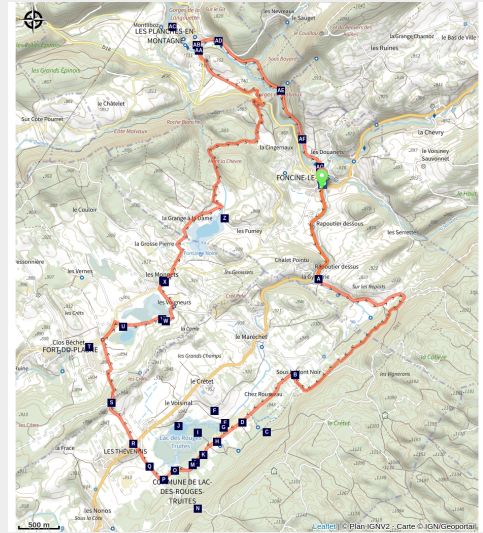


## Les Trois Lacs - 7B

Champagnole Nozeroy Jura - Foncine-le-Bas



Les gorges de la Langouette (© www.stephane-godin.com/Jura Tourisme)



***Découvrez un circuit captivant au cœur du massif jurassien, offrant la beauté de trois lacs naturels bordés de tourbières et le charme authentique des hameaux habités. Ce parcours varié au départ de Foncine-le-Bas longe la Saine, offrant une alternance entre chemins roulants et petites routes. Une immersion saisissante dans la nature préservée du Jura, où la vitalité montagnarde se dévoile à chaque étape.***

***Suivre le balisage n°7 bleu***

### Infos pratiques

Pratique : VTT/VTAE

Durée : 2 h 30

Longueur : 18.8 km

Dénivelé positif : 462 m

Difficulté : Moyen

Type : Boucle

Thèmes : Lacs, rivières et cascades, Naturel

# Itinéraire

**Départ** : Foncine-le-Bas

**Arrivée** : Foncine-le-Bas

**Balisage** : ➤ Boucle VTT

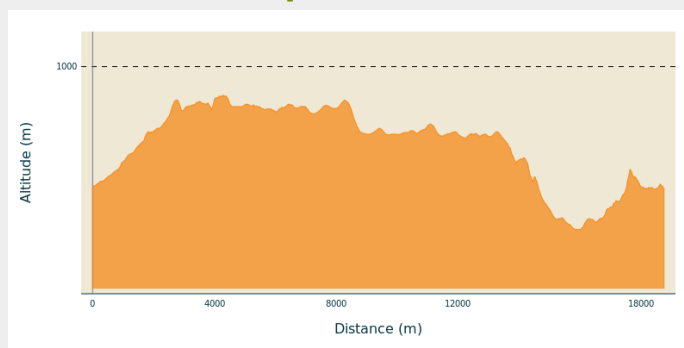
**Communes** : 1. Foncine-le-Bas

2. Lac-des-Rouges-Truites

3. Fort-du-Plasne

4. Les Planches-en-Montagne

## Profil altimétrique



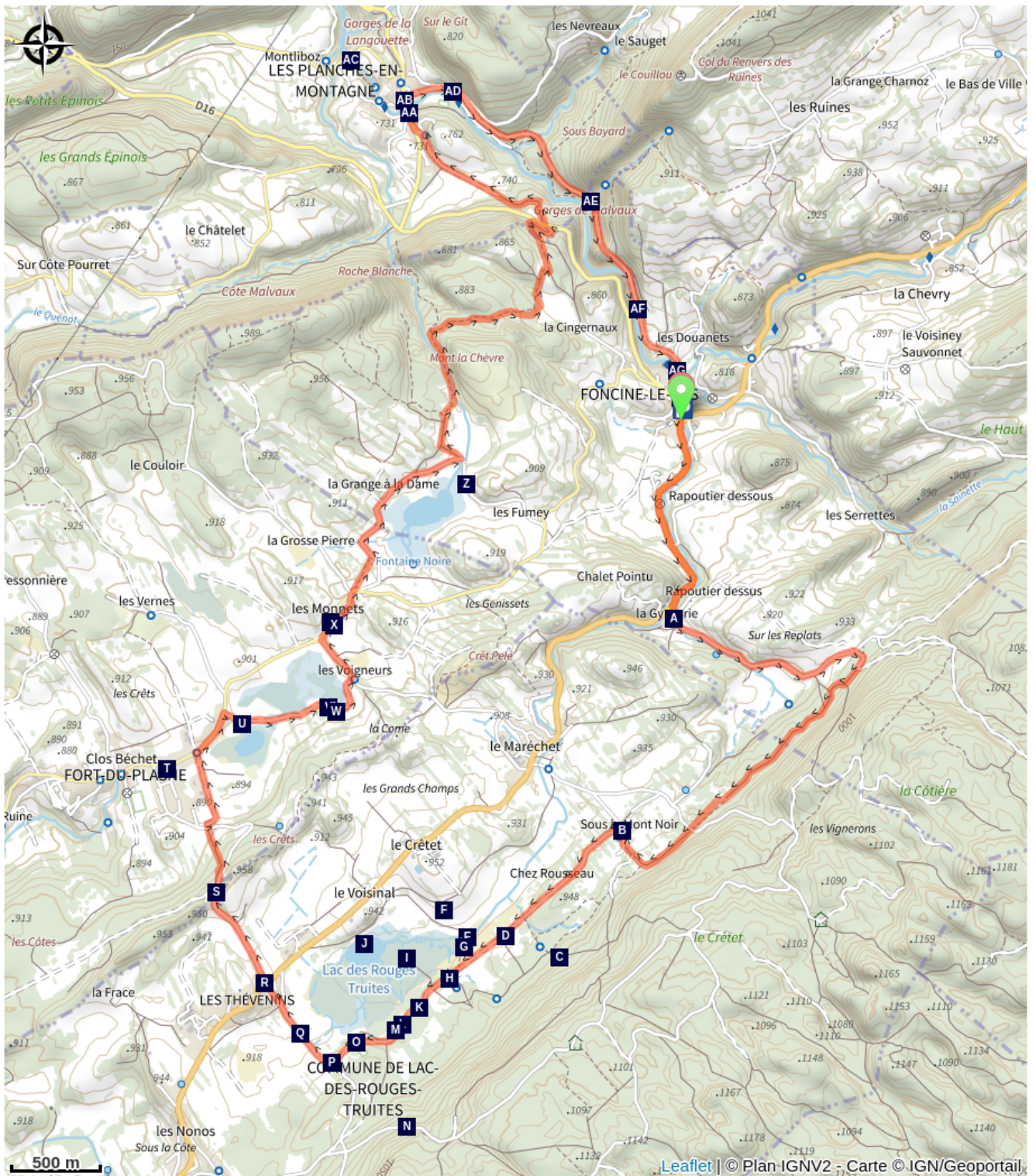
Altitude min 722 m Altitude max 951 m

Le départ se fait Foncine-le-Bas, direction le Lac-des-Rouges-Truites et Fort-du-Plasne. Sur le parcours, les points d'intérêt s'enchainent, d'abord le lac des Rouges-Truites et ses zones humides puis, le lac à la Dame. Appelé aussi lac de Foncine, sa surface a baissé pour atteindre désormais les 3,8 hectares. C'est un lac naturel privé près du hameau de la Grange à la Dame. Il est entouré de prairies et de marais et alimenté par les précipitations et les eaux de ruissellement des coteaux voisins et par la source de la Fontaine Noire. Ses eaux se jettent dans la Saine via la Senge.

Aux Planches-en-Montagne, reprendre la direction de Foncine-le-Bas par les gorges de la Saine. Sur le parcours admirez la cascade du Bief de la Ruine. Elle est longue de 350 mètres pour une dénivellation de 110 mètres. Il s'agit d'une succession de cascades dont l'eau est issue d'un lac souterrain et qui finit par se jeter dans la Saine.

A noter qu'à proximité, se trouve la cascade de la Langouette, « canyon » du Jura bien plus célèbre, qui mérite le détour.

# Sur votre chemin...



Dompter la rivière (A)  
Les essences de nos forêts (C)  
Le Canard colvert (E)  
La Buse variable (G)  
L'exploitation des tourbières (I)  
La bécassine des marais (K)  
Nos forêts sont-elles en danger ?  
(M)

Hameaux et voisinage (B)  
La certification des forêts (D)  
La Roselière (F)  
L'histoire de nos forêts (H)  
Le mystère des Rouges Truites (J)  
L'épicéa (L)  
A qui appartient la forêt ? (N)

# Toutes les infos pratiques

## VTTAE

Ce parcours est accessible aux VTT à assistance électrique. Restez toutefois vigilant sur les sentiers, ne vous surestimez pas et restez prudent avec les autres usagers qui sont prioritaires sur vous.

## **Recommandations**

**Ce circuit traverse plusieurs fois des routes départementales, prudence lors de leurs traversées.**

Parcours accessible au VTTAE pas de changement de difficulté (reste bleu)

Avant de partir, nous vous conseillons de lire la rubrique [Conseils aux randonneurs](#), de vous équiper convenablement, de porter un casque, de vérifier l'état de votre vélo, de prendre de quoi vous ravitailler et réparer (kit crevaison, maillon rapide, clés 6 pans...), de consulter la météo et de prendre un téléphone chargé. Dans tous les cas, ne surestimez pas vos forces et ne vous engagez pas sur un sentier trop technique pour vous. Sachez renoncer, faire demi-tour ou descendre du vélo.

Dans le Jura, les parcours VTT 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 qui sont prioritaires (randonneurs, vététistes, cavaliers, mais aussi exploitants forestiers, vigneron, bergers...). Il convient donc d'adapter et de maîtriser sa vitesse.

Le Jura est un département nature et sauvage, merci de respecter l'environnement dans lequel vous évoluez : Ne jeter 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 zone Natura 2000 dans lesquelles des restrictions sont applicables.

En cas de travaux forestiers (abatage, 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.

## **Comment venir ?**

## Accès routier

Depuis Lons le Saunier, prendre la D471 en direction de Crançot / Champagnole. Suivre la N5 en direction de Saint Laurent en Grandvaux. Dans le village Le Pont de La Chaux, prendre la D16 en direction des Planches en Montagne puis prendre la D127 en direction de Foncine le Bas.

## Parking conseillé

Parking Place du Chalet à Foncine-le-Bas

# Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d'une espèce ou d'un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d'informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles 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 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.

## APPB Forêt Du Paradis

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

Contact : LPO BFC - DT Franche-Comté

Mail : [franche-comte@lpo.fr](mailto:franche-comte@lpo.fr)

Tel : 03 81 50 43 10

Site : [www.bfc.lpo.fr](http://www.bfc.lpo.fr)



FR3800137 - FORÊT DU PARADIS

Afin de garantir l'équilibre biologique des milieux nécessaires à la reproduction, l'alimentation, le repos et la survie des espèces concernées, il est instauré un arrêté préfectoral de protection de biotope sur la Forêt Du Paradis sur la commune de FONCINE-LE-BAS, FONCINE-LE-HAUT, LES CHALESMES, LES PLANCHES-EN-

MONTAGNE;

Dans ce périmètre, est interdit :

- La pratique de l'escalade, y compris la descente en rappel

### ***i* Lieux de renseignement**

#### **Maison du Tourisme Champagnole Nozeroy Jura**

3 rue Victor Bérard, 39300  
CHAMPAGNOLE

info@cnjtourisme.fr

Tel : 03 84 52 43 67

<https://www.cnjtourisme.fr/>





# Sur votre chemin...

---



## Dompter la rivière (A)

D'abord liées à une économie d'auto-subsistance, les activités artisanales produisaient pour les besoins domestiques ou pour un commerce restreint. Tanneries, forges, battoirs à chanvre et moulins à grains se multiplient partout le long des cours d'eau et l'on retrouve aujourd'hui de nombreuses infrastructures : roues à aubes, retenues d'eau, canaux d'arrivée d'eau...(PNRHJ - Collection patrimoine)

Crédit photo : PNRHJ - F. Jeanparis

---



## Hameaux et voisinage (B)

Support de la mémoire familiale et repère géographique, la maison s'inscrit dans un réseau de voisinage et d'interconnaissance parfois très fort. Certaines fermes ou terrains ont donné le nom d'un ancien occupant lorsque celui-ci fut un personnage marquant. Dans un contexte d'habitat dispersé, où les hameaux sont éloignés les uns des autres, les caractéristiques particulières de l'environnement naturel, ou même d'histoires personnelles génèrent aussi leurs toponymes: Sous le Mont Noir, Grange à l'Olive...

Crédit photo : PNRHJ - F. Jeanparis

---



## Les essences de nos forêts (C)

Les essences de nos forêts de montagne. Les forêts du Haut-Jura sont surtout constituées de sapin et d'épicéa. Des hêtres, des sorbiers, alisiers blancs, érable sycomores et frênes apparaissent de temps en temps. Ils sont principalement récoltés pour du bois de chauffage mais peuvent aussi fournir du bois précieux pour des usages nobles (menuiserie, lutherie, etc). LE COIN DES ENFANTS Sapin, épicéa: c'est pareil ou pas? Et bien non!! Regarde bien les aiguilles, si elles sont installées tout autour de la branche, qu'elles sont piquantes et rondes, c'est un épicéa. Et si elles sont installées à plat sur la branche, avec 2 traits blancs en dessous, c'est un sapin!



## La certification des forêts (D)

Pour valoriser la bonne gestion de la forêt, un label a été créé pour garantir la provenance des bois transformés lors de la fabrication des produits. Ainsi, vous pouvez parfois voir sur les emballages un logo PEFC® ou FSC®, qui indique une gestion durable et respectueuse de des forêts d'où provient la matière première. LE COIN DES ENFANTS Sur quels produits as-tu pu voir ces labels? Sur la majorité des emballages cartons ou papier, mais aussi sur tous les objets façonnés à partir du bois. N'hésite pas à regarder la prochaine fois!



## Le Canard colvert (E)

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 photo : F.CROSET



## La Roselière (F)

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.

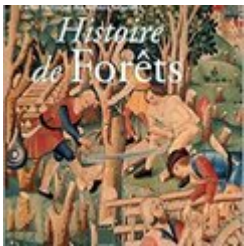
Crédit photo : A.RULLIER



## La Buse variable (G)

Parmi les rapaces présents sur le Mont-Noir, la buse variable est probablement le plus facile à observer. Son habitat est très varié. Le nid est construit sur un arbre, souvent dans les bois. Les prairies et les marais lui servent de terrain de chasse. Sa nourriture se compose majoritairement de petits mammifères, mais aussi de reptiles, batraciens, et insectes. Pour chasser, elle doit d'abord localiser ses proies: soit en faisant des cercles dans les airs jusqu'à une centaine de mètres au-dessus du sol, soit en restant de longs moments perchée à l'affût.

Crédit photo : F. CROSET



## L'histoire de nos forêts (H)

Les forêts ont de tout temps été utilisées par l'homme pour la chasse, la cueillette, le chauffage, la construction... Ce fût Louis XIV qui instaura le Code forestier pour réguler l'exploitation des bois. Dans le Haut-Jura, les moines défricheurs ont d'abord façonné la forêt en la défrichant et l'exploitant, permettant ainsi l'installation de la population et le développement des vallées. Aujourd'hui, la forêt est exploitée mais a aussi pour but de préserver le paysage, de fixer les sols, en limitant leur érosion et les chutes de pierre. LE COIN DES ENFANTS L'ambiance sombre et mystérieuse de la forêt a inspiré de nombreux contes et histoires. Lesquels connais-tu? Les contes racontés aux enfants, comme le petit poucet, blanche-neige, le petit chaperon rouge. Mais aussi les grands romans du moyen âge, comme la légende du roi Arthur, le roman de renard, et des livres plus contemporains.



## L'exploitation des tourbières (I)

Le manque d'oxygène dans une tourbière empêche les plantes mortes de se décomposer. Cela forme une accumulation de matière organique, créant alors une sorte de terre spongieuse qu'on appelle la tourbe. Autrefois, elle était extraite par briques et séchée à la belle saison. On l'utilisait comme combustible dans le poêle à une époque où le bois a manqué dans le Jura. Cette exploitation a duré plusieurs siècles. De profondes fosses restent visibles dans les tourbières du Jura, favorisant l'assèchement de la tourbe qui n'a pas été exploitée.

Crédit photo : A. RULLIER



## Le mystère des Rouges Truites (J)

La rumeur a donné naissance à quatre versions pour tenter d'expliquer l'origine du nom **Lac des Rouges Truites** :

- Poétique : chaque soir, lorsque le soleil se couche, les truites prennent la couleur pourpre de ses reflets sur le lac.
- Pratique : les truites y sont saumonées.
- Physique : l'eau contiendrait de l'oxyde de fer.
- Militaire : le lac aurait été le terrain d'une bataille sanglante.

Le lac s'endort chaque jour, emportant avec lui, comme une petite musique, le mystère de son nom. Peut-être à l'origine d'un air de Schubert ?

Crédit photo : A.RULLIER



## La bécassine des marais (K)

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 photo : F.CROSET



## L'épicéa (L)

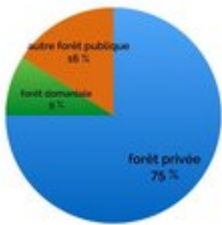
Conifère largement répandu en Europe, cet arbre est par excellence celui des régions montagnardes... Certains bois de très bonne qualité peuvent être utilisés en lutherie pour fabriquer des tables de résonance de différents instruments (violon, guitares...). Mais l'essentiel de la production sert au bois d'œuvre (construction et menuiserie). Il est souvent confondu avec le sapin. Mais l'œil attentif verra une différence dans les aiguilles, pointues chez l'épicéa, plates et arrondies chez le sapin ou à la position des cônes (pommes de pins). Ceux de l'épicéa sont dirigés vers le bas au bout de branches tombantes, tandis que ceux du sapin pointent vers le haut au bout de branches dressées.

Crédit photo : A.RULLIER



## Nos forêts sont-elles en danger ? (M)

Avec nos besoins en bois croissants et le réchauffement climatique, nos forêts sont-elles en danger? Oui et non. La forêt telle que nous la connaissons évoluera sûrement beaucoup d'ici une centaine d'années. Le réchauffement climatique entraîne des changements sur les températures, la disponibilité en eau, la fréquence des catastrophes naturelles, ce qui oblige les forestiers à bien choisir les essences à exploiter, en fonction des secteurs les plus adaptés à leur croissance. En effet, les arbres doivent se développer entre 60 et 120 ans, selon les essences, pour produire du bois de qualité. LE COIN DES ENFANTS Pourquoi dit-on que la forêt est le poumon de la Terre? Lorsque les plantes respirent la journée, elles aspirent le CO<sub>2</sub> et rejettent de l'oxygène dans l'atmosphère. La forêt stocke le CO<sub>2</sub> dans le sol et tout au long de leur croissance, les arbres stockent le CO<sub>2</sub> dans leur bois.. En parallèle, ils filtrent aussi l'eau du sol, grâce à leurs racines.



## A qui appartient la forêt ? (N)

Au niveau national, pour 75 % de la surface, elle appartient à des propriétaires privés, plus de 3 millions de personnes, des gens comme vous et moi et le reste, ce sont les forêts des communes ou de l'Etat. Quand nous nous promenons dans une forêt, nous sommes toujours chez quelqu'un! Cette diversité de propriétaires explique aussi la diversité des paysages que nous offrent les milieux forestiers. La loi, à travers le Code Forestier réglemente les grands principes de gestion mais leurs applications sont nombreuses. LE COIN DES ENFANTS Comment sait-on où s'arrête la forêt que l'on possède? Lorsque l'on arrive à une limite de propriété, on peut trouver une borne, généralement en pierre, ou des marques faites à la peinture sur les arbres par des personnes ayant le droit.