

# La Sablière

Haut-Jura Grandvaux - Lac-des-Rouges-Truites



(ENJ)



## Infos pratiques

Pratique : Ski de fond

Longueur : 2.6 km

Dénivelé positif : 100 m

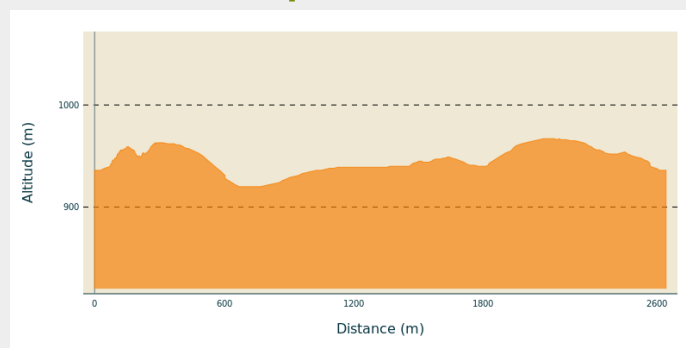
Difficulté : Facile

# Itinéraire

**Départ** : Chalet du Bugnon (39150 LAC DES ROUGES TRUITES)

**Communes** : 1. Lac-des-Rouges-Truites

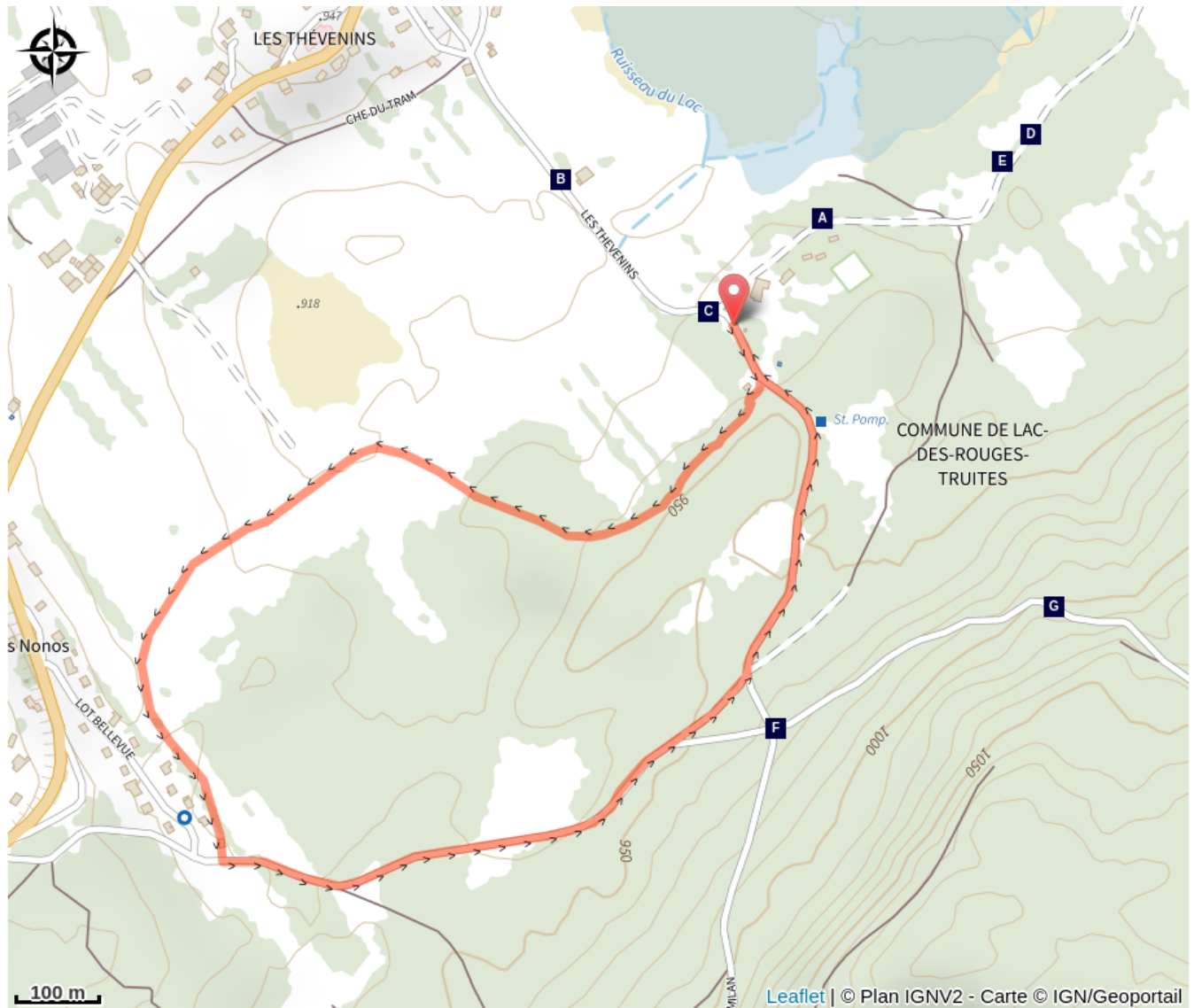
## Profil altimétrique



Altitude min 920 m Altitude max 967 m

Piste ski de fond facile si vous voulez pratiquer sans trop de difficulté, à l'ouest de la commune de Lac des Rouges-Truites.

# Sur votre chemin...



Vue sur la tourbière du lac des  
Rouges Truites (A)  
La tourbière (C)  
Nos forêts sont-elles en danger ?  
(E)  
A qui appartient la forêt ? (G)

La forêt du Mont Noir (B)  
L'épicéa (D)  
Qu'est-ce que la Forêt ? (F)

# Toutes les infos pratiques

● Fermé (pratiques hivernales)

# 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.

## Source



Espace Nordique Jurassien

<http://www.espacenordiquejurassien.com>

# Sur votre chemin...

---



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

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 photo : PNRHJ - F. Jeanparis

---



## La forêt du Mont Noir (B)

Avec ses 1873 hectares, le massif du Mont-Noir est l'une des plus grandes forêts jurassiennes. Elle est essentiellement constituée d'arbres aux feuillages sombres, tels que le Sapin, l'Épicéa et le Hêtre, d'où l'origine de son nom. Cerfs, sangliers et chevreuils y cohabitent avec le Lynx et le Grand Tétrás. L'exploitation du bois est une activité économique importante pour nos montagnes. La forêt accueille aussi des randonneurs qui effectuent de longues marches sur ses sentiers balisés. Partagez cet espace et restez prudents si vous croisez des exploitations forestières.

Crédit photo : PNRHJ / B. BECKER

---



## La tourbière (C)

Ce milieu très fragile est tout à fait exceptionnel. Formé à partir de végétation morte mal décomposée par manque d'oxygène, ce sol gorgé d'eau offre un habitat unique aux espèces qu'il abrite. Ces dernières sont très adaptées à ce milieu et ne pourraient pour la plupart pas vivre ailleurs. La tourbière du Lac-des-Rouges-Truites en héberge un grand nombre. Notons par exemple les espèces rarissimes que sont sphagnum obtusum: une sphaigne, mousse des tourbières, qui n'existe en France que dans une tourbière du Cantal et ici; ainsi que le Vertigo édenté, un tout petit escargot qu'on croyait disparu de France avant de le retrouver, seulement ici, en 2014.

Crédit photo : A.RULLIER



## L'épicéa (D)

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 (violin, 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



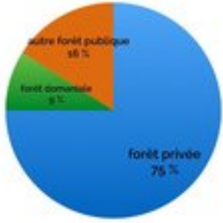
## Nos forêts sont-elles en danger ? (E)

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.



## Qu'est-ce que la Forêt ? (F)

C'est un milieu naturel en équilibre. La première composante que l'on voit et qui nous vient à l'esprit, ce sont bien sûr les arbres, mais pas que! Pas de forêt sans arbustes, sans mousses, avec un cortège d'animaux, d'oiseaux, d'insectes, et avec des chaînes alimentaires qui permettent le bon fonctionnement et la pérennité de ces milieux. LE COIN DES ENFANTS Regarde autour de toi. Que vois-tu? Si tu observes bien, la vie grouille sur le sol et dans les airs, que ce soient des animaux, des oiseaux, des insectes ou des plantes. Comme les promeneurs en forêt sont nombreux, respecte bien les chemins balisés, pour ne pas déranger ce magnifique milieu naturel.



## A qui appartient la forêt ? (G)

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.