télésiège du Rendu, longe le parc accrobranche avant de monter vers le Col de Menthières. Il passe par des lieux emblématiques servant de repères pour les

Infos pratiques

Pratique : Randonnée

Durée : 4 h 30

Longueur : 11.7 km

Dénivelé positif : 589 m

Difficulté : Moyen

Type : Boucle

Thèmes : Faune - Flore, Forêt, Pastoralisme et Agriculture, Paysages

randonneurs : la "Grange Velue" et le "Chalet du Sac", qui offrent des vues panoramiques sur Valsershône, le plateau de Retord et les Alpes.

L'itinéraire évolue au cœur du Parc naturel régional du Haut-Jura, et en partie sur la Réserve naturelle nationale de la Haute Chaîne du Jura : un espace protégé et préservé, à parcourir avec respect.

Itinéraire

Départ : Menthières - Station

Arrivée : Menthières - Station

Balisage :  GR®  PR®

(1) Depuis le parking principal de **Menthières**, partir à gauche en suivant le GR en direction du restaurant La Gentiane. Le longer par la droite, puis entamer l'ascension. Le sentier coupe deux fois la route du Col, passe à gauche du parcours accrobranche, puis s'enfonce en forêt jusqu'au premier croisement.

(2) **Au Col de Menthières**, rester à droite pour contourner la ferme, puis suivre la direction de **la GRANGE VELUE**. Le chemin, assez large, traverse une prairie ouverte avant de longer la lisière de la forêt jusqu'à une nouvelle intersection avec le GR.

(3) Tourner à gauche pour suivre le GR. Le sentier, toujours confortable, grimpe légèrement puis bifurque à droite en direction de **LA PELAZ**. Une belle montée permet d'atteindre une large combe dégagée.

(4) À mi-combe, quitter le GR et prendre à droite le PR jaune en direction **du COL DU SAC**. L'itinéraire entre ici dans une zone de quiétude, puis dans la Réserve Naturelle. Le sentier suit la courbe de niveau. À la première bifurcation, garder la gauche, franchir **le Col du Sac**, rester ensuite à droite et continuer vers **LE CHALET DU SAC**.

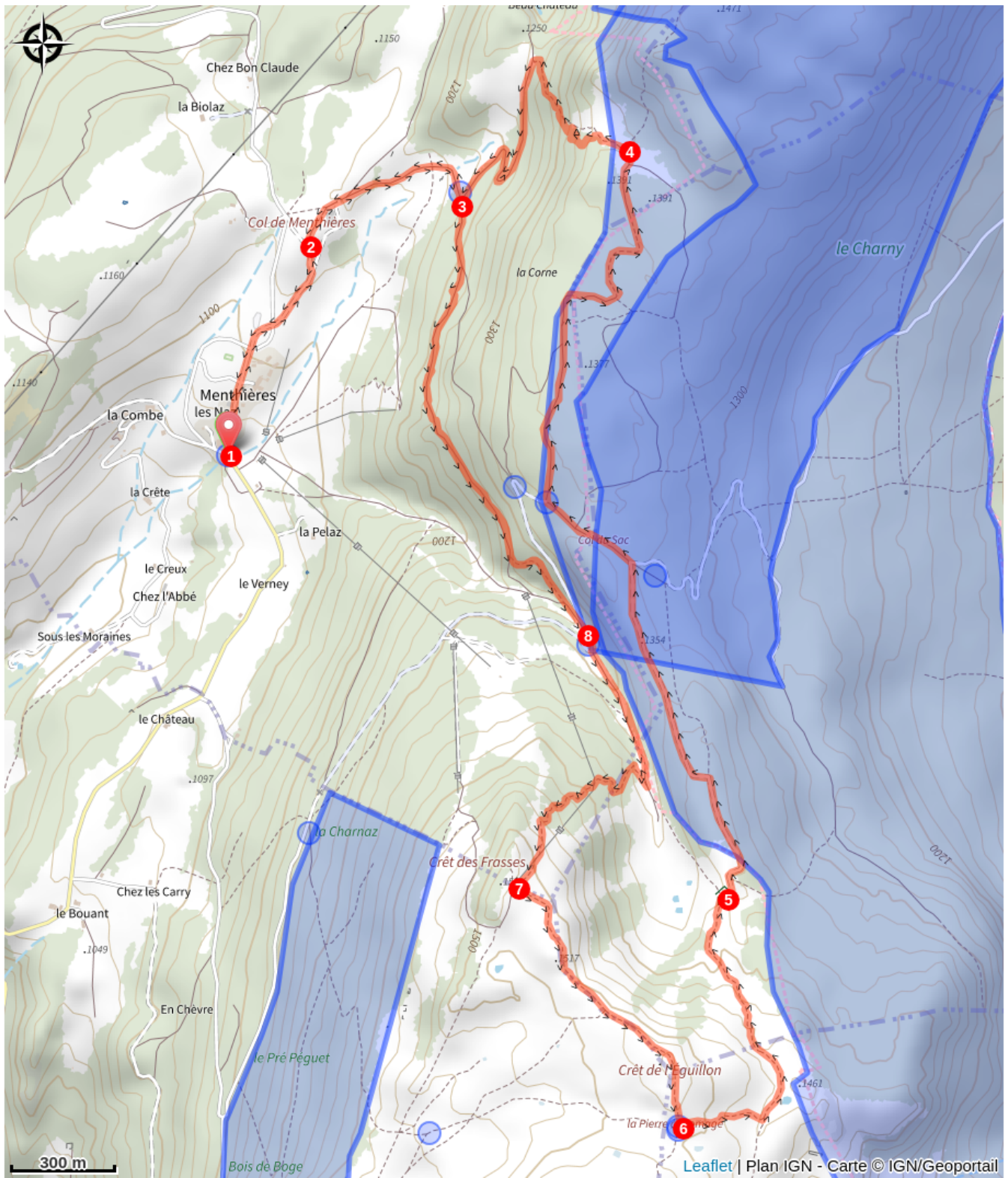
(5) Contourner le chalet et prendre à gauche le sentier qui grimpe vers **la Pierre à Fromage**. La montée est soutenue et contourne un petit cirque avant d'atteindre un tourniquet.

(6) Longer la clôture par la droite pour rester sur les crêtes et rejoindre **le Crêt des Frasses**, point culminant de la station de Menthières.

(7) Descendre ensuite le long du télésiège sur environ 200 m, puis bifurquer à gauche. Le sentier sort du bois pour rejoindre une belle combe qui mène directement à **LA CORNE**.

(8) À ce niveau, rester sur la gauche. Le sentier, vallonné et ombragé, serpente à travers la forêt jusqu'à retrouver **la Grange Velue**, fermant ainsi la boucle. Il ne reste plus qu'à reprendre à gauche le GR et revenir à **Menthières** par le même itinéraire qu'à l'aller.

Sur votre route...



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.

Réserve naturelle nationale de la Haute-Chaine du Jura

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

Contact : **Réserve naturelle nationale de la Haute Chaîne du Jura**

135, rue de Genève

01170 GEX

Tél : 04 50 41 29 65

E-mail : contact@rnn-hautechainedujura.fr

Site : <https://www.rnn-hautechainedujura.fr>

Accueillant au fil des saisons à la fois promeneurs, professionnels (alpagistes, forestiers, etc.) et naturalistes, cette Réserve est un territoire accessible où de nombreux usages cohabitent. Pour assurer la pérennité de cet espace sensible et des pratiques qui s'y déroulent, il convient de respecter la réglementation en vigueur : Sont interdits :

- **les chiens même tenus en laisse,**
- **la cueillette des fleurs et la collecte de fossiles ou et de minéraux,**
- **le feu,**
- **l'usage d'instrument sonore,**
- **l'abandon de déchets,**

- **le camping.** Toutefois le bivouac, sans abri (sauf en cas de nécessité absolue : conditions météorologiques et sécurité de la personne notamment), pendant les créneaux horaires de 19h00 le soir à 9h00 le matin, pour une seule et unique nuitée par site, à une distance maximale de vingt mètres des sentiers balisés autorisés, en dehors des alpages occupés par le bétail, est toléré.

L'ensemble de la réglementation est consultable ici :

<https://www.rnn-hautechainedujura.fr/reglementation/>

Par ailleurs, sept Zones de quiétude de la faune sauvage, actives du 15 décembre au 30 juin (exception faite de la ZQFS des Platières, active du 15 décembre au 15 mai), interdisent de sortir des sentiers de randonnée balisés spécifiquement pour cette période de l'année.

Zone de quiétude de la faune sauvage Col du Sac - Gralet - Poutouille

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

Contact : **Réserve naturelle nationale de la Haute Chaîne du Jura**
135, rue de Genève
01170 GEX

Tél : 04 50 41 29 65

E-mail : contact@rnn-hautechainedujura.fr

Site : <https://www.rnn-hautechainedujura.fr/reglementation/>

Zone de quiétude de la faune sauvage dans la Réserve naturelle nationale de la Haute Chaîne du Jura.

Du 15 décembre au 30 juin, il est interdit de sortir des sentiers de randonnée spécifiquement balisés pour cette période, et quelque soit la pratique de la randonnée : à pied, en raquettes à neige ou à ski.
Vous pouvez télécharger l'arrêté préfectoral en cliquant [ici](#).

Ensemble contribuons à la protection de la nature.

(Le non-respect de cette réglementation est soumis à des peines judiciaires pouvant aller jusqu'à 450€.)

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

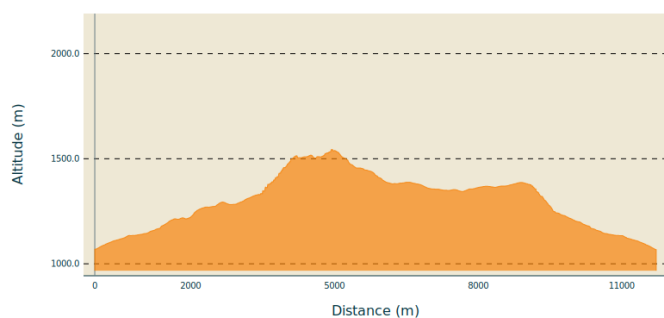
www.parc-haut-jura.fr

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 1067 m
Altitude max 1544 m

Transports

Gare SNCF la plus proche : Bellegarde/Valserine (Valserhône)

Arrêt de bus le plus proche : Confort ; environ 8,7 km. [Ligne de bus A53](#)

Pas de transports en commun entre Bellegarde à Menthières !

Accès routier

Depuis Bellegarde/Valserhône : prendre la RD991 jusqu'à Confort, puis la RD16 jusqu'à Menthières.

Parking conseillé

Parking de la station de Menthières

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/>